

**Галина Юрьевна Лазарева**

**Лесная аптека**



«Лес был первой аптекой, в которую наши древние предки обращались за лекарствами. Лекарственные вещества наполняют бесконечное множество живых растительных клеток, из которых состоят стебли, листья, корни, цветки трав, деревьев и кустарников. Эти клетки не просто хранилища лекарств – они их фабрики. Многие вещества, вырабатываемые растительными клетками, обладают целебными свойствами. Принятые внутрь или используемые наружно, они помогают больному организму справиться с недугом. Разнообразен выбор лекарств в природной аптеке...»

# Галина Юрьевна Лазарева

## Лесная аптека

### Раздел 1 Общие сведения о лекарственных растениях

#### Удивительный мир леса. Лес и человек

«Как легко дышится!» – первые слова человека, вошедшего в лес. И не даром. В солнечные дни гектар леса поглощает из воздуха 220–280 кг углекислого газа и выделяет 180–220 кг кислорода, причем большинство лиственных деревьев сохраняет способность поглощать углекислоту, и с наступлением темноты зеленые насаждения очищают воздух от дыма, пыли, увеличивают влажность. В лесу значительно снижается сила ветра и воздействие прямых солнечных лучей. Нет шума, так утомляющего нас в городе. А зеленые тона всех оттенков ласкают глаз. И еще одно благоприятное свойство: растения выделяют фитонциды, которые обладают бактерицидной способностью. Ею обладают сосна, бузина, черемуха, можжевельник. Недаром еще в Средние века на Руси предписывали при эпидемиях жечь костры из можжевельника.

Все, чем живет лес, дает нам полный покой и душевное равновесие, и объединяется сухой формулой «комплексное оздоровительное воздействие». Классики отечественной терапии Е. А. Захарьин и А. А. Остроумов придавали большое значение «лечению природой». Лес – ее важнейшая, неотъемлемая часть.

В лесу значительно улучшается самочувствие:

- частота пульса снижается почти на 20 ударов в минуту;
- глубже и реже становятся дыхательные движения;
- снижается температура тела на 3–4 градуса;
- поднимается настроение;
- в лесу хорошо думается;
- побеждается гиподинамия при прогулках по лесу.

Лес дарит здоровье физическое, духовное.

Целебные свойства растений леса обусловлены действующими или фармакологическими веществами – алкалоидами, гликозидами, сапонинами, ферментами, витаминами, гормонами, фитонцидами.

Именно они наиболее ценны, хотя и содержатся в растениях в минимальных количествах. Принятые внутрь или наружно, эти вещества помогают организму справиться с недугом.

Сведения об использовании человеком целебных растений леса были обнаружены в самых древних письменных памятниках человеческой культуры. Лесные растения использовались в лечебных целях задолго до появления письменности. Первоначальные познания в области лечения лесными

лекарственными растениями носили эмпирический характер и передавались из поколения в поколение. В древнейших памятниках письменности встречается немало сведений об использовании растений в лечебных целях. Лечение целебными травами сопровождало человечество с колыбели и до наших дней, человек испробовал множество разнообразных методов и средств лечения. По мере совершенствования медицинских знаний во врачебной практике появлялись все новые лечебные средства, но только некоторые из них после продолжительной многовековой проверки заслужили всеобщее признание и сохранились в арсенале лечебных средств до нашего времени.

Лес был первой аптекой, в которую наши древние предки обращались за лекарствами. Лекарственные вещества наполняют бесконечное множество живых растительных клеток, из которых состоят стебли, листья, корни, цветки трав, деревьев и кустарников.

Эти клетки не просто хранилища лекарств – они их фабрики. Многие вещества, вырабатываемые растительными клетками, обладают целебными свойствами. Принятые внутрь или используемые наружно, они помогают больному организму справиться с недугом. Разнообразен выбор лекарств в природной аптеке, но здесь нет этикеток. Многие ядовитые растения выглядят привлекательно, поэтому при лечении растениями следует учитывать рекомендации врача.

Первые люди шли эмпирическим путем, путем проб и ошибок. Миллионы лет накапливались эти знания. Долгое время растения оставались почти единственным лекарством.

В наше время бурно развивающаяся химия ввела в медицину синтетические лекарственные вещества, изготовленные на фармацевтических заводах. Однако не следует забывать – далеко не все загадки природы разгаданы: она хранит от нас свои тайны и нам есть чему у нее поучиться. Лечебные свойства растений поистине уникальны и используются научной медициной. Информация об этих растениях нужна не только врачам, но и фармацевтам, ботаникам, ресурсоведам, экологам.

В связи с загрязнением окружающей среды очень остро встал вопрос об охране не только природы в целом, но и отдельных видов растений, в первую очередь лекарственных, которые заготавливаются сверх разумных пределов некоторые из них оказались, на грани исчезновения.

Очень много информации о лекарственных растениях собрали древние греки. У них сложилась самобытная медицина, а кроме того, они пользовались некоторыми лекарственными средствами, заимствованными у других народов.

Свое знакомство с лекарственными растениями греки связывали с Кавказом, с легендарной Колхидой, где якобы под покровительством богини Артемиды находился волшебный сад ядовитых и лекарственных растений, и оттуда они были вывезены в Грецию. Греки связывали действие лекарств с разными магическими представлениями. Недаром корень слова «фармакон», обозначающего в древнегреческом языке «лекарство», «яд», «колдовство», сохранился в словах «фармация», «фармацевт», «фармакология». В религиозных представлениях древних греков фигурировал бог, ведавший лекарственными травами, – Аскиний, латинизированное имя которого Эскулап. По преданию у Эскулапа была дочь по имени Панацея. В обиходе до сих пор бытует нарицательное имя эскулап, а слово «панацея» больше нам знакомо как «средство от любых болезней».

Крупный мыслитель своего времени, врач Древней Греции Гиппократ (469–576 гг. до н. э.) дал научное обоснование применению лекарственных растений, описав 236 видов, которые применялись в медицине. В трудах римского врача Дискорида о лекарственных средствах описано 600 видов растений, в том числе и даров лесных.

Врач Гален (II в. н. э.) создал учение о методах и средствах лечения болезней придерживаясь мнения, что в лекарственных растениях есть два начала – одно из них полезное, другое бесполезное или даже

вредное для организма. Гален предложил отделять полезное от бесполезного жидкостью – водой или вином. В традиционной медицине все препараты, полученные путем экстракции лекарственных веществ, носят название галеновых и широко применяются в повседневной практике, особенно в домашних условиях. Все настои, вытяжки, отвары, – галеновые препараты.

Славянские народы издавна пользовались лекарственными растениями. Этим занимались ведущие волхвы и знахари. Использование лекарственных трав в России приняло широкий размах в середине VII в., когда был создан специальный аптекарский приказ, ведавший снабжением лекарственными травами не только царского двора, но и армии, были созданы «аптекарские огороды», открыта аптекарская школа, где готовили аптекарей. По приказу Петра I «аптекарские огороды» устраивали во всех крупных городах.

В XIX в. использование растений в медицине несколько сократилось в связи с успехами в химии. В страну в этот период начали ввозить лекарственные растения из-за границы, несмотря на богатство растительного мира.

В дальнейшем заготовка лекарственных растений производится как в лесу, так и в специализированных хозяйствах.

Современной отечественной медициной используется около 250 видов лекарственных растений, из них в культуре возделываются около 50.

Общий объем ежегодно заготавливаемых лекарственных растений весьма внушителен. А если учесть, что высушенные растения весят ничтожно мало, а дикорастущие виды растут рассеянно и не образуют плотных скоплений, становится ясно, какого огромного труда стоит заготовка лекарственных растений.

Активные вещества образуются и накапливаются в растениях в определенные периоды их развития, поэтому заготовка проводится в строго определенное время. Распределяются эти вещества в лесных растениях различно: у одних они сосредоточены в листьях, у других – в корнях и корневищах, у третьих – в цветах, у четвертых – в плодах. Надземные части растений накапливают максимальное количество действующих веществ, чаще всего в период цветения – в это время их следует собирать. В плодах – наибольшее количество целебных веществ содержится во время полного созревания. Кора пригодна к употреблению во время весеннего сокодвижения, корни и корневища – поздней осенью, после увядания надземной части растения, почки – ранней весной, когда они набухли, но еще не тронулись в рост, обычно в марте-апреле, почки сосны и березы можно собирать еще раньше, в феврале.

Все надземные части растений надо собирать в хорошую погоду, поскольку, увлажненные росой или дождем, они портятся при сушке.

Корни и корневища растений можно выкапывать в любую погоду, так как перед сушкой их необходимо моют.

#### Содержание биологически активных веществ в лекарственных растениях

Тем, кто использует растения в лечебных целях, часто бывает непонятно их действие при многих болезнях, не схожих по происхождению и течению. Однако в этом нет ничего противоречивого, так как в одном и том же растении содержатся различные классы химических соединений – флавоноиды, дубильные вещества, витамины, органические, фенилкарбонные и другие кислоты. Каждому классу химических веществ присущи лечебные эффекты, они могут суммироваться и обеспечивать появление новых видов активности. Лесные растения содержат биологически активные вещества:

алкалоиды, гликозиды, флавоноиды, дубильные вещества, эфирные масла, витамины, жирные масла, микроэлементы.

Алкалоиды – азотсодержащие органические вещества природного происхождения. При взаимодействии с кислотами образуют хорошо растворимые соли. В растениях алкалоиды чаще находятся в виде солей органических и неорганических кислот.

Ядовитость многих растений обусловлена именно их наличием.

Яд в малых дозах обеспечивает лечебный эффект. Наиболее распространенными алкалоидами являются кофеин, атропин, эхиложин, стрихнин, кокаин, берберин, папаверин и др.

Алкалоиды преимущественно встречаются в цветковых растениях. Оказывают успокаивающее и стимулирующее влияние на мозговую деятельность, повышают или понижают артериальное давление, влияют на дыхание и сердечно-сосудистую систему.

Гликозиды – сложные безазотистые соединения, состоящие из сахаристой и несакхаристой частей. Сахаристая часть гликозида называется гликоном, несакхаристая агликоном. Биологическая активность веществ зависит от характера агликона. Среди гликозидов выделяют сердечные гликозиды, антрагликозиды, сапонины и другие вещества. Гликозиды оказывают влияние на сердце, желудочно-кишечный тракт, мочевыводящую систему.

Гликозиды очень горькие вещества, но в отличие от горьких сердечных гликозидов и алкалоидов не ядовиты. Их применяют в качестве горечи, так как они возбуждают аппетит, усиливают перистальтику желудка, выделение желудочного сока; из растений, содержащих горечь, приготавливают аппетитные капли и чай. Сильнее других гликозидов – горечей действуют лесные растения, в которых горечи совмещаются с эфирными маслами.

Фенольные гликозиды обладают антимикробной и диуретической активностью. Некоторые виды гликозидов применяют как отхаркивающие, мочегонные.

Сердечные гликозиды проявляются в изменении основных функций сердца, они воздействуют на ритм сердца, приток крови к желудочкам, на усиление сердечных сокращений. Сердечные гликозиды ядовиты, и их используют очень осторожно. Антрогликозиды концентрируются в различных частях растений.

Под воздействием щелочей или аммиака они принимают кроваво-красную окраску.

Они не ядовиты, стойки при хранении. Антрогликозиды оказывают на организм слабительное действие, раздражая рецепторы слизистой оболочки толстого кишечника, в результате чего усиливается перистальтика и происходит опорожнение кишечника.

Сапонины относятся к гликозидам сложного строения, они образуют растворы, дающие обильную, долго не исчезающую пену. Они обладают сильным фармакологическим и токсическим действием. Их используют как отхаркивающие средства при заболеваниях дыхательных путей, а также как желчегонные средства. При приеме внутрь сапонины безвредны, но при внутривенном введении могут вызвать смерть человека. Обычно в растениях находится несколько сапонинов. Сапонины присутствуют во всех органах растений, но больше всего их отмечено в корнях, корневищах, клубнях и плодах.

Кумарины обладают разнообразным действием на организм человека. Кумарины широко распространены в растительном мире и локализуются чаще всего в корнях, плодах, коре стебля в свободном состоянии в виде гликозидов. Они плохо растворяются в воде, поэтому для извлечения из

растений применяют различные растворители.

Флавоноиды – фенольные соединения. Флавоноиды свое название получили от латинского слова «флавус» – «желтый», так как первые выделения из растений имеют желтую окраску. В цветках, листьях, плодах они встречаются чаще, чем в корневищах и корнях, в которых находятся в форме алгликонов. Содержание их увеличивается во время цветения растений и уменьшается в период плодоношения. Заготовка флавоноидосодержащих растений проводится в период их максимального содержания. Флавоноиды широко используются в лечебной практике. Повышают прочность стенок сосудов, ускоряют заживление ран, оказывают желчегонное и противовоспалительное действие.

Они применяются при гипертонической болезни, заболеваниях нервной системы, бессоннице, при гастритах, язвенной болезни желудка.

В человеческом организме они не синтезируются, попадают в организм с пищей. В растительных тканях они участвуют в контроле за ростом и развитием растений.

Дубильные вещества, или амины, – сложные вещества, производные многочисленных фенолов. Они обладают способностью коагулировать тканевые растворы и давать нерастворимые осадки с алкалоидами. Дубильные вещества хорошо растворяются в воде и спирте. Они широко распространены почти во всех растениях. Дубильными веществами являются также катехины, в основе строения которых лежат производные флавонов и антоцианов.

Дубильные вещества используют как вяжущие, противовоспалительные средства при желудочно-кишечных заболеваниях, для полоскания полости рта, при лечении кожных заболеваний, а также при небольших капиллярных кровотечениях. Помогают анины при отравлениях, так как образуют осадки с белками, алкалоидами, гликозидами, тяжелыми металлами.

Дубильные вещества хорошо растворяются в холодной и горячей воде, спирте и легко извлекаются из растений. Под влиянием кислорода воздуха дубильные вещества окисляются и темнеют.

Танины наиболее часто встречаются в корневищах, в надземных частях.

Эфирные масла – смесь летучих и безазотистых веществ, обладающих сильным характерным запахом. Наиболее характерно противовоспалительное, противовирусное, антимикробное и противоглистное действие. Снижают артериальное давление, оказывают болеутоляющее действие. Эфирные масла нестойки, обладают болеутоляющим, противокашлевым, желчегонным и мочегонным действием. Применяются как отхаркивающие, успокаивающие кашель. Стимулируют дыхание, улучшают деятельность пищеварительной системы.

Некоторые из них снижают функциональную активность нервной системы и применяются для лечения неврозов; эфирные масла равномерно распределяются по всем клеткам растения. Эфирные масла являются также косметическим средством. Содержатся главным образом в цветках, плодах и листьях.

Смолы близки по своему строению к эфирным маслам. Смолы являются сложными смесями различных органических соединений и обладают специфическим запахом. Обычно смолы полужидкие, липкие, не растворяются в воде. Обычно они выделяются в сочетании с другими веществами. Обладают выраженным противомикробным и противогнилостным эффектом. Оказывают ранозаживляющее действие.

Витамины – органические соединения, необходимы для нормального функционирования всех процессов в организме. В настоящее время известно около 30 витаминов. Большинство из них

поступает в организм с растительной пищей. В растениях они находятся в оптимальных соотношениях, что не исключает возможности передозировки, что бывает при бесконтрольном приеме синтетических витаминов. Недостаток витаминов приводит к нарушению обмена веществ, снижению работоспособности и сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Для полноценного обеспечения организма витаминами необходимо включать в рацион больше естественных растительных продуктов, причем некоторые из них нужно есть в сыром виде. Кулинарная обработка, консервирование продуктов приводят к значительным потерям биологически активных веществ и вызывают изменение их природных свойств. Преимущество сырых продуктов и в том, что в них сохраняются витамины, микроэлементы и другие полезные вещества. Сырые овощи и фрукты обладают значительным спектром целебных свойств. Так, виноград и морковь полезны при истощении и болезнях печени, сырая свекла и яблоки – при повышенном давлении, курага и изюм – при анемии и сердечной недостаточности.

Полезно исправить в сыром виде и некоторые лекарственные растения – особенно это рекомендуется для так называемого весеннего лечения. Известно, что к концу зимы и в начале весны в овощах и фруктах резко снижается содержание витаминов (особенно витамина С), эфирных масел, органических кислот и других необходимых организму веществ, ухудшается их вкус. Поэтому в этот период рекомендуется употреблять свежую дикорастущую зелень: молодую крапиву, первоцвет, одуванчик, мать-и-мачеху, подорожник, звербой, кислицу, листья толокнянки – они богаты всеми необходимыми веществами и способствуют улучшению процессов обмена, пищеварения, кроветворения, повышают запас жизненных сил.

Свежие листья, цветки, корневища и луковицы некоторых растений применяются в качестве гарнира ко вторым блюдам, а также для приготовления салатов, вторых блюд и напитков, а также для ароматизации при консервировании и солений.

Соки из различных растений, особенно фруктовые и ягодные, высоко ценятся как лечебное и профилактическое средство. Их эффективность в несколько раз выше, чем у отваров и настоев из тех же растений.

Травы для соков собирают в период цветения. Срок хранения сока не более 2–3 дней. Принимают обычно 100–150 мл сока в день.

Витамин А (ретинол) образуется в организме при поступлении каротина, который содержится во многих растениях красного, желтого и оранжевого цвета (морковь, тыква, сладкий перец). Витамин А обеспечивает нормальную жизнедеятельность клеток кожных покровов, эпителия верхних дыхательных путей, пищеварительного тракта, мочевыводящих путей, конъюнктивы и роговицы глаза, пигментов сетчатки глаза, а также способствует росту и влияет на иммунные реакции организма и нервную деятельность.

Витамины группы В (В1, В2, В6, В12) в больших количествах содержатся в отрубях, проростках пшеницы и ржи, печени и почках животных. При недостатке витаминов этой группы происходят нарушения в работе нервной системы, падает зрение, повышается утомляемость, возникают кожные заболевания (дерматиты), анемия. Витамины группы В регулируют обменные процессы организма. В этой группе более 10 витаминов.

Витамин В1 (тиамин) регулирует углеводный обмен, а также обмен аминокислот и принимает участие в регуляции и обеспечении нормальной деятельности нервной системы.

Витамин В2 (рибофлавин) входит в состав многих ферментов, обеспечивающих течение обменных процессов углеводного обмена, утилизацию аминокислот, и принимает участие в

окислительно-восстановительных процессах и реакциях.

Витамин В6 участвует в процессах обмена белков и жиров. Он играет важную роль в обеспечении транспортировки кровью меди, серы, железа. Витамин В9 (фолацин) имеет особое значение в образовании эритроцитов и лейкоцитов. Он активен при анемиях различного происхождения. Влияет на функциональное состояние печени и оказывает положительное действие при ее заболеваниях.

Витамин РР (никотиновая кислота) входит в состав ферментов, участвующих в клеточном дыхании, обмене белков, окислительно-восстановительных реакциях. Он стимулирует кроветворение, ускоряет заживление ран, усиливает секрецию слизистой желудка, перистальтику кишечника, улучшает процессы всасывания в кишечнике, регулирует высшую нервную деятельность человека.

Содержится в печени, почках, проростках злаковых и бобовых. Недостаток витамина вызывает расстройства нервной системы, кожные заболевания.

Витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие во многих ферментативных реакциях в организме, оказывает влияние на функцию желез внутренней секреции, процессы кроветворения. Содержится в черной смородине, шиповнике, лимонах, цветной и белокочанной капусте, картофеле, рябине, клюкве, сосновой хвое. При недостатке витамина С снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляются утомляемость, сонливость, медленнее идут восстановительные процессы.

Витамин Д содержится в жирах растительного и животного происхождения. Его недостаток в организме приводит к развитию рахита у детей, хрупкости костей у взрослых, рыхлости и кровоточивости десен, судорогам.

Витамин Е обеспечивает созревание половых клеток, активизирует сперматогенез, способствует сохранению беременности, а также расширению сосудов. Содержится в растительных маслах (соевом, подсолнечном, хлопковом), проростках злаковых и бобовых. При недостатке его развиваются кожные заболевания, нарушения нервной системы, понижается функция половых желез, нарушается нормальное течение беременности.

Витамин К (димохинон) играет большую роль в процессах свертывания крови, понижает проницаемость капилляров и способствует прекращению кровотечения.

В большом количестве находится в крапиве, тысячелистнике, томатах, цветной и белокочанной капусте. Недостаток витамина приводит к нарушению свертываемости крови, возникают множественные кровотечения.

Витамин Н (биотин) входит в состав ферментов, регулирующих обмен аминокислот и жирных кислот, способствует распаду промежуточных продуктов обмена углеводов.

Жирные масла – сложные эфиры глицерина и высокомолекулярных жирных кислот. В медицинской практике их используют как основу для приготовления различных мазей и получения масляных экстрактов из растительного сырья. Некоторые из них обладают слабительным действием, некоторые масла используют в качестве эпителизирующего, ранозаживляющего и болеутоляющего средства при трофических язвах, аллергических заболеваниях кожи и ожогах, а также для повышения устойчивости тканей к облегчению и ликвидации последствий лучевой болезни.

Микроэлементы – вещества, которые совместно с витаминами участвуют в жизненно важных процессах, происходящих в организме. Их дисбаланс может привести к развитию тяжелых заболеваний.



Марганец входит в состав ферментативных систем и принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, активно влияет на обмен белков.

Йод участвует в образовании гормона щитовидной железы. Недостаток йода встречается часто и проявляется нарушениями функций щитовидной железы.

Ионы серебра обладают антисептическими действиями в организме человека, повышают тонус организма, активизируют тканевые процессы.

Хром принимает участие в регуляции кроветворения и процессах кроветворения.

Никель и мышьяк принимают участие в процессе кроветворения и проведения нервных импульсов.

Органические кислоты. Их образование связано с обменом углеводов в растениях. Они встречаются как в свободном виде, так и в виде соединений. Они могут образовывать соли с очень важной группой веществ – алкалоидами. В растениях имеются жирные и ароматические кислоты. Некоторые из них обладают лекарственными свойствами.

Из ароматических карбоновых кислот, а также оксикарбоновых кислот, имеющих большое значение в действии на человеческий организм, выделяются бензойная и салициловая кислоты. Галловая кислота входит в состав дубильных веществ и обладает противовоспалительным действием.

## Раздел 2 Сбор, сушка, хранение лекарственных растений

Общий объем ежегодных заготовок лекарственных растений леса весьма внушителен. Для того чтобы заниматься этим непростым делом, нужно научиться узнавать лекарственные растения. Однако найти лекарственные растения, узнать их – еще полдела. Чтобы воспользоваться ими как лекарством, надо знать, как и когда их собрать, как высушить, чтобы они не потеряли своих целебных свойств, как хранить готовое сырье, прежде чем из него будет изготовлено лекарство, сколько времени можно его хранить без ущерба для качества и, самое главное, надо знать, что сделать, чтобы это растение не исчезло навсегда в том месте, где вы его собрали.

Собирать растения необходимо вдали от человеческого жилья, промышленных зон. Древние советовали обходить места свалок, кладбищ, леса, сожженные огнем и опустошенные насекомыми территории. Следует иметь в виду, что, кроме обычного загрязнения земли, существует информационное загрязнение, которое влияет на внутреннюю структуру растений, из-за чего изменяются их лекарственные свойства. Собирать растения необходимо вдали от автомобильных и железных дорог, различных сельскохозяйственных и промышленных предприятий.

Следует собирать растения аккуратно, чтобы на них не попала грязь. Лучше всего собирать растения во время суток летнего солнцестояния. На Ивана Купалу лекарственные травы обладают наибольшей целительной силой. Растения являются чуткими энергетическими резонаторами.

Кроме этого, рекомендуется при сборе растительного сырья учитывать лунные фазы. В первой фазе Луны, в период новолуния, лучше собирать корнеплоды, в этот период большое количество микроэлементов концентрируется в корнях. В период полнолуния лучше собирать надземную часть.

Лучше собирать растения, которые используются в качестве успокоительного, в период, когда видна ровно половина Луны.

Собирать цветки лучше в 7–9 ч утра до 11 ч, листья, кору, корни – в 10–18 ч. Во время дождя не рекомендуется собирать лесные растения.

В период выпадения утренней росы в растениях концентрируется большая целительная сила, так как

увеличивается присутствие в растениях гравитационной и пространственной энергии.

Сбор лекарственных растений леса приурочивается к различным религиозным праздникам: Симона Зинота, покровителя растения; в Вербное воскресенье, последнее воскресенье перед Пасхой; перед Троицей, накануне праздника Успенье Богородицы (28 августа), на Спас (19 августа).

Человек должен беречь лес во время сбора. Для заготовки почек используются работы на концентрированных лесосеках, во время санитарных рубок и рубок ухода, а также в посадках, исключительно с нижних побегов.

Заготавливая кору, снимают или срубают молодые растения или побеги, а затем полностью снимают гладкую кору. Старая растрескавшаяся кора содержит много пробки и мало действующих веществ. Частичная заготовка коры не рекомендуется, так как повреждает растения, способствует развитию антисанитарного состояния, связанного с распространением фитозаболеваний лесных растений.

При заготовке листьев следует срывать только нижние, чтобы не повредить цветению и плодоношению растений. Толстые и сочные черешки замедляют сушку, содержат мало действующих веществ, поэтому их удаляют. При сборе листьев некоторые растения скашивают, а когда листья подвинуты, их обрывают.

Под термином «травы» в фармакологии подразумеваются олиственные и цветоножные стебли травянистых растений – либо вся наземная часть, либо верхушки стеблей. Травы собирают, срезая ножом, серпом или секатором всю надземную часть на уровне нижних листьев. Оголенные стебли не трогают.

Если растения образуют чистые заросли, их скашивают косой, а перед сушкой удаляют посторонние примеси. У растений с жесткими стеблями собирают отдельно листья и цветущие верхушки. Цветки собирают в начале цветения растений.

Несвоевременно собранные, они теряют окраску. При заготовке цветков их обрывают без цветоножек, а корзинки сложноцветных растений собирают, прочесывая при сборе, после чего обрывают цветоножки. Корзинки сложноцветных собирают в фазе горизонтально расположенных язычковых цветков, а те растения, которые имеют трубчатые цветки – в начале распускания красных веточек. При сборе цветков с деревьев и кустарников для пригибания ветвей пользуются палками с крючком, а для срезания – секатором или сучкорезом, цветки – самые нежные части растения, поэтому их нельзя укладывать в плотно закрытую тару. Лучше собирать их в корзины и после сбора тотчас высушить, разложив слоем в 1 см и не переворачивая, чтобы не перетерлись.

Можно ворошить только корзинки сложноцветных. При сборе цветков и при заготовке травы необходимо оставлять нетронутыми несколько верхушек цветущих растений на 1–2 см для семенного размножения.

Плоды и семена следует собирать вполне зрелыми, за редким исключением. У растений с растянутым цветением плоды созревают неоднократно. В этом случае верхушки срезают в тот момент, когда половина плодов созреет, затем растения связывают в пучки и подвешивают для дозревания всех плодов в сухом помещении. Созревая, плоды осыпаются, их легко можно собрать, а сухие семена обмолотить. Плоды зонтичных следует собирать рано утром при росе или в сырую погоду. Все сухие плоды после досушивания отсеивают от пыли и посторонних примесей. Сочные плоды надо собирать утром или вечером, когда спадет жара, иначе они быстро портятся, а складывать их лучше в небольшие корзинки и как можно быстрее доставлять к месту сушки.

При сборе плодов многолетних растений необходимо следить за состоянием плодоносящих побегов и

корневой системы – ни в коем случае нельзя вырывать растения с корнем или ломать ветки. При сборе плодов однолетних растений обязателен посев части собранных растений.

Корни и корневища собирают главным образом осенью, когда начинает желтеть и увядать надземная часть. Можно их выкапывать и весной, до того как надземная часть тронется в рост, однако после перезимовки надземная часть растения не всегда сохраняется, и поэтому бывает трудно определить, где именно оно растет, когда же появляются побеги с листьями, заготавливать сырье не имеет смысла, так как оно непригодно к использованию.

Корни и корневища большинства растений нельзя выдергивать, поскольку самая большая и ценная часть корня обрывается и остается в земле. Растения уничтожают, а пользы от этого мало. Очень неудобно и утомительно выкапывать корни ножами, стамесками и прочим непригодным инвентарем. Разумнее копать обычной садовой лопатой – ею удобно работать. Выкапывая корень или корневище лекарственного растения, надо воткнуть лопату в землю на расстоянии 10–12 см от стебля под небольшим углом к поверхности почвы, затем надо ее покачать, чтобы несколько расширить разрез в почве, после чего рывком, одним движением вытащить на поверхность весь ком земли вместе с корнем и корневищем.

Сначала сырье отряхивают от земли, отрезают всю надземную часть, а затем промывают водой дочиста. Если заготовка большая, лучше промывать в больших плетеных корзинках.

Промытые корни размещают на рогоже, мешковине и слегка подсушивают. Корни и корневища лекарственных растений ни в коем случае нельзя мыть горячей водой, так как при этом вымываются и действующие вещества. Корни некоторых видов, растущих на песчаной почве, можно не мыть, остатки земли с них отряхиваются. При заготовке подземных частей растений полностью уничтожается все растение, поэтому посев его семян необходим. На участке необходимо оставлять 10–15 % растений для возобновления популяции. Периодичность сбора в одном месте:

– для однолетников – 2 года;

– для многолетников – 7–10 лет в зависимости от особенностей возобновления вида.

Сборщик лекарственного сырья обязан соблюдать установленные правила заготовки, рационально использовать и сохранять природные лекарственные ресурсы, обеспечивая их воспроизводство. Следует при хранении растений беречь их от запахов других лекарственных растений.

Лекарственное растение может оказывать воздействие за счет жизненной силы и за счет запасенной энергии. При использовании полевой формы жизни растения, его хранят в условиях, чтобы оно не вяло, и используют прежде, чем завянет.

Жизненная сила в растении сохраняется дольше, чем полевая форма жизни, о ее наличии говорит активность растительных ферментов. Лучше всего извлекать жизненную силу в форме сока растений – чем дольше растение находится в сорванном состоянии и влажном виде, тем большее количество жизненной силы растения переходит в неактивное состояние.

Свежее лекарственное сырье нельзя смешивать со старым, ибо свежее потеряет силу. Растение с потерей своего запаха теряет и силу.

Правильный сбор лесных растений еще не все. Последующая сушка имеет не меньшее значение. Почти все лекарственные растения должны быть высушены независимо от того, будут ли они сданы для переработки в аптеки, фармацевтические заводы или оставлены для домашнего употребления. Сушить лекарственные растения не так просто, сушка в сыром и плохо проветриваемом помещении,

так же как и преждевременный сбор, может испортить сырье и оказаться лишь напрасной тратой времени, сил и труда.

Перед сушкой растительное сырье сортируют, удаляя случайно попавшие части других растений, или в ходе заготовки. Есть несколько способов сушки растительного сырья: воздушная тeneвая, воздушная солнечная и тепловая с искусственным подогревом. Растения под влиянием прямых солнечных лучей блекнут, буреют, теряют естественную окраску и надлежащий внешний вид, количество действующих веществ в таком некондиционном сырье снижается. Воздушная тeneвая сушка производится в проветриваемых помещениях или на чердаках, а в хорошую погоду – на открытом воздухе, но в тени, под специальным навесом, и лучше на ветру. Закрытое помещение необходимо оборудовать стеллажами с выдвигаемыми рамами. Можно сушить сырье и на марлевых гамаках, подвешивая их на чердаке к стропилам.

Воздушная солнечная сушка применяется для корневого и корневищного сырья, содержащего дубильные вещества и алкалоиды, а также для сочных плодов. При том и другом способе сушки сырье раскладывают тонким слоем и не менее одного раза в сутки переворачивают, на ночь закрывают двери и окна помещения, в котором находится сырье. Тепловая сушка с искусственным подогревом оптимальна для всех видов сырья, но температурный режим является разным для каждого вида сырья. Травы, листья, цветки, корни, корневища и луковицы сушат при температуре 50–60 °С, плоды и семена – при 70–90 °С, сырье, содержащее эфирные масла, – при температуре 30–40 °С. Для этого используют специальные сушилки, а также русские печи.

Почки сушат очень осторожно длительное время и в прохладном помещении. Крупные почки (сосны, тополя) срезают с побегов непосредственно на месте, а мелкие (березы) заготавливают с побегами длиной 50–60 см.

Для коры предпочтительна тепловая сушка, так как в период ее заготовки еще слишком прохладно и сыро.

Листья сушат до тех пор, пока черешки не становятся ломкими.

Цветки сушат сразу после сбора, разложив смесь слоем в 1 см и не переворачивая.

Корни и корневища нельзя высушить за один день даже на сильном солнце, поэтому, оставляя сырье на ночь, надо его накрывать чем-нибудь, чтобы уберечь от росы. В процессе сушки корни несколько раз в день переворачивают. Обычно сырье высыхает в среднем за 3–4 дня, на юге это происходит, конечно, быстрее, а в северных районах приходится затрачивать на сушку больше времени. В тепловых сушилках корневое сырье начинают сушить при температуре 35–40 °С, а заканчивают при 50–60 °С.

По окончании сушки корни и корневища с треском ломаются, листва и травы легко перетираются в руке, жилки листьев и стебли трав ломаются, цветки становятся сухими на ощупь, сочные плоды не слипаются в комок при сжатии и не пачкают рук. Сухое сырье упаковывается в мешки, тюки, кипы и ящики. Собранное для домашнего употребления, оно может храниться в бумажных, матерчатых мешках в пределах сроков годности. Помещение для хранения должно быть сухим, прохладным, хорошо проветриваемым.

Сроки хранения: для цветков и травы – 1–2 года; для корневищ, корней, клубней, коры – 3–5 лет. Для отдельных растений – от 5 до 10 лет.

Оказывается, что собирать лекарственные растения может тот человек, который специально настроен для сбора трав. Относиться к этому нужно с большим вниманием, сборщик должен знать «мужские»

и «женские» травы. «Мужские» не цветут, а «женские» с цветками. Некоторые травы должен рвать сам больной. В связи с тем что мужской организм отдает больше энергии в окружающую среду, а женский, наоборот, менее активен и больше работает на удержание энергии в себе, то предпочтительно, чтобы заготовщиком трав был мужчина. Если заготавливает лекарственные растения женщина, то к ней предъявляются следующие требования: могут собирать травы девочки-подростки до полового созревания или пожилые женщины, женщинам репродуктивного возраста категорически запрещается собирать лекарственное сырье. В этот период их энергетика особенно сильно воздействует на окружающее пространство, выделяя специальные вещества, в результате чего растения, особенно цветки, у некоторых женщин вянут прямо на глазах.

Не разрешается хранить лекарственные растения в металлических, пластмассовых коробках и полиэтиленовых пакетах.

В тибетских руководствах по сбору лекарственных растений рекомендуется вывести яд из растений. Сами по себе неядовитые корни имеют яд в коже, а стебли имеют яд в ветвях.

У ветвей ядовиты узлы, у листьев – черешки, у цветка – чашечка, у плодов – косточка. Млечный сок и смола не содержат яда. У наростов яд в коже, у мякоти плода яд может быть в кожице. Неядовитые корни и листья, которые используются как лекарства, нужно собирать отдельно.

Начиная сбор лекарственных растений, надо хорошо знать сами растения, уметь отличить их от близких видов, знать места, где наиболее часто встречаются те или иные растения.

Заготавливать лекарственные растения необходимо только в хорошую сухую погоду. Нельзя складывать вместе растения разных видов. Нельзя засорять сборы различными примесями: землей, песком и др. Собирать надо только те части растений, которые указаны как лекарственные.

Биологически активные вещества накапливаются в различных частях растения. Их содержание неодинаково в течение жизни растения. Необходимо знать, в каких частях растения содержатся лекарственные вещества и когда их больше всего.

Почки собирают ранней весной, до появления листьев. Обычно это март-апрель. Крупные почки срезают ножом или собирают руками, мелкие обмолачивают после сушки ветвей. Сушить почки надо в прохладном помещении.

Кору собирают только с молодых ветвей, обычно весной, в период усиленного сокодвижения. Производят полукольцевые надрезы и снимают пласт коры. Сплошные кольцевые надрезы делать не рекомендуется, так как это ведет к порче дерева. Не следует собирать кору с наростами мха и лишайников.

Листья собирают в течение всего периода цветения растений. Пораженные и увядающие листья собирать не следует.

Травы собирают в начале цветения. Срезают острым ножом без грубых приземных частей. Выдергивать растения с корнем недопустимо – это приводит к уменьшению их естественных запасов и, кроме того, засоряет сырье.

Цветки и соцветия лучше всего собирать в самом начале цветения, цветки обрывают руками или срезают ножницами, не трогая всего растения.

Плоды и семена собирают выборочно, в момент их полного созревания.

Корни, клубни и луковицы собирают обычно в период отмирания надземных частей растения, в конце

лета, осенью, или весной, до начала отрастания надземных органов. Их следует очистить от земли, а затем промывают водой. Промытое сырье тут же подсушивают.

Непосредственно перед сушкой собранное лекарственное сырье перебирают и сортируют, удаляя посторонние примеси и поврежденные части. Толстые корни и корневища надо разрезать на поперечные или продольные части. Основная задача сушки – удаление влаги из растений; чем быстрее произведена сушка, тем более качественным будет сырье. Сушка собранных растений производится сразу после сбора. Их нельзя оставлять в мешках и корзинах даже на несколько часов, а тем более на ночь, так как уложенное толстым слоем свежее сырье быстро согревается и в нем начинаются процессы брожения.

Большинство растений нельзя сушить на солнце, так как при этом разрушается значительная часть лекарственных веществ. Сочные плоды и ягоды предварительно необходимо провялить в духовке или на солнце. Для сушки растения рассыпают тонким слоем на газете, полотне, фанере. Чтобы сырье лучше высыхало и не согревалось, его переворачивают несколько раз в день. Сушка производится в тени, под навесом, или в хорошо проветриваемых помещениях. Готовое сырье должно быть хорошо высушено, ломаться с хрустом, но не крошиться.

Высушенные лекарственные растения требуют определенных условий хранения. Хранить лекарственное сырье следует в сухом, темном и прохладном месте, без доступа пыли и насекомых. Различные виды растений должны храниться в отдельной упаковке: бумажных и матерчатых мешках, коробках, банках. Следует соблюдать особую осторожность при хранении ядовитых лекарственных растений.

### Раздел 3 Способы приготовления лекарственных форм в традиционной и нетрадиционной медицине

Научная медицина изучает только физико-химические свойства растений и применяет их в виде различных лекарственных средств; народная нетрадиционная медицина использует еще и информационные свойства и является безопасной, щадящей, эффективной и индивидуально ориентированной.

В качестве лекарственного сырья используются различные части лекарственных растений, которые собирают в определенный период года, очищают, высушивают и сохраняют в подходящих условиях. Перед лечебным употреблением лекарственное сырье, как правило, подвергается соответствующей обработке, из него готовят удобную для применения лекарственную форму. Очень редко бывает достаточным одного измельчения. Чаще лекарственное сырье подвергается дополнительной обработке, настаиванию или отвариванию в соответствующей экстрагирующей жидкости, воде, спирте и т. д.

### Способы приготовления лекарственных препаратов в домашних условиях

В домашних условиях можно использовать различные методы приготовления. Перед лечебным употреблением лекарственное сырье подвергается соответствующей обработке, из него готовится лекарственный препарат, удобный для применения. В домашних условиях можно использовать различные методы приготовления. При этом следует избегать приготовления препаратов из ядовитых и сильнодействующих растений.

В домашних условиях для лечебных целей чаще всего из лекарственных растений готовят соки, порошки, настои, сиропы, отвары, настойки и мази.

Сок. Для приготовления сока свежие растения измельчают при помощи терки, мясорубки, соковыжималки. В полученный сок, для более длительного хранения, добавляют спирт.

Порошок – самая простая лекарственная форма. Для получения порошка высушенное сырье: листья, траву, плоды, кору, корни измельчают в ступке или на кофемолке. Применяют порошок как внутрь, так и наружно – для присыпки язв и ран. Кроме того, он служит исходным продуктом для приготовления настоек и мазей.

Отвар готовят из плотных частей растения (кора, корни). Отмеренное растительное сырье помещают в эмалированную посуду и кипятят на слабом огне 30 мин, после чего охлаждают и доливают водой до нужного объема.

Обычно настои и отвары готовят из расчета 1: 10 или 1: 20 (на 1 часть растительного сырья берут 10 или 20 частей воды). Для наружного применения настои и отвары готовят из двойной или тройной дозы лекарственного сырья, т. е. более концентрированные.

Сироп – это густая, сладкая жидкость, предназначенная для употребления внутрь. Для получения лекарственного сиропа смешивают сахарный сироп с лекарственными настойками (при необходимости нагревают), затем фильтруют. Для получения сахарного сиропа добавляют в воду сахар (1 часть сахара на 1 часть воды) и доводят до кипения, после чего процеживают.

Мазь – это лекарственная форма, используемая только для наружного применения. Ее готовят из порошков лекарственных растений, в качестве основы для мази применяют несоленый свиной, гусиный, говяжий жир, вазелин, растительные масла. Готовят мазь следующим образом. Мазевую основу растапливают на водяной бане, часть ее, постоянно растирая, смешивают с лекарственным порошком, после чего прибавляют остальное количество масла или жира до требуемого веса.

Из лекарственных растений обычно готовят мази с содержанием в них лекарственного сырья до 10–25 %.

Для хранения мазей используют баночки с широким горлышком из стекла, фарфора или пластмассы, с хорошо закрывающимися крышками. Хранят мазь в темном прохладном месте.

Следует подчеркнуть важность соблюдения дозировок растительных препаратов, особенно при лечении детей. Можно избежать ошибок, если запомнить следующее правило: на каждый год жизни ребенка требуется 1/20 дозы взрослого. Для определения веса лекарственных растений желательно иметь аптечные весы. Если их нет, то для определения приблизительных доз можно пользоваться следующей таблицей:

Настой готовится из рыхлых частей растения (листья, цветки, трава). Настои и отвары представляют собой водные извлечения из лекарственного сырья. Настои чаще готовят из листьев, цветов, травы лесных растений, отвары – из грубых частей растений (корней, коры, корневища). Растительное сырье – высушенные части растений – предварительно измельчают: траву, листья и цветки – до частиц размером не более 5 мм; корни, стебли, кору – не более 3 мм, плоды и семена – не более 0,5 мм. Измельченные части растений отвешивают и помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню. Кипятят на слабом огне в течение 10–15 мин, а отвары – 30 мин при частом помешивании. После этого сосуд снимают с водяной бани и настаивают при комнатной температуре (отвары 10 мин), затем проводят процеживание сначала через ситечко, а потом сквозь вату и добавляют до соответствующего объема. Если отвары готовятся из растительного сырья, содержащего дубильные вещества, то процеживание производят немедленно после снятия сосуда с водяной бани. Настои и отвары готовят из расчета 1: 10, т. е. из 10 весовых частей сырья получают 100 объемных частей настоя или отвара. Из растений, содержащих сильнодействующие вещества, отвары и настойки

готовят по прописи врача из расчета 1: 400. Если по условиям прописи требуется добавление твердых лекарственных веществ, то их растворяют в процеженном настое или отваре и после этого вновь процеживают. Сиропы, настойки и другие жидкости прибавляют к готовому настою или отвару. Так как настои и отвары – скоропортящиеся лекарственные формы, их следует хранить в прохладном месте, но не более 3–4 дней. В народной медицине готовят напары, когда растительное сырье находится некоторое время в высокотемпературных условиях, что способствует более качественному выходу действующих начал. В нетрадиционной практике чаще всего пользуются комбинированными методами. Приготовление напара происходит следующим образом: 4 ст. л. смеси насыпают в 1,5-литровую посуду – глиняную или эмалированную, заливают 1 л воды, размешивают и оставляют на ночь. Утром смесь ставят на огонь и после закипания продолжают кипятить под крышкой 5–7 мин. Снимают с огня, оставляют накрытой на полчаса, затем процеживают через чистую марлю и отжимают. Сырье выбрасывают, а отвар пьют. Натощак горячим выпивают целый стакан, а остальное выпивают в четыре приема, каждый раз за полчаса до еды. И так поступают во все время лечения. Отвары и напары готовят, если смесь лекарственного сырья содержит кору, корни, клубни, семена, ягоды, древесину. Настои готовят преимущественно из цветков. При горячем приготовлении растительного сырья некоторые лекарственные начала могут разрушаться. При холодном способе растительное сырье измельчают, помещают в эмалированный сосуд и заливают необходимым количеством холодной воды, настои настаивают 4–24 ч, после чего фильтруют. Настои и отвары относятся к скоропортящимся лекарственным средствам, поэтому желательно их готовить ежедневно. Настойка – это лекарственный препарат, приготовленный на 70 %-ном или 40 %-ном спирте. Для приготовления настойки измельченные части растения высыпают в плотно закрывающуюся банку или бутылку и заливают нужным количеством спирта. Настаивание производят при комнатной температуре, лучше в темном месте, в течение 7–10 суток. Потом сырье отжимают, промывают той же экстрагируемой жидкостью, вновь отжимают и доводят настойку до соответствующего объема той же жидкостью. Для приготовления настоек обычно на одну весовую часть растения берут 5 объемных частей, получаемой настойки. Если сырье содержит сильнодействующие вещества, настойку готовят из расчета 1: 10. Полученную настойку отстаивают в течение нескольких дней при температуре не выше 8 °С, после чего фильтруют. Готовые настойки должны быть прозрачными и обладать запахом и вкусом соответствующего лекарственного сырья. Они хранятся в холодильнике длительное время (несколько месяцев) и дозируются от 10 до 30 капель на прием. При этом следует избегать приготовления настоек из сильнодействующих и ядовитых растений.

В народной медицине готовят напары, когда растительное сырье находится некоторое время в высокотемпературных условиях, что способствует более качественному выходу действующих начал.

В нетрадиционной практике чаще всего пользуются комбинированными методами. Приготовление напара происходит следующим образом: 4 ст. л. смеси насыпают в 1,5-литровую посуду – глиняную или эмалированную, заливают 1 л воды, размешивают и оставляют на ночь. Утром смесь ставят на огонь и после закипания продолжают кипятить под крышкой 5–7 мин. Снимают с огня, оставляют накрытой на полчаса, затем процеживают через чистую марлю и отжимают. Сырье выбрасывают, а отвар пьют. Натощак горячим выпивают целый стакан, а остальное выпивают в четыре приема, каждый раз за полчаса до еды. И так поступают во все время лечения.

Отвары и напары готовят, если смесь лекарственного сырья содержит кору, корни, клубни, семена, ягоды, древесину.

Настои готовят преимущественно из цветков. При горячем приготовлении растительного сырья некоторые лекарственные начала могут разрушаться.



При холодном способе растительное сырье измельчают, помещают в эмалированный сосуд и заливают необходимым количеством холодной воды, настои настаивают 4–24 ч, после чего фильтруют. Настои и отвары относятся к скоропортящимся лекарственным средствам, поэтому желательно их готовить ежедневно.

Настойка – это лекарственный препарат, приготовленный на 70 %-ном или 40 %-ном спирте. Для приготовления настойки измельченные части растения высыпают в плотно закрывающуюся банку или бутылку и заливают нужным количеством спирта. Настаивание производят при комнатной температуре, лучше в темном месте, в течение 7–10 суток. Потом сырье отжимают, промывают той же экстрагируемой жидкостью, вновь отжимают и доводят настойку до соответствующего объема той же жидкостью. Для приготовления настоек обычно на одну весовую часть растения берут 5 объемных частей, получаемой настойки.

Если сырье содержит сильнодействующие вещества, настойку готовят из расчета 1: 10. Полученную настойку отстаивают в течение нескольких дней при температуре не выше 8 °С, после чего фильтруют. Готовые настойки должны быть прозрачными и обладать запахом и вкусом соответствующего лекарственного сырья. Они хранятся в холодильнике длительное время (несколько месяцев) и дозируются от 10 до 30 капель на прием.

#### Настойки нетрадиционной медицины из лесных растений

##### Настойка корневищ аира болотного

Она готовится следующим образом: по 100 мл 40 %-ного спирта настаивают 2 недели, процеживают, отжимают, фильтруют, хранят в темном, прохладном месте. Принимают по 15–30 капель 2–3 раза в день.

Применяют при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при анемии, холециститах, гепатитах, мочекаменной болезни.

##### Настойка аралии маньчжурской

Берут 20 г корней аралии на 100 мл 70 %-ного спирта, помещают в темный флакон. Настаивают 2 недели, процеживают, отжимают, фильтруют, сохраняют в темном, прохладном месте.

Применяют по 30–40 капель 2–3 раза в день при гепатите, умственном и физическом переутомлении, при неврастении.

##### Настойка березовых почек

Берут 20 г березовых почек на 100 мл 70 %-ного спирта. Настаивают 3 недели, отжимают, отфильтруют и хранят в темном сосуде в прохладном месте.

Применяют 3 раза в день по 15–20 капель на 1 ст. л. воды.

Применяют как желчегонное и мочегонное средство, при водянке, язве желудка, заболеваниях почек, круглых мелких глистах, заболеваниях кожи, экземах, болезнях мочевого пузыря, ревматизме.

Настойку также применяют при отеках сердечного происхождения, заболеваниях печени. Наружно настойка в виде втирания используется при ссадинах, пролежнях, хронических гнойных ранах, трофических язвах.

При холере можно приготовить настойку на водке. На 0,5 л водки необходимо полбутылки березовых почек. Настаивают в течение месяца. Употребляют на 1 рюмке каждый час до прекращения рвоты.

### Настойка боярышника

г цветков с листьями настаивают 10 дней в 100 мл водки в темной посуде, принимают по 60–70 капель с водой 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс продолжают 10–30 дней.

Применяют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, ангионеврозах, бессоннице у сердечных больных, гипертиреозе с тахикардией, начальных формах гипертонической болезни, атеросклерозе. Снижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное мозговое кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление.

### Настойка женьшеня

Необходимо 10 г женьшеня на 100 мл 70 %-ного спирта, настаивают 2 недели, фильтруют, хранят в темном месте, в темной склянке.

Применяют в качестве тонизирующего и укрепляющего средства при заболеваниях центральной нервной системы, для повышения уровня работоспособности и сопротивляемости организма к стрессовым ситуациям. Женьшень эффективен при различных неврозах, бессоннице и импотенции. Повышается общий тонус, улучшается функциональная деятельность сердечно-сосудистой системы при атеросклерозе. Женьшень также применяется для продления жизни и сохранения молодости.

### Настойка зверобоя

Берут 20 г растения на 100 мл 70 %-ного спирта. Настаивают 2 недели, процеживают, отжимают, отфильтровывают и хранят в темном флаконе.

Применяют по 40–50 капель 3–4 раза в день. Для полоскания применяют 30–40 капель на 1/2 стакана воды.

Используют при заболеваниях носоглотки, желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при гепатитах, дискинезии желчных путей, застое желчи в желчном пузыре, холециститах, желчнокаменной болезни, гастритах. В ряде случаев назначают при нарушениях периферического кровообращения, микроциркуляторных расстройствах. Кроме этого, применяют при заболеваниях почек.

### Настойка из трав золототысячника

г измельченной травы заливают 100 мл 40 %-ного спирта или водкой, настаивают 7–14 дней, процеживают, отфильтровывают.

Применяют как горечь для повышения аппетита, для повышения секреции пищеварительных желез, для повышения желчеотделения, обладает противоглистными свойствами. Принимают по 15–20 капель за 20–30 мин до еды.

### Настойка клевера красного

г цветков настаивают в 500 мл водки 2 недели, процеживают, отфильтровывают.

Применяют при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимися головными болями и шумом в ушах.

Принимают по 20 г перед обедом или на курс лечения 3 месяца. Через 6 месяцев курс повторяют.

### Настойка крапивы

г майской крапивы заливают 0,5 л водки или 70 %-ного спирта. Горлышко бутылки закрывают марлей. Сутки держат на окне, остальные 8 суток – в темном месте. Процеживают, отжимают, хранят в темном месте.

Принимают по 1 ч. л. натошак за 30 мин до еды и 1 ч. л. перед сном.

Используют для улучшения состава крови, улучшения работы сердца, повышения трудоспособности.

#### Настойка кровохлебки лекарственной

г корней кровохлебки настаивают на 100 мл 70 %-ного спирта 7–10 дней, отфильтровывают и хранят в темном флаконе.

Принимают по 30–50 капель 3–4 раза в день.

Рекомендуется при кровотечении, кровохарканье у больных туберкулезом, при обильных менструациях, желудочных, геморроидальных, маточных кровотечениях.

#### Настойка левзеи сфлоровидной

Корневища с корнями настаивают 2 недели в соотношении 1: 1 на 70 %-ном спирте, фильтруют, хранят в темном месте.

Принимают по 20–30 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды с 1 ст. л. воды.

Применяют при физическом и психическом переутомлении, импотенции и хроническом алкоголизме, а также при раздражительности, плохом сне.

#### Настойка лимонника китайского

Растения лимонника китайского настаивают на 70 %-ном спирте (1:3) 8–10 дней, отфильтровывают. Принимают натошак по 20–30 капель или через 6 ч после еды 2–3 раза в день 20–25 дней. Рекомендуется при астении и депрессивных синдромах, психостении, травматической церебростении, атеросклеротической неврастении, реактивных депрессиях у атеросклеротиков, гипотонии, быстрой утомляемости, вялости, сонливости.

#### Настойка пиона уклоняющегося

г травы и корней пиона уклоняющегося настаивают на 100 мл 40 %-ного спирта.

Принимают по 30–40 капель 3 раза в день. Курс лечения – 25–30 дней.

Назначают при неврастении, бессоннице, для повышения работоспособности; обладает противосудорожным, успокаивающим действием.

#### Настойка почек осины

г почек настаивают в 100 г 70 %-ного спирта в соотношении 1: 10 в течение недели. Принимают по 25–30 капель 3 раза в день при остром, хроническом цистите и слабости мочевого пузыря.

#### Настойка полыни

Готовят из высушенной мелко нарезанной травы на 70 %-ном спирте в соотношении 1:5, настаивают 21 день. Принимают по 20 г 1 раз в день, но не больше 2–3 раз.

Применяют при гастритах, протекающих с пониженной кислотностью. Рекомендуется для

повышения аппетита.

#### Настойка пустырника

г измельченных листьев на 100 мл 70 %-ного спирта. Настаивают 7–14 дней, отфильтровать. Принимают по 30–40 капель 3–4 раза в день.

Применяется при сердцебиениях, синдроме Мельера, миокардиопатии.

#### Настойка родиолы розовой (золотого корня)

г корня измельченного, настаивают в 100 мл 40 %-ного спирта 30 дней, отфильтровывают, хранят в темном флаконе.

Принимают по 5–10 капель 2–3 раза день за 30 мин до еды.

Курс лечения – 10–20 дней. Не рекомендуется принимают на ночь или поздно вечером.

Применяют в психиатрии, при астенических состояниях, повышенной утомляемости, неврастении, вегетососудистой дистонии.

#### Настойка ряски маленькой

ч. л. свежей, хорошо вымытой травы настаивают в 50 мл водки 7 дней, процеживают, отжимают. Применяют при витилиго, при аллергических заболеваниях, крапивнице, ангионевротическом отеке.

#### Настойка сабельника

Сухие стебли сабельника нарезают кусочками длиной 1–2 см. Насыпают в стеклянную емкость в соотношении 1: 3 и заливают водкой или 70 %-ным спиртом. Настаивают 21 день в темном месте, фильтруют.

Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день до еды, с водой. Используют в холодное время года. Применяют при ревматизме и полиартрите. Настойку можно применять как растирание суставов.

#### Настойка стальника полевого

г корней стальника настаивают в 100 мл 70 %-ного спирта, отфильтровывают, хранят в темном месте.

Применяют по 2–3 раза в день перед едой. Назначают в качестве слабительного, как гипотензивное и кардиотоническое средство. Уменьшает ломкость капилляров, повышает тонус кишечника. Применяют при геморрое, хроническом запоре, снижает отек геморроидальных узлов, прекращает кровотечение.

#### Настойка эвкалипта

Обладает противовоспалительным, отхаркивающим действием. Применяют при кашле, заболеваниях дыхательной системы, малярии, острых желудочно-кишечных заболеваниях, гриппе и других вирусных заболеваниях. Наружно настойка используется для полосканий и ингаляциях при болезнях горла и дыхательных путей. Настойка применяется наружно при радикулите, невралгиях, ревматических болях. Принимают настойку по 20–30 капель на 1/2 стакана воды 3 раза в день.

#### Настойка элеутерококка

–200 г высушенных корней настаивают в 1 л 40 %-ного спирта, часто взбалтывая, 2 недели. Принимают по 1/2 ч. л. 2–3 раза в сутки.

Применяют для снижения холестерина при атеросклерозе, создает благоприятный фон при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, улучшает слух и зрение.

Нетрадиционные настойки народной медицины из лесных растений при различных заболеваниях

#### Авитаминоз

г боярышника настаивают в 500 г водки 8 суток, принимают по 3–40 капель 3 раза в день.

г сосновых почек настаивают 2 недели в 0,5 л 40 %-ной водки 2 недели, принимают по 1 ст. л. 3–5 раз в день.

#### Абсцесс

Почки и кору осины настаивают на 40–70 %-ном спирте, принимают по 20–30 капель на 0,5 стакана теплого молока с медом 3 раза в день до еды.

#### Аденома предстательной железы

Почки тополя, настаивают на водке, принимают от 15 до 30 капель на ложку воды до еды.

#### Анемия

г сосновых почек настаивают в 0,5 л 40 %-ной водки 2 недели и принимают по 1 ст. л. 3–5 раз в день.

г цветков каштана настаивают в 0,5 л водки и пьют по 30–40 капель на 1 ст. л. теплого молока.

#### Бессонница

ст. л. измельченных шишек хмеля заливают 200 мл 40 %-ного спирта или водки. Настаивают 10 дней. Принимают по 10–15 капель 2 раза в день.

#### Варикозное расширение вен

Настой цветков конского каштана: 50 г. цветков на 0,5 л водки. Принимают по 30–40 капель 3–4 раза в день.

#### Гипертония

г сушеницы болотной настаивают в 0,5 л водки 10 суток, в плотно закупоренной посуде, процеживают, отжимают. Принимают по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

#### Гипотония

1/8 бутылки семян щавеля настаивают в 0,5 л водки или спирта, принимают по 50–60 капель.

#### Грипп

г сухих листьев эвкалипта, заливают спиртом, настаивают 7–8 дней. Принимают по 20–25 капель в 1/4 стакана кипяченой воды.

#### Грыжа

Желуди, листья, кору молодых ветвей дуба настаивают на красном вине, применяют как компрессы.

#### Гастрит

При гастрите с пониженной кислотностью 4 ст. л. болиголова крапчатого настаивают 10 дней в

200 мл 70 %-ного спирта и принимают по 5–10 капель на 1 ст. л. воды не более 5 раз в день. При повышенной кислотности готовят настойку тысячелистника (30 г травы настаивают на 50 %-ном спирте). Принимают по 20–40 капель на 1 ст. л. теплой воды 3–4 раза в день.

#### Диабет

Полынь настаивают на водке, принимают по 15–20 капель с глотком воды ежедневно.

#### Женские болезни

Выкидыш можно предотвратить с помощью полыни, сваренной в виноградном вине и принятой в малых дозах.

При фиброме, обильных менструациях кору ивы настаивают в течение недели на 50 %-ном спирте.

#### Насморк

–20 г полыни настаивают на 0,5 л водки не менее 24 ч. Принимают по рюмке 3 раза в день за 15 мин до еды и на ночь.

#### Очищение организма

зеленых грецких орехов разрезают на 4 части, засыпают 800 г сахарного песка и заливают жидким медом, добавляют 1 л водки, настаивают в темном месте в плотно закрытой банке, принимают по 1–2 ч. л. 3–4 раза в день.

#### Печень

Свежий чистотел измельчают и заливают спиртом немного выше уровня травы. Через неделю процеживают и принимают по 20 капель, запивая глотком воды, за 30 мин до еды. Каждый день увеличивают прием на 1 каплю, постепенно доводя до 50 капель.

#### Подагра

г березовых почек настаивают в 0,5 л 40 %-ного спирта 10 суток. Принимают по 15 капель с водой 3 раза в день.

#### Поджелудочная железа

Готовят настойку золотого корня по 20–30 капель за 30 мин до еды.

Корни крапивы двудомной. Настаивают в 40 %-ном спирте 7–10 дней. Принимают по 15–20 капель с водой 3 раза в день.

#### Почки

В 0,5 л водки добавляют полынное масло. Принимают ежедневно 30–40 мл при камнях в почках. При нефрите 1 часть корня дягиля лекарственного настаивают 7 суток в 10 частях водки. Принимают по 10 капель 3 раза в день.

#### Рак

Спиртовую настойку коры и цветков калины принимают по 20–25 капель 3 раза в день. При раке желудка, прямой кишки и матки: корень полыни, настоянный на спирту, принимают по 14 ч. л. на 0,5 стакана теплой кипяченой воды 4–5 раз в день.

## Седалищный нерв

г сухих (200 г свежих) цветков зверобоя заливают 2 л сухого вина, настаивают 1 неделю, затем доводят до кипения и варят в закрытой посуде на слабом огне 1 ч, настаивают до охлаждения, процеживают, принимают 50 г 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 1,5 месяца.

## Суставы

Применяют спиртовую настойку черемухи.

## Сердце

горсть ромашки настаивают в 1 л пива, снижает сердечную боль.

Траву мелиссы настаивают в 40 %-ном спирте. Принимают по 20–25 капель на 1 ст. л. воды 3–5 раз в день.

## Тромбофлебит

г сухих корней лопуха настаивают в 1 л водки в течение полугода. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день.

г цветков каштана настаивают в 0,5 л водки.

Принимают по 30–40 капель 3–4 раза в день. Исключают из рациона сладости.

## Туберкулез

г сосновых почек настаивают 2 недели в 0,5 л 40 %-ной водки и принимают по 1 ст. л. 3–5 раз в день.

## Экзема

Настаивают березовые почки в 40 %-ном спирте. Принимают внутрь по 20 капель на 1 ст. л. воды.

Для растирания применяют листья и соцветия тысячелистника. Готовят настойку на 40 %-ном спирте принимают по 30 г 3 раза в день до еды.

## Сборы и чай

Сборы и чай представляют собой смеси высушенных и измельченных растений, иногда с добавлением солей, эфирных масел и других веществ.

Различные части лекарственных растений, входящих в состав сборов или чаев, подвергают измельчению по отдельности. Траву, кору, листья и некоторые корни нарезают, твердые корни и корневища дробят, кожистые листья размельчают в специальной мельнице. Степень измельчения сырья зависит от назначения сбора.

Если сбор или чай предназначены для внутреннего употребления и полоскания, то сырье просеивают сквозь сито с отверстиями, длина сторон которых равна 4–6 мм.

Если сбор предназначен для приготовления ванн, то его просеивают сквозь сито с отверстиями, длина сторон которых равна 2 мм. Лекарственное сырье, из которого готовят смягчительные сборы для припарок, просеивают сквозь сито, длина сторон которых равна 1,4 мм.

## Растительные масла леса, которые лечат

Как только не используют масло в лечебных целях: его и вдыхают, и применяют в виде ингаляций, и

принимают внутрь, и делают с его помощью массаж, и используют в качестве мазей, и добавляют в ванну. Древние целители считали, что масло как бы размягчает болезнь, постепенно выводит ее из организма и сам организм начинает бороться за здоровье, высвобождает скрытые ресурсы жизненных сил.

Масла обладают сложным составом. Они улучшают циркуляцию крови, восстанавливают иммунитет, с их помощью выводятся токсины и шлаки.

Облепиховое масло является аптечным препаратом, но его можно приготовить и в домашних условиях. Осенью плоды облепихи собирают и отжимают сок. Сок процеживают и дают ему возможность отстояться. На поверхности будет собираться масло. Его отжимают в отдельную посуду. Такое масло самое чистое и самое качественное, оно лучше аптечного.

Другой способ более трудоемкий. Выжимки ягод подсушивают до сыпучего состояния. Их засыпают в эмалированную посуду и заливают тонким слоем любого растительного масла, нагретого до 60 °С. Смесь ставят в теплое место на 1,5–2 недели. Затем масло отжимают и дают ему отстояться, если образовался осадок, масло сливают, снова дают ему отстояться до полного исчезновения осадка. Такое масло хранят более 1 года при температуре 4–6 °С. Облепиховое масло, обладая ранозаживляющим действием, применяется при кожных, простудных заболеваниях. Аптечный препарат «облехол» – коллагеновая пленка, пропитанная облепиховым маслом. Он применяется для лечения ран и ожогов.

Репейное масло готовится следующим образом: 40 свежего корня лопуха заливают 100 г подсолнечного или оливкового масла и настаивают 10 суток. Затем настой варят на медленном огне 15 мин.

Это масло имеет выраженный косметический эффект при сухости кожи, выпадении волос. Оказывает эффект при мастопатии при местном применении на кожу груди.

Масло шиповника. Измельчают 1 часть свежих плодов шиповника, заливают 3 частями любого растительного масла, настаивают 1 неделю. Применяется при дерматитах, трещинах сосков у кормящих матерей, при язвенном колите делаются клизмы с маслом шиповника через день 10–15 клизм.

Эфирные масла применяют при ароматерапии.

### Целебные растения леса и их применение

Диапазон фармакологического действия лесных растений чрезвычайно широк. Они обладают жаропонижающими свойствами, отхаркивающим действием, обладают противовоспалительным эффектом, содержат вещества, регулирующие работу пищеварительного тракта, обмен веществ, некоторые растения обладают противобольными свойствами, желчегонным, мочегонным эффектом, нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, приводят в норму кровяное давление и др.

Лекарства, приготовленные из растительного сырья, составляет свыше 40 % объема выпускаемых препаратов. Однако не следует противопоставлять средства растительного происхождения синтезированным препаратам, поскольку в медицинской практике одинаково важны и те и другие.

В настоящее время сырьевая база лесных лекарственных растений значительно сокращается. В Красную книгу внесены растения, которым грозит вымирание. Непрерывным условием долгосрочного сохранения этих видов в природе является правильное их использование, для этого необходимо не только знать их внешний вид, но и условия произрастания, целебные свойства и



применение этих растений, а самое главное – правила и сроки сбора, режим заготовок и способы содействия восстановлению.

Применять лекарственные препараты из растений необходимо по согласованию с лечащим врачом. К лесным лекарям относятся лесные растения, растения лугов, произрастающие у лесных рек и озер, а также сорные травы, произрастающие повсеместно и в лесу, и на лугах.

Лесные растения, содержащие гликозиды и другие вещества, воздействующие на сердечно-сосудистую систему

Система сосудов состоит из множества вен, артерий, капилляров. От эластичности стенок сосудов зависит ток крови, который обеспечивает питание тканей. Важна степень проницаемости стенок крупных и мелких артерий, мелких капилляров. При отложении шлаков в организме сосуды закупориваются в связи с тем, что на стенках сосудов оседает холестерин, который становится нерастворимым. Он прикрепляется к мягкой поверхности сосудов и частично проникает внутрь стенки. На проникновение внутрь стенки сосуда чужеродного веществ возникает ответная реакция: разрастается соединительная ткань, образуются атеросклеротические бляшки. Таким образом, просвет сосудов суживается, через поражение стенки не обеспечивается должного питания и удаления отработанных веществ. Возникает атеросклероз сосудов, который приводит к нарушению сердечной деятельности, патологии артериального давления и впоследствии к тяжелейшим заболеваниям, таким как инфаркт, инсульт, эндартериит и другие болезни.

Особое место при оказании экстренной помощи занимают сердечные гликозиды – соединения специфической химической структуры, содержащиеся в ряде растений. Они обладают характерной кардиотонической активностью. При гидролизе они расщепляются на сахара (гликоны) и безсахаристую часть – англиканы. Сердечные гликозиды содержат различные виды наперстянки, горицвет, желтушница, строфанах, ландыш, обвойник, олеандр, морозник.

Специфическое действие гликозидов обусловлено главным образом гликопами. Остатки сахара кардиотоничностью не обладают, но они влияют на растворимость гликозидов – они имеют способность вместе с белками плазмы и тканей проходить сквозь клеточные мембраны, а также обладают другими свойствами, отражающимися на их активности и токсичности.

После всасывания и поступления в кровь сердечные гликозиды фиксируются в тканях, в том числе в сердечной мышце, эти факторы способствуют их накоплению при повторных введениях.

Эффект сердечных гликозидов проявляется в изменении всех основных функций сердца.

Адонис весенний (горицвет весенний, запорная трава, черная трава, черногорка)

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение с многоглавым корневищем и несколькими стеблями, 40 см высотой, Стебли пустооблиственные, листья сидячие, пальчаторассеченные, доли их узколинейные, голые, цветки одиночные, крупные, до 4–4,5 см в поперечнике. Цветет в апреле-мае одновременно с появлением листьев. Произрастает в лесостепях средней полосы европейской части России, Предкавказья, Сибири. Растет на увлажненных, дренированных, черноземных почвах.

Ввести в культуру его не удастся, поэтому используют дикорастущие растения. В медицинской практике используют только траву горицвета весеннего, хотя существуют другие виды горицвета – амурский, золотистый, туркестанский, сибирский.

Сбор сырья, используемые части. В медицине используют траву растения, которую собирают в

период цветения растения, до начала осыпания плодов. Сушат в сушилках при температуре 30–40 °С. Трава не должна содержать более 13 % влаги, более 3 % побуревших частей. При длительном хранении биологическую активность травы контролируют ежегодно.

Химический состав. В траве содержится 0,13–0,83 % сердечных гликозидов. В надземных частях, злаках, плодах и листьях содержится 25 индивидуальных сердечных гликозидов. В зеленых частях растения содержатся К-строфантин и цимарин, в корнях – К-строфантин В, адонитоксин.

Кроме гликозидов, из травы выделены фитостерин, флавоноиды, гликозид, адониварнит, стероидные сапонины, органические кислоты, холин, кумарины, спирт, адонидит.

Содержание сердечных гликозидов изменяется от фазы развития растения, наибольшее их содержание отмечается в фазах цветения и плодоношения. В подземных органах растения гликозиды накапливаются в конце периода вегетации.

Фармакологические свойства. Препараты адониса относятся к группе сердечных гликозидов. Они замедляют ритм сердца, усиливают систолу, удлиняют диастолу, увеличивают объем сердца, умеренно тормозят внутрисердечную проводимость.

Гликозиды адониса изменяют биоэлектрическую активность сердца, стимулируют сердечную активность, отмечается укорочение периода изометрического сокращения левого желудочка, уменьшение генеза сокращения миокарда.

Препараты адониса обладают значительными диуретическими свойствами в связи с наличием цимарина.

Характерная особенность препаратов адониса – седативное действие.

Адонитоксин вместе с цимарином имеет определенные фармакологические особенности. Он вызывает умеренные систолические и диастолические эффекты. Адонис отличается от наперстянки отсутствием кумулятивного действия.

Применение, дозирование. Адонис применяется при легких формах хронической недостаточности кровообращения. Показания к применению адониса: неврозы сердца, вегетососудистая дистония, инфекционные болезни, протекающие с симптомами ослабления сердечной деятельности, болезни почек с признаками сердечно-сосудистой недостаточности.

Адонис применяется в виде настоя по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды. Препарат адонизид принимают по 15–20 капель 2–3 раза в день или вводят внутривенно по 0,5 мл в ампулах, адонис-бром назначают по 1 таблетке 2 раза в день. Сухой экстракт адониса входит в состав таблеток Бехтерева, которые назначают по 1 таблетке 2 раза в день.

#### Астрагал шерстистоцветковый

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение семейства бобовых, высотой до 40 см. Стебли многочисленные, прямостоячие, приподнимающиеся. Листья сложные, перистые, на коротких черешках, с крупными треугольноланцевидными, беловатыми, пленчатыми прилистниками. Листочков 12–14 пар, они продолговато-эллиптические, мелкие, серовато-зеленые, с обеих сторон пушистые беловатыми волосками. Цветки желтые, чашечки колокольчатые, с 5 шиловидными зубцами. Венчик весь опушен, даже лодочка волосистая, тычинок 9 сросшихся и 1 свободная. Боб твердый, кожистый, овальный, с носиком на спинке, желобоватый, мохнатый, нераскрывающийся, не вполне двугнездочный. Семена плоские, треугольные, желто-зеленого цвета. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в июле. В диком виде произрастают в лесостепной части Волжско-Донского

бассейна, Причерноморье. Растет на открытых местах, на курганах, полянах и опушках. К влаге не требователен, не выдерживает увлажнения и затенения.

Сбор лекарственного сырья. Траву срезают в фазе цветения, на высоте 5–7 см от земли. Быстро сушат на чердаках или в хорошо проветриваемых сараях, под навесами, разложив слоем 3–5 см на бумаге или ткани, часто переворачивая. Сушку продолжают 5–7 дней.

Химический состав. В траве найдены глицеризин, флавоноиды, кверцетин, дубильные вещества кумарины, витамины. Астрагал относится к растениям, накапливающим селен. В растении содержатся макро- и микроэлементы: кальций, кремний, магний, кобальт, цинк, медь, марганец, молибден, хром. Астрагал необычайно богат биологически активными веществами.

Фармакологические свойства. Биологически активные вещества обеспечивают широкий спектр фармакологического действия. Они обладают успокаивающим, гипотензивным, сосудорасширяющим действием, кардиотоническим и диуретическим действием. Наряду со свойствами, похожими на сердечные гликозиды, отмечается расширение коронарных сосудов, сосудов почек, повышение диуреза. Астрагал содержит уникальный природный комплекс токоферола и селена, необходимый для мышечной деятельности, это используется при мышечных дистрофиях; кроме того, астрагал нормализует функцию свертывающей и антисвертывающей системы крови, он обладает цитостатическим эффектом и оказывает гипоазотемическое действие.

Применение и дозирование. Астрагал применяется при начальных формах гипертонической болезни. При лечении 10 %-ным настоем астрагала по 1 ст. л. 3 раза в день у больных значительно улучшается самочувствие, исчезают головная боль, головокружение, шум в ушах, приливы к голове, мелькание мушек и боли в области сердца. Улучшение мозгового кровообращения у больных с гипертонической болезнью сопровождается снижением артериального давления в центральной артерии сетчатки и высокой артерии. При применении астрагала увеличивается время свертывания крови, нормализация процессов фиброгенеза. Отмечен положительный эффект при лечении острого и хронического гломерулонефрита.

В качестве мочегонного и гипотензивного средства применяют следующий сбор: травы астрагала и цветков ромашки по 30 г, кукурузных рыльцев, полевого хвоща, спорыша и грыжника по 10 г. 1 ст. л. смеси растений заливают тремя стаканами кипятка и настаивают 8–10 ч в термосе, процеживают, выпивают всю дозу в течение дня.

Осложненных и побочных явлений при назначении астрагала не наблюдается.

Настой травы астрагала готовят из расчета 20 г травы на 200 мл воды. Назначают по 1 ст. л. 3–6 раз в день.

#### Аралия маньчжурская (или дерево)

Ботаническая характеристика. Дерево высотой 1,5–5 м, с крупными корнями, ствол ветвистый, усажен многочисленными острыми шипами. Листья крупные, около 1 м длиной, дваждыперистолитные, собраны на верхушке ствола. Цветки мелкие, невзрачные, в шаровидных зонтиках, собранных в крупную сложную метелку, плоды сочные косянковидные, почти черные, с 5 косточками.

Произрастает на Дальнем Востоке, в Приморском крае одиночно и зарослями в виде подлеска в смешанных и широколиственных лесах.

Сбор лекарственного сырья. Используют корни аралии маньчжурской, их выкапывают осенью, после

созревания семян, или весной, до распускания листьев. Заготавливают корни деревьев 5–15-летнего возраста. Сушат в проветриваемых помещениях и сушилках при температуре 60 °С.

Химический состав. В корнях и в коре содержатся эфирные масла, смолы, сапонины, микроэлементы. Смесь сапонинов содержит 3 гликозида, аролозид А, В, С. Все 3 гликозида имеют в своем составе олеиновую кислоту, но различаются по сахарам.

Фармакологические свойства. Препараты аралии маньчжурской повышают рефлекторную возбудимость и двигательную активность, снимают чувство усталости, значительно улучшают общее состояние. Водный раствор и спиртовая настойка из корней аралии маньчжурской увеличивают амплитуду сердечных сокращений, замедляют их темп, повышает тонус миокарда, несколько возбуждают дыхание, усиливают диурез.

Побочных действий применение аралии не вызывает. Аралия оказывает положительное влияние на эндокринную, нервную и другие системы организма.

Препаратами являются спиртовая настойка из расчета 1: 5 на 70 %-ном спирте. Назначают по 30–40 капель на прием после еды.

Отвар. Корень используют как общеукрепляющее средство при диабете, заболеваниях печени, почек, ночном недержании мочи. Для приготовления отвара 20 г измельченного сырья (листьев, корней) заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и доводят кипяченой водой до исходного объема. Хранят в холодильнике до 3 суток. Принимают по 1 ст. л. до еды.

Барвинок малый (зеленка, грибная трава, можжевельник)

Ботаническая характеристика. Вечнозеленое растение, имеющее корневище длиной до 70 см, развивающееся на глубине 1–5 см. Цветущие побеги прямостоячие, вегетативные, стелющиеся. Листья блестящие, вечнозеленые, голые, эллипсоидальные, на конце заостренные, с коротким черешком, цветки на длинных цветоносах, синего цвета, диаметром около 20 см, с пятилопастным венчиком. Плоды цилиндрические, серповидноизогнутые двулисточники с многочисленными продолговатыми, бугорчатыми семенами. Цветет в мае, иногда вторично в июле, августе, плодоносит редко, в июле.

Встречается в буковых, дубовых, грабовых лесах, на вырубках, склонах лесных долин, каменистых, щебенистых склонах. Растение теневыносливо.

Сбор лекарственного сырья. Собирают барвинок с весны до осени, срезая на 1–5 см от поверхности земли. Сушат под навесами или на чердаках с хорошей вентиляцией, разложив слоем 3–5 см. Процесс сушки занимает 7–10 дней. После высушивания удаляют грубые стебли. Сырье ядовито.

Химический состав. Трава содержит более 20 алкалоидов, они составляют 2 % от веса. Трава содержит сапонины, рутин, каротин, дубильные вещества, яблочную, янтарную кислоты, сахара и минеральные соли.

Фармакологические свойства. Препараты из травы барвинка только за счет алкалоидов обладают сосудорасширяющим действием, гипотензивным и слабым седативным действием. Они расширяют сосуды мозга, угнетают внутрисердечную проводимость, предупреждают фибрилляцию желудочков, имеют отчетливый антиаритмический эффект, снимают спазм артерий и повышают тонус вен, обладают гипотензивным действием.

Применение, дозировка. Барвинок применяется с древних времен. В Средние века его считали

ценным лекарственным растением. Препараты барвинка применяют при гипертонической болезни, наиболее эффективен он при церебральных формах гипертонической болезни.

Препараты барвинка эффективны при ишемических нарушениях мозгового кровообращения, церебральном и стенокаротидном синдромах. Хорошие результаты от применения препаратов барвинка отмечают при кризах вестибулярного характера, сопровождающихся головокружениями шумом в ушах.

Барвинок используют в отоларингологической практике при заболеваниях, сопровождающихся местными расстройствами кровообращения. Барвинок эффективен при глазных заболеваниях, обусловленных спазмом сосудов, антиспастической ретинопатии, расстройствах кровообращения в сетчатке глаза или зрительного нерва.

При лечении больных гипертонической болезнью настоем барвинка наряду с общеклиническим улучшением снижаются коагулирующие свойства крови. Для приготовления настоя из травы барвинка 1 ст. л. измельченных листьев (5 г) заливают 200 мл горячей воды, нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охлаждают, процеживают. Принимают по 2 ст. л. настоя 3–4 раза в день.

### Боярышник кроваво-красный

Ботаническая характеристика. Боярышник – кустарник или деревце высотой до 5 м. Побеги пурпурно-коричневые, блестящие, усаженные колечками. Листья черешковые, заостренные, лопасти пильчатые. Цветет в мае-июне. Цветки мелкие, белые, в густых щитовидных соцветиях, со слабым специфическим запахом. Плод кроваво-красный, реже буроватый. Созревает в конце августа. Боярышник растет в сухих лесах, полянах, поймах рек в европейской части России, Западной Сибири.

Сбор лекарственного сырья. Сырьем служат цветки, плоды и листья. Отцветает боярышник быстро, за 3–4 дня. Цветки заготавливают в начале цветения, пока они не раскрылись. Сушат не позже чем через 1–2 ч после сбора на чердаке, под навесом или в помещении с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем. Сушильные помещения следует закрывать, так как сырье обладает сильной гигроскопичностью. Плоды собирают при полном созревании, сушат в тени, на солнце или в сушилке, готовое сырье проветривают, отделяют плодоножки, неполноценные ягоды и другие примеси. Хранят в стеклянной таре или плотных мешках. Срок хранения – 2 года.

Химический состав. Цветки, плоды, листья боярышника имеют сложный состав действующих веществ, найдено несколько флавоноидов, сапонины, урсоловая и олеиновая кислоты, холин, кверцетин, витоксин, хлорогеновая и кофейная кислоты. Семена содержат амигдалин, в мякоти плодов – виннокаменная и лимонная кислоты, каротин, аскорбиновая кислота.

Фармакологические свойства. Экстракт боярышника оказывает стимулирующее действие на сердце и уменьшает возбудимость сердечной мышцы, он обладает антиаритмической активностью, препараты боярышника в больших концентрациях расширяют периферические сосуды и сосуды внутренних органов. Олеиновая и урсоловая кислоты усиливают кровообращение в сосудах сердца и мозга, понижают артериальное давление. Сумма флавоноидов из листьев боярышника оказывает кардиологическое действие на сердце, кардиотонический эффект реализуется в условиях блокады двух рецепторов. Он обладает свойством снижать уровень холестерина в крови, способствует увеличению количества молока у кормящих матерей, повышает его жирность.

Применение, дозирование. Боярышник применяют при сердцебиениях, бессоннице, повышении артериального давления. В результате применения боярышника улучшается общее состояние, умеренно снижается АД, уменьшаются головная боль, шум в ушах, головокружение, понижается

уровень холестерина в крови. При ишемической болезни сердца улучшается функциональное состояние миокарда и коронарного кровообращения.

Как кардиологическое средство препараты боярышника рекомендуют при начальных явлениях недостаточности кровообращения у людей в пожилом возрасте, при болезнях климактерического периода, тиреотоксикозе, атеросклерозе и неврозе для профилактики и лечения нарушений сердечного ритма, сердечно-сосудистой недостаточности, экстрасистолии, мерцательной аритмии; назначают препараты боярышника после проведения курса лечения сердечными гликозидами больным с пороками сердца и недостаточностью кровообращения, при передозировках и интоксикациях сердечными гликозидами, при экстрасистолии, которое возникает на фоне применения сердечных гликозидов. Применение экстракта боярышника при гипогалактике увеличивает лактацию и устраняет диспептические явления у детей грудного возраста.

В аптеках имеются следующие препараты боярышника: настойка плодов боярышника на 70 %-ном спирте 1: 100. Принимают ее по 20 капель 3 раза в день.

Жидкий экстракт боярышника. Назначают по 30 капель 3 раза в день 25–30 дней.

Цветки, из которых в домашних условиях готовят настой: 5 г цветков заливают 200 мл горячей кипяченой воды, нагревают на водяной бане в течение 10 мин, процеживают, принимают по 1 ст. л. 2–3 раза в день до еды.

Плоды боярышника в упаковке по 50 г. Из них готовят отвар: 1 ч. л. плодов заливают стаканом холодной воды, на малом огне медленно доводят до кипения, затем в теплом виде принимают по 1 ст. л. до еды.

В быту, помимо чая из плодов, готовят сладкие пирожки, варенье и кисели, экстракты.

Желтушник раскидистый (венички, горчак, желтушник серый, желтушник рассеянный)

Ботаническая характеристика. Желтушник – двулетнее травянистое растение до 60–80 см высотой. Корень стержневой, небольшой. Стебель прямостоячий. Листья линейные с мелкими зубцами, короткочерешковые. Цветки липкие, желтые, в кистях. Плоды – стручки 4–10 мм длиной, тонкие, четырехгранные. Цветет в мае – августе. Для заготовок могут использоваться и другие виды желтушника: желтушник маршала, левкоевый. Желтушник встречается в лесостепной зоне в кустарниках, по опушкам, травянистым склонам.

Он произрастает в Волгоградской, Орловской, Тульской, Тамбовской областях, Чувашии и других областях европейской части России, Краснодарском крае, Крыму, Северном Кавказе.

Химический состав. Часто растения содержат сердечные гликозиды. Наибольшее их количество находится в цветках и семенах, меньше – в листьях, стеблях и корнях. Максимальное количество гликозидов – в период бутонизации и цветения растения. Гликозиды представлены эрезимином и эризимозидом. Семена содержат 30–40 % жирного масла, в состав которого входят олеиновая, пальмитиновая, линолевая и линоленовая кислоты, эризимин расщепляется на строфантин, дегиоксозу и глюкозу.

Фармакологические свойства. Биологическая активность эризимина очень высока и занимает одно из первых мест среди других сердечных гликозидов, по эффекту действия на организм он аналогичен строфантину.

Эризимозид обладает более сильным кумулятивным действием. Он всасывается из желудочно-кишечного тракта и активен при приеме внутрь.

Применение и дозирование. Используют препараты желтушника как средство неотложной помощи при расстройствах функций сердечно-сосудистой системы. Препараты желтушника в организме не кумулируют, но в силу большой биологической активности требуют осторожности при назначении.

Кардиовален, комплексный препарат, содержащий свежий сок желтушника, допизид, жидкий экстракт боярышника, камфору, свежий сок из корней валерианы. Применяется при ревматических пороках, гипертонической болезни, кардиосклерозе с явлениями сердечной недостаточности, нарушениями кровообращения I–II степени, вегетативных неврозах.

Назначают внутрь по 15–20 капель, прием 1–2 раза в день. Препараты желтушника применяются только по назначению врача.

Ландыш майский (заячьи усики, молодильник, язык лесной)

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение с тонким ветвистым, горизонтальным корневищем, обеспечивающим вегетативное размножение. Развивается 2 эллиптических цельнокройных голых прикорневых листа и цветочная стрелка между ними с односторонней кистью белых пониклых, шестизубчатых душистых цветков. Плод – красная мясистая ягода. Растение ядовитое.

Цветет в мае-июне. В России произрастает 3 вида: ландыш майский, закавказский, ландыш Кейске. Встречается в лесной зоне европейской части России, на Кавказе, Дальнем Востоке.

Сбор лекарственного сырья. В медицине используют цветки, траву, листья ландыша. Сырье заготавливают в начале цветения. Срезают ножницами у самого основания или обрывают цветки со стрелками руками. Сушат быстро, чтобы инактивировать ферменты, разрушающие сердечные гликозиды, в помещениях, под навесами и в сушилках при температуре не выше 40–60 °С. Активность травмам ландыша сохраняет 6 месяцев.

Фармакологические свойства. Все части растения содержат гликозиды. Накопление гликозидов различно в различные фазы вегетации в различных частях растений: наиболее высокое содержание в листьях до образования бутонов, меньше при цветении, по отцветании еще ниже, в цветках наиболее высокое содержание гликозидов. Состав суммы гликозидов сложный, их содержится от 8 до 11. Наиболее изученным является конваллотоксин и конвалозид. Конваллотоксин превосходит другие гликозиды.

При внутривенном введении конваллотоксин оказывает быстрое и сильное действие на сердечную деятельность. Эффективность препарата заметно уменьшается при приеме внутрь. По характеру действия конваллотоксин близок к строфантину, гликозиды благоприятно влияют на образование и использование энергии в миокарде, изменяют внутриклеточную концентрацию ионов. Препараты ландыша оказывают регулирующее влияние на энергетический и липидный обмен в миокарде, нарушенный при недостаточности кровообращения, коронарной недостаточности.

Ландыш обладает слабо выраженными кумулятивными свойствами. Гликозиды ландыша оказывают мочегонное действие благодаря воздействию на систему мочевого выделения.

Применение и дозирование. Из травы ландыша готовят настойку из расчета 1: 10 на 70 %-ном спирте, которую назначают по 15–20 капель.

Коргликоген – раствор суммингеликозидов из листьев ландыша. Он выпускается в ампулах по 1 мл и содержит 0,6 мг корликона. Корликон при внутривенном введении по характеру действия близок к строфантину, но он выводится через 3 суток после введения.

Кормикон назначают при острой и хронической недостаточности кровообращения II и III степени, при тахиклетогической форме мерцания предсердий. Препарат вводится в вену медленно, струйно или капельно в растворе глюкозы.

### Пустырник обыкновенный

Ботаническая характеристика. Многолетнее растение высотой 0,5–2 м. Корень стержневой, корневище деревянистое, с боковыми корнями, стебли четырехгранные, многочисленные, прямостоячие, покрыты длинными волосками. Листья глубоко рассечены на 3–5 остrokонечных долек. Черешки различной длины. Цветет в июне-июле. Цветки розово-фиолетовые, расположены в пазухах верхних листьев и образуют колосовидное соцветие. Плод состоит из четырех орешков, созревает в августе-сентябре. Пустырник распространен в европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири. Растет в поймах рек, в оврагах.

Лекарственным сырьем служит трава. Собирают ее, когда цветет не менее 2/3 цветоносов, срезая верхушки длиной 40 см. Сушат под навесом, или на чердаке, или в сушилках при температуре 50–60 °С. Хранят сырье в деревянной таре 3 года.

Трава содержит алкалоиды, сапонины, дубильные вещества, флавоноиды, гликозиды, сахара, эфирное масло, горечь, каротин, аскорбиновую кислоту, красящие вещества, которые участвуют в регуляции сердечной деятельности.

Пустырник обладает успокаивающим, противосудорожным и противовоспалительным действием, замедляет частоту и увеличивает силу сердечных сокращений, понижает артериальное давление, регулирует деятельность пищеварительного тракта, оказывает положительное влияние на течение доклимактерического периода и климактерического периода у мужчин и женщин.

Пустырник используют при начальных стадиях гипертонической болезни, при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, истерии, склерозе сердечной мышцы, а также при пороках сердца.

Для приготовления настоя 4 ст. л. заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

### Наперстянка пурпурная

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение, образующее на первом году розетку прикорневых продолговатых или овальных листьев темно-зеленого цвета длиной до 30 и шириной до 15 см. На 2-м году выбрасывает несколько прямостоячих стеблей, цветки красивые, пурпурные, крупные, собранные на верхушке стеблей в однобокую кисть. Цветет в июне-июле. Наперстянку культивируют в европейской части России. Другие виды наперстянки: крупноцветковые, реснитчатые, растут в лиственных лесах.

Фармакологические свойства и химический состав. Наперстянка пурпурная обладает разносторонним действием на организм, на сосуды, окончание блуждающего нерва, главным объектом действия является сердце. Она содержит дитоксин.

Препараты наперстянки красной применяют при хронической сердечной недостаточности II и III степени возникающей на почве клапанного порока сердца, тахиритмической форме мерцательной аритмии в случаях ослабления сердечной деятельности при инфекционных заболеваниях. Положительный эффект наперстянки проявляется в исчезновении отеков, уменьшении застойных явлений, урежением пульса, увеличении скорости кровотока, повышении диуреза и улучшении



общего состояния. При передозировке препаратов наблюдаются явления интоксикации, выражающиеся в резкой брадикардии, нарушении сна, появлении одышки, неприятных ощущений в области сердца. В листьях наперстянки содержатся сердечные гликозиды – лаптозиды А, В, С.

Веществами, сопутствующими сердечным гликозидам, являются сапонины, имеющие стероидное строение, в присутствии сапонинов активность сердечных гликозидов возрастает. Кроме них, в наперстянке содержатся марганец и молибден.

Применение и способы введения препаратов. В экстренных случаях гликозиды применяют как антиаритмическое средство при параксизмальных нарушениях сердечного ритма в виде внутривенных канальных вливаний в комбинации с адреноблокаторами и другими аритмическими средствами. При хронической недостаточности кровообращения препараты назначаются внутрь в виде порошка, таблеток и свечей.

В связи с кумулирующим и токсическим действием наперстянки она назначается только врачом, чаще в стационаре. Самостоятельный прием сердечных гликозидов недопустим, равно как приготовление в домашних условиях отваров и настоев наперстянки.

Лесные лекарственные растения, содержащие адаптогены и вещества, стимулирующие нервную систему

К веществам с общетонизирующим действием и адаптогенам относятся препараты растительного происхождения, обладающие общетонизирующим действием на функции центральной нервной системы, эндокринную регуляцию, обменные процессы и повышающие адаптацию организма к неблагоприятным условиям. Общетонизирующие средства применяются в виде спиртовых экстрактов и настоек: корень женьшеня, экстракт элеутерококка, плоды шиповника, настойки аралии маньчжурской, заманихи и др. Эти препараты эффективны при пограничных расстройствах в качестве поддерживающей терапии, при общем ослаблении функций организма, перенапряжении и в периоде реконвалесценции, они повышают выносливость при физических и психических нагрузках. Механизм адаптогенного воздействия обусловлен ослаблением негативных биохимических и функциональных сдвигов при стресс-реакциях и активациях адаптивного синтеза рибонуклеиновых кислот и белков, приводящих к улучшению энергетического обмена и восстановительных процессов. Для развития заметного эффекта требуется продолжительное время.

#### Мордовник обыкновенный

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение с мясистым стержневым малоразветвленным корнем. Стебли одиночные или немногочисленные. Листья глубокоперисторассеченные длиной от 6 до 10 см, темно-зеленые, снизу беловато-войлочные. Цветки трубчатые, голубоватые в виде одноцветковых корзинок, собраны в крупные соцветия шаровидной формы. Плод – цилиндрическая семянка длиной до 6 мм, с чашевидным хохолком. Цветет в мае-июне. Плоды собирают осенью. Растет в лесостепной зоне европейской части России, Предкавказье, Западной Сибири и Средней Азии. Сбор сырья проводят осенью.

Химический состав. Мордовник содержит j-эхиноксин, который легко растворим в этиловом спирте, кипящей воде, В-эхиноксин и жирное масло.

Фармакологические свойства. Эхиноксин по фармакологическому действию сходен со стрихнином и бруцином. Эхиноксин малотоксичен и обладает большой шириной терапевтического действия. В малых дозах оказывает возбуждающее действие, в больших вызывает судороги. Эхиноксин тонизирует скелетную мускулатуру и положительно влияет на периферическую нервную систему.

Применение и дозирование. Эхиноксин применяют при различных состояниях, сопровождающихся гипотонией, при мышечной атрофии, периферических параличах. Он применяется при параличах, пояснично-крестцовом радикулите с явлениями неврита персонального нерва, сопровождающегося свисанием стопы, при нижнем вялом параличе, при рассеянном склерозе, неврите лицевого нерва, атрофии зрительного нерва, но не рекомендуется при пониженной функции зрительного нерва. Препарат применяется по назначению врача как 1 %-ный раствор по 10 капель 2 раза в день. Курс лечения – 20–30 дней.

Женьшень, корень-человек

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение семейства аралиевых, со стержневым мясистым корнем длиной до 20–25 см, диаметром 2–2,5 см. Стебель одиночный, высотой 30–70 см, прямой, тонкий, оканчивается мутовкой с 3–5 отдельными листьями. Цветки невзрачные, белые или розовые, собранные в простой зонтик. Плод – светло-красная ягода. Цветет в июле, плоды созревают в августе-сентябре.

В диком виде произрастает в глухих горных кедровых и смешанных лесах Уссурийской тайги. Встречается очень редко. Культивируется последнее время в связи с ограничением растительных запасов.

Сбор сырья. Женьшень заготавливают в свежем и сушеном виде, подвергая его специальной обработке. Чаще свежий корень варят в сахарном сиропе. Готовое сырье представляет собой мясистые корни с 2–5 крупными разветвлениями, тело корня утолщено, почти цилиндрическое, высушенные корни хрупкие, желтовато-белого цвета, в верхней части корня имеется «шейка», соединяющая корень с подземным стеблем. Корневище имеет слабый специфический запах, сладкий, жгучий, горьковатый вкус.

Химический состав. Из корня выделены панакс-сапонин, панаквилон, эфирное масло, в состав которого входят секветерпены, смесь жирных кислот, фитостерин, слизи, ферменты, витамин В1 и В2, тростниковый сахар, небольшое количество алкалоидов; железо, марганец, алюминий, фосфор, сера, кремний.

Фармакологические свойства. Женьшень является тонизирующим средством, его применяют при истощении, усталости, пониженной работоспособности, функциональных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при астенических состояниях. Он повышает иммунно-биологические свойства организма. Систематическое применение его способствует продлению жизни.

Применение. Чай из женьшеня готовят из порошка в соотношении 1: 10, который заваривают и принимают по 1 ч. л. 3 раза в день. Для приготовления отвара корень женьшеня измельчают, заливают водой и кипятят до тех пор, пока жидкость не выкипит до 50 % первоначального объема. Женьшеневую мазь готовят из порошка.

В основном женьшень применяют в виде спиртовых настоек и экстрактов. Настаивают также на разных винах и коньяке. Доза настойки – 15 капель на прием. Применяют порошок по 0,25 г 3 раза в день. Иногда назначают малые дозы, затем постепенно увеличивают их.

Заманиха (эхикопанакс высокий)

Ботаническая характеристика. Заманиха – кустарник до 1 м высотой со светло-серой корой, сильно колючий. Корневище поверхностное, толстое, длинное, с немногочисленными тонкими корнями.

Листья очередные, длинночерешковые, округлые в очертании, с сердцевидным основанием,

пятисемилопастные, с редкими зубчиками по краю. Зеленые и блестящие, вверху матовые, более светлые снизу. Черешки листьев, оси соцветий и цветоножки с шипиками. Цветки зеленоватые, пятичленные, мелкие, собраны в кисть из зонтиков, тычинок 5, завязь нижняя. Плод мясистый, с двумя косточками. Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре. Лекарственным сырьем являются корневища с корнями.

Сбор сырья. Сбор корневищ производится весной и осенью. Вырывают корневище, отряхивая от земли, моют в холодной воде, режут на куски до 10–15 см длины и сушат в тени на воздухе или в сушилке. Срок хранения – 3 года.

Химический состав. Корни и корневища заманихи содержат сапонин, следы алкалоидов и гликозидов, эфирные масла. Активный комплекс заманихи составляют эхиноксазиды, флавоновые гликозиды, кумарины, смолистые вещества.

Фармакологические свойства. Стимулирующие свойства заманихи имеет благодаря комплексу действующих веществ, настойка заманихи является тонизирующим средством, оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему, снижает сахар в крови в начальных стадиях диабета, в малых дозах повышает, а в больших дозах снижает уровень артериального давления. Действие заманихи подобно настойке женьшеня, но слабее.

Применение, дозирование. Настойку заманихи применяют как стимулирующее средство при астении, депрессивных состояниях.

При астенических состояниях у больных уменьшается головная боль, боль в области сердца и неприятные субъективные ощущения в различных частях тела, снижается утомляемость и раздражительность, улучшается сон. Положительные результаты получены у больных шизофренией с преобладанием в клинической картине депрессии. Использование настойки заманихи в комплексном лечении больных диабетом наиболее эффективно в тех случаях, когда в клинической картине отмечаются симптомы адинамии, отмечается повышение тонуса, настроения. Настойку назначают по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды. Настойка представляет извлечение из корней заманихи в 70 %-ном спирте.

#### Лимонник китайский

Ботаническая характеристика. Двудомная лиана с деревянистым стеблем длиной до 8–10 м и более, толщиной до 2 см, с длинным корнем. Листья черешковые, эллиптические, заостренные, с клиновидным основанием, с красными черешками. Цветки в пазухах листьев, по одному или несколько на длинных цветоножках, листочки околоцветковые (6–9). Пыльниковые цветки – с цилиндрическим цветоложем, несущим многочисленные двухгнездные пестики. При созревании цветоложа удлиняется в ягоду, образуя плод в виде повислого колоса, густо усаженного сидячими красными ягодами, в которых находятся по 2 семени. Цветет в середине июня, ягоды созревают в сентябре-октябре. Одна лиана дает по 4–5 кг ягод. Вкус ягод чрезвычайно кислый, кожица сладкая, семена с неприятным запахом. Лимонник произрастает на Дальнем Востоке, в Хабаровском крае, на Сахалине и Курильских островах в кедровых лесах.

Сбор сырья. Собирают зрелые плоды лимонника, характерно жжение во рту.

Химический состав. Плоды содержат лимонную, яблочную и винную кислоты. Мякоть плодов содержит сахар, красящие вещества, семена содержат глицириды линолевой и олеиновой кислот. Содержатся марганец, железо, кремний, фосфор, кальций.

Фармакологические свойства. Плоды лимонника китайского давно применяют как стимулирующее

и тонизирующее средство при физическом переутомлении, для предупреждения чувства усталости и усиления остроты зрения, гипотоксических и депрессивных состояниях у нервных больных, при общем упадке сил в связи с хроническими инфекционными заболеваниями и интоксикациями, при вялопромулирующих ранах и трофических язвах. Лимонник применяется также как стимулирующее средство при ряде сердечных заболеваний функционального характера для ослабления дыхания, реактивной депрессии у больных с атеросклерозом. Его применяют у лиц, работающих с цветовыми сигналами, для повышения остроты цветоразличения. У препаратов китайского лимонника отсутствует кумулятивное и побочное действие.

Препараты лимонника принимают строго по назначению врача. Во избежание нарушения ночного сна их не применяют в вечерние часы, противопоказаны они при нервном возбуждении, повышенном артериальном давлении, нарушениях сердечного ритма.

Настойку лимонника готовят на 95 %-ном спирте, применяют по 20–30 капель 2–3 раза в день. Настой готовят из расчета 10 г плодов на 200 мл воды. Плоды толкут в ступке. Заливают кипятком, доводят до кипения и тут же снимают, остужают, принимают по 1 ст. л. утром и днем.

Действие наступает через 30–40 мин и продолжается 4–6 ч.

Тонизирующее действие лимонника на организм давно известно охотникам-нанайцам, по утверждению которых горсть сухих ягод лимонника «дает силы гнаться по следу собаки без приема пищи целый день».

Кроме применения в медицине, лимонник используется в пищевой промышленности для получения сиропов, а мякоть плодов используют в качестве конфет. Население, где произрастает лимонник, использует мякоть ягод для приготовления киселя, а кору кладут вместо лимона в чай.

Элеутерококк колючий (свободнаягодник колючий, дикий перец)

Ботаническая характеристика. Высокий кустарник с крупной корневой системой, с ветвями, густо усаженными тонкими мелкими шипами. Листья пятипальчатосложные, на длинных черешках, листочки обратноовальные, сверху голые или со щетинками, снизу по жилкам с рыжеватым опушением, края остродвоякозубчатые. Цветки двупалые, тычинковые – фиолетовые, а пестичные – бледно-желтые. Плоды шаровидные, блестящие, черные костянки с 5 косточками. Цветет в июле-августе, плодоносит в сентябре. Произрастает в лесах Приморского края.

Сбор лекарственного сырья. Заготавливают корни и корневища взрослых, хорошо развитых растений осенью, начиная со второй половины сентября. Корни выкапывают, отряхивают от земли, быстро моют в проточной воде, провяливают на открытом воздухе, рубят на куски, нагревают при 80 °С в течение 4 ч, затем досушивают. Сырье – нарезанные куски корневищ и корней с легко снимающейся желтовато-бурой корой, излом белый, свежесоловнистый, запах сильный, ароматный, вкус пряный, слегка вяжущий.

Химический состав. Корни и стебли содержат производные кумарина, в стеблях его меньше, чем в корнях. В листьях и цветках содержатся производные флавоноидов. Корневища и корни содержат 7 гликозидов, названных элеутерозидами А, В, С, Д, Е. Главными действующими веществами, по-видимому, являются элеутерозиды В, Д, Е. Кроме этого, найдено эфирное масло, имеется алкалоид аралии, есть сведения об обнаружении кумаринов. В листьях растения найдены каратиноиды, производные олеиновой кислоты. Кроме этого, в коре обнаружены крахмал, оксалат кальция, смолы.

Фармакологические свойства. Элеутерококк стимулирует физическую и умственную работоспособность, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам и заболеваниям,

нормализует кровяное давление, понижает повышенный уровень сахара в крови. Улучшая общее состояние, элеутерококк делает организм устойчивым к простудным и другим заболеваниям, улучшает сон, повышает аппетит, активизирует и уравнивает возбуждительно-тормозные процессы в центральной нервной системе, уменьшает токсичность антибластных веществ.

**Применение.** Показаниями для назначения являются переутомление, неврастения, психастения, истощение нервной системы, сопровождающееся понижением трудоспособности, бессонницей, вегетоневрозы, ангиоспазм аритмии и гипотония функционального характера, начальные формы атеросклероза, гипертонической болезни, острая и хроническая лучевая болезнь в сочетании с другими средствами.

Препараты элеутерококка повышают умственную работоспособность, адаптационные способности организма в экстремальных ситуациях, ослабляют стрессовые реакции. Элеутерококк нормализует показатели иммунитета в периоде реконвалесценции после тяжелых инфекций, повышает комплементарную и бактериальную активность сыворотки крови, увеличивает части Т-лимфоцитов, повышает уровень лизоцима,  $\gamma$ gA,  $\gamma$ gM, является регулятором обмена веществ.

**Противопоказания** – инфаркт миокарда, гипертонические кризы, лихорадочные состояния.

**Применение, дозирование.** Жидкий экстракт корневища предложен как заменитель женьшеня. Его принимают по 15–20 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 1–2 месяца. Повторные курсы – через 15 дней. При необходимости препарат можно применять и более длительное время, так как он малотоксичен и не кумулирует в организме.

Лесные растения, содержащие вещества, оказывающие успокаивающее действие

Валериана лекарственная (валериана аптечная, сорокоприточная трава, маун, мяун, кошачья трава)

**Ботаническая характеристика.** Многолетнее травянистое растение с вертикальным коротким корневищем, усаженным со всех сторон корнями. На первом году образуется лишь розетка прикорневых листьев, а на втором году вырастает стебель и растение зацветает. Листья непарноперисторассеченные черешковые, верхние сидячие. Цветки мелкие, бледно-розовые, душистые, собранные на верхушках стебля в крупные метелки. Чашечки незаметные. Тычинок три, плод – мелкая удлинненно-яйцевидная семянка, увеличенная десятилучистым хохолком. Цветет с июня до августа. Валериана образует большое число разновидностей, или географических рас, отличающихся по форме листьев и по мощности корневища, но они все допускаются к применению. Валериана произрастает во влажных местах, по сырым заболоченным лесным полянам, на сырых лугах, пойменных лесах и среди кустарников. Встречается валериана повсеместно в России, за исключением Крайнего Севера, Сибири и пустынных районов Средней Азии. Кроме этого, валериана культивируется в связи с повышенным спросом. Русское обозначение валерианы как «кошачьей травы» не случайно, кошки действительно любят это растение и впадают в эйфорию от запаха валерианы, поэтому помещение, где хранятся корни валерианы, должно быть недоступно животным.

**Сбор сырья.** Используется обычно корневище с корнями валерианы. Корни и корневища выкапывают острой лопатой, садовыми вилами в фазу, когда плоды уже облетели, но стебли со щитками еще сохранились, так как без щитка трудно найти растение, наземные стебли срезают ближе к корневищу, корни отряхивают от земли, промывают водой в специальных карманах или корзинках, раскладывают на воздухе для обсушки после моютя, а затем подвяливают 1–3 раза, складывая слоем 15 см, затем разбрасывают и медленно сушат в тени. Медленная сушка дает более душистое сырье. Свежие корни светлые, почти без запаха, при высушивании они постепенно принимают темно-бурую окраску и издают характерный запах. Высушенные корни отсеивают от земли на металлических сетках.

Собирают корни ранней весной или поздней осенью.

Химический состав. Корни и корневища валерианы содержат ценное эфирное масло и свободную изовалериановую кислоту, эфирное масло преобладает в тонких корнях, а валериановая кислота – в толстых старых корнях. Главной составной частью эфирного масла является сложный эфир борнеола с изовалериановой кислотой. Кроме этого, в корнях и корневищах валерианы содержатся флавоноиды, найдены алкалоиды, эфиры борнеола с муравьиной, масляной, уксусной и другими кислотами, а также терпеноиды, дубильные вещества. Терапевтическое действие оказывает весь комплекс веществ.

Фармакологические свойства. Валериана оказывает многостороннее действие на организм: угнетает центральную нервную систему, понижает ее возбудимость, угнетает дыхание, регулируемое средами мозга. Эфирное масло валерианы ослабляет судороги. Она регулирует деятельность сердца, действуя через центральную нервную систему непосредственно на мышцу и проводящую систему сердца, улучшает коронарное кровообращение, усиливает моторную функцию кишечника и подавляет бродильные процессы.

Назначается валериана как успокаивающее средство при нервном возбуждении, бессоннице, неврозах сердечно-сосудистой системы, спастических состояниях желудочно-кишечного тракта. Кроме этого назначается при эпилепсии наряду с другими лечебными средствами, а также при возбуждении на почве психической травмы.

Валериана также эффективна при систематическом и длительном применении в виду медленного развития терапевтического эффекта. Подавляя гипоталамические центры аппетита, валериана снижает чувство голода, подавляет аппетит, помогает переносить ограничение пищи, поэтому она используется в комплексной терапии ожирения. Одним из компонентов лечебного действия является ее запах, рефлекторно действующий на центральную нервную систему.

Валериана применяется в виде настоя корней или корневищ (1: 30), настоек и экстрактов. Корни и корневища входят в состав сборов ветрогонного, желчегонного, общеуспокаивающего действия.

Чай. Валериану можно пить в виде чая: 8–10 г измельченного корня заваривают крутым кипятком, чтобы эфирные масла не улетучились, накрывают стакан блюдцем так, чтобы оно коснулось настоя. Содержимое стакана выпивают в течение следующего дня.

Водная настойка. Растертые корни заливают теплой водой на 5 ч, из расчета 5–15 г на 180 гр воды, является хорошим успокаивающим средством.

Настой корней валерианы. 1 ч. л. измельченных корней заливают стаканом воды, настаивают 8–10 ч, кипятят 10 мин, дают отстояться, процеживают.

Спиртовая настойка. Спиртовую настойку готовят так: 1 часть мелко нарезанных корней валерианы заливают 5 частями 70 %-ного спирта и в теплом месте настаивают неделю. Из жидкости отжимают остаток, дают отстояться и процеживают. Принимают по 15 капель 3 раза в день.

Эфирная настойка. Берут 1 часть мелко нарезанного корня, настаивают 4 суток в 4 частях 90 %-ного спирта, потом доливают 2 части эфира и настаивают еще 3 суток. Жидкость сливают, отжимают остаток. Принимают по 15 капель в день.

Сок валерианы. Его отжимают в сентябре-октябре из свежих корней. Улучшает сон, снимает умственное и нервное напряжение, головные боли. Принимают по 1 ч. л. сока и меда 3 раза в день.

Душица обыкновенная

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение с ветвистым корневищем. Стебли высотой 30–90 см, пряные, четырехгранные, часто у основания разветвленные. Листья продолговатые, супротивные, сидящие в пазухах прицветников, собранные небольшими щитками, образующими на верхушке стебля раскидистую щитковидную стенку. Растение распространено повсюду, кроме Крайнего Севера, растет между кустарниками на лесных полянах, лугах. Душица введена в культуру.

Сбор сырья. Лекарственным сырьем служат цветущие и облиственные части растений. Их срезают длиной 20 см и раскладывают слоем 5–7 см на бумаге или ткани. Сушат в помещении с хорошей вентиляцией. Затем траву обмолачивают и растирают. Хранят в стеклянных, хорошо закрытых стеклянных банках 3 года.

Химический состав. Сырье содержит эфирные масла, фенолы, тимал, гернилцерат и другие соединения, а также аскорбиновую кислоту, жирные масла и дубильные вещества.

Фармакологическое действие. Препараты душицы оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, усиливают секрецию пищеварительных и бронхиальных желез и перистальтику кишечника, поднимают тонус гладкой мускулатуры. Душица обладает противовоспалительным, антимикробным действием, желчегонным, мочегонным и отхаркивающим действием.

Применение, дозирование. Настой душицы применяют при гипертонической болезни, нервном возбуждении, бессоннице. Крепкий чай душицы вызывает потоотделение. Настой травы применяется при атонии и воспалении кишечника, запорах, при бронхитах с плохо отделяемой мокротой. Наружно в виде примочек. Для приготовления настоя 2 ст. л. воды заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 мин до еды.

### Синюха голубая

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение высотой до 75 см. Корневище толстое, короткое, с многочисленными тонкими мочковатыми корнями, от корневищ отходят несколько хорошо развитых, полых, ребристых стеблей. Цветки голубые, с ярко-желтыми тычинками, собранные в конечные метельчатые соцветия. Цветет в июне-июле, семена созревают в августе-сентябре. Синюха растет в сырых местах, на опушках лесов, полянах, среди кустарников. Распространена в европейской части России и Восточной Сибири.

Сбор лекарственного сырья, используемые части. Для лекарственных целей используются корни и корневища. Синюху заготавливают в августе-сентябре, когда растение увядает. Корни выкапывают, промывают в воде, сушат в один слой в сушилке при температуре 50–60 °С. Сухие корневища серовато-белого цвета, запах сырья слабый, вкус горьковатый.

Химический состав. Синюха содержит сапонины, которые хорошо растворимы в воде. Она содержит смолы, органические кислоты, жирные и эфирные масла, крахмал.

Фармакологические свойства. Синюха голубая является популярным средством в народной медицине. Она применяется как успокаивающее средство при эпилепсии и бессоннице. Кроме этого свойства, синюха обладает отхаркивающим действием, а также снижает количество холестерина и уменьшает гиподидную инфильтрацию стенок аорты и отходящих от нее сосудов.

Применение, дозирование. Препараты синюхи применяют как успокаивающее и отхаркивающее средство. Синюха малотоксична, при длительном применении не вызывает побочных действий.

Отвар готовят следующим образом. Корни измельчают до размера кусочков 3 мм, помещают в фарфоровый или эмалированный сосуд, заливают водой комнатной температуры из расчета 6 г на 200 мл воды, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и добавляют недостающее количество кипяченой воды. Отвар хранят 3–4 дня в темном прохладном месте.

### Пустырник пятилопастный

Ботаническая характеристика. Многолетнее растение сероватого цвета, имеет один или несколько стеблей. Стебли прямостоячие ветвящиеся, красноватые, высотой 50–150 см, несущие на себе супротивно расположенные листья, они пальчатопятираздельные, ярко-зеленые, снизу сероватые, в очертании округлые, длиной 6–17 см. Цветки розовые, собранные в сложные мутовки в пазухах верхних листьев. Плод состоит из 3–4 темно-коричневых орешков длиной 2–3 мм, заключенных в чашечку. Цветет с июля по октябрь.

Пустырник растет повсеместно, кроме Крайнего Севера.

Сбор сырья. Сырье представляет собой верхушки стеблей с цветками и листьями длиной до 40 см, со слабым запахом и горьким вкусом. Собирают во время цветения, сушат под навесом или в сушилке при температуре 50–60 °С.

Химический состав. Трава содержит алколоиды, сапонин, дубильные вещества, флавоноиды, гликозиды, сахара, эфирное масло, горечи, каротин, аскорбиновую кислоту, красящие вещества, а также соли калия и кальция, которые участвуют в регулярной сердечной деятельности.

Фармакологические свойства. Препараты пустырника обладают успокаивающим, противосудорожным действием, замедляют и увеличивают силу сердечных сокращений, понижают артериальное давление, регулируют функцию желудочно-кишечного тракта, оказывают влияние в климактерический период.

Применение, дозирование. Пустырник используют в начальных стадиях гипертонической болезни. Он является составной частью сборов при лечении язвенной болезни желудка, особенно в случаях возникновения болезни на почве повышенного функционального состояния нервной системы. Назначают пустырник при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, истерии, склерозе сердечной мышцы или ее воспалении. По действию на нервную систему и заболевания сердечно-сосудистой системы несколько превосходит препараты валерианы.

Для приготовления настоя 4 ст. л. травы заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают на водяной бане, охлаждают, процеживают, отжимают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Настойку готовят на 70 %-ном спирте (1: 5). Принимают по 15–20 капель 3–4 раза в день.

### Пион уклоняющийся (марьин корень)

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой 60–100 см, с коротким многогранным корневищем, листья очередные, почти голые, длиной 10–30 см, дваждытройчатые, сегменты глубокотройчатые или перисторассеченные. Стебли одноцветковые. Цветки пурпурно-розовые, диаметром 8–13 см. Лепестки (2–5) многосемянные по голым стеблям. Плод (2–5) многосемянник голых листовок. Семена круглые, округлые, черные. Цветет с конца мая до конца июня. Распространен в лесной зоне европейской части России, Сибири, растет в хвойных, смешанных и мелколиственных лесах, на полянах, опушках.

Лекарственным сырьем служит все растение. Надземную часть срезают во время цветения. Корни



частично выкапывают, отряхивают от земли, отделяют наземную часть и моют. Сушат на чердаке или под навесом. Как только сырье становится ломким, его досушивают в сушилке при температуре 40–60 °С. На вкус оно сладковато-жгучее, слегка вяжущее, запах своеобразный, сильный. Срок хранения – 3 года.

**Химический состав.** Корни содержат углеводы, ароматические кислоты, эфирное масло, монотерпеноиды, стероиды, следы алкалоидов, витамин С, ароматические соединения, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и флавоноиды, жирное масло и микроэлементы (железо, медь, марганец, магний, кальций, стронций, хром, висмут и др.).

**Фармакологические свойства.** Препараты пиона обладают успокаивающим, противосудорожным, противовоспалительным и тонизирующим действием. Его применяют как противоядие при отравлениях, он губительно действует на простейшие организмы. В китайской медицине плод является составной частью противоопухолевых сборов.

**Применение и дозирование.** В народной медицине пион используют при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

### Хмель обыкновенный

**Ботаническая характеристика.** Многолетнее травянистое растение семейства коноплевых, длиной 3–6 м. Растение двудомное. Стебель покрыт пленками. Листья крупные, 3- и 5-раздельные с длинными черешками. На женских побегах листья после цветения сильно разрастаются и соцветие приобретает вид мягкой шишки. Цветет в июне – августе. Плод – орешек. Созревает в июле-августе. Хмель обыкновенный распространен почти во всех районах европейской части России, на Кавказе, Западной и Восточной Сибири. Растет в широколиственных лесах, кустарниках, по долинам рек.

**Сбор сырья.** Лекарственным сырьем служат шишки, корни и листья. Шишки собирают в середине августа в начальной стадии созревания, когда они зеленовато-желтые. Обрывают их с ножками, чтобы при сушке они не рассыпались. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. Срок хранения – 3 года в сухом месте. Листья заготавливают в период цветения растений. Корни выкапывают осенью. Сушат обычным способом.

**Химический состав.** Соплодия хмеля содержат органические кислоты, эфирное масло, алкалоиды, витамин В, дубильные вещества, флавоноиды, антоцианиды и халконы. В листьях найдены углеводы, витамины В1, В2, С, каротин, фенолкарбоновые кислоты.

Железки процветников женских соцветий содержат эфирное масло, в состав которого входят гумуген, монарамон, гераниол и другие горькие вещества.

**Фармакологические свойства.** Препараты растения обладают успокаивающим, снотворным, мочегонным, противосудорожным, болеутоляющим и антибактериальным действием.

**Применение и дозирование.** Настой шишек хмеля применяют при заболеваниях нервной системы в качестве успокаивающего снотворного и противосудорожного средства. Они полезны при отеках, язвенной болезни, воспалении слизистой оболочки желудка, воспалительных заболеваниях почек, мочевого и желчного пузыря.

Настой незрелых соплодий назначают при тромбофлебите, туберкулезе, малярии и как антигельминтное средство. Наружно его используют при угрях и для укрепления волос.

Для приготовления настоя 2 ст. л. соплодий заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

В качестве болеутоляющего, успокаивающего и снотворного средства используют в смеси с травой пустырника в соотношении 1: 1 с добавлением 1/10 части мяты. Для приготовления настоя 1 ст. л. смеси помещают в термос и заливают 0,5 л кипятка. Настаивают ночь. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Лесные лекарственные растения, обладающие противовоспалительным и общеукрепляющим действием

Многие растения этой группы повышают сопротивляемость организма и его устойчивость к инфекциям. Благодаря своему антисептическому эффекту и способности усилить иммунный ответ они эффективно используются при лечении инфекционных заболеваний наряду с общепринятой терапией. Конечно, лечение инфекций должно включать антибиотикотерапию, но лесные лекарственные травы используют либо на ее фоне, либо после нее для восстановления иммунитета. Лекарственные растения не обладают такими побочными действиями, как антибиотики, поэтому они более безопасные и их можно принимать длительное время.

### Девясил высокий

Ботаническая характеристика. Многолетнее растение семейства сложноцветных до 100–150 см высотой. Корневище толстое, мясистое с отходящими многочисленными придаточными корнями. Стебель продольно-бороздчатый, короткий. Листья крупные, эллиптические, яйцевидной формы. Цветки желтые, собраны в круглые немногочисленные корзинки 7–8 см в диаметре, образуют редкие кисти или щитки. Плод – бурое призматическое семя.

Растет среди кустарников лиственных лесов по берегам рек в Поволжье, на Кавказе, Алтае, Западной Сибири.

Сбор сырья. Осенью выкапывают корневища и более толстые корни, разрезают поперек на небольшие куски, толстые корневища – продольно.

Химический состав. Корни содержат эфирные масла, застывающие в желтоватую кристаллическую массу, состоящую из смеси трех секвитерпеновых лактонов, главная часть его – алантолактон, он обладает бактерицидными и противоглистными свойствами. Содержатся горькие вещества, полисахариды, сапонины.

Фармакологические свойства. Препараты девясила применяются как противовоспалительное, отхаркивающее, противомикробное, желчегонное и противоглистное средство. Он входит в состав сборов с амническим действием.

Применение, дозирование. Девясил эффективен при хронических заболеваниях дыхательных путей: бронхитах, трахеитах, туберкулезе с большим выделением слизи. Кроме этого, назначается наружно при экземе и чесотке, грибковых заболеваниях кожи. В основном применяются отвары из расчета 1: 10, которые принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

### Кипрей (Иван-чай, хаменериум узколистный)

Ботаническая характеристика. Многолетнее корнеотпрысковое, травянистое растение высотой 150 см, листья очередные, кольцевидные. Цветки лиловые, пурпурные, иногда белые с глубокочетырёхраздельной чашечкой, с короткой трубкой и неправильным венчиком. Соцветия конечные редкие, длинная кисть. Плод – коробочка, семена продолговатые, с хохолком. Цветет с конца июня до середины августа. Распространен повсеместно: растет на лесных полянах, просеках, опушках лесов, на пустырях и высоких торфяных болотах. Лекарственным сырьем служат листья и

цветки.

Сбор лекарственного сырья. Сырье собирают в июле – сентябре, рассыпают в тени слоем не более 5 см, подвяливают 1 сутки, скручивают ладонями, пока не выступит сок, затем раскладывают на противень, накрывают мокрой тканью, выдерживают 6–10 ч при температуре 25 °С и сушат 40 мин в печи или духовке при температуре 100 °С. Срок хранения – 2 года.

Химический состав. Листья содержат витамин С, каротин, дубильные вещества, слизь, кумарины, флавоновые, антоцидные соединения и алкалоиды. Все части растения содержат много железа, марганца и других микроэлементов.

Фармакологические свойства. Настой кипрея обладает противовоспалительным, обволакивающим, болеутоляющим и противосудорожным действием.

Применение и дозировка. Кипрей полезен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника. Для приготовления настоя 3 ст. л. измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают при комнатной температуре, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день во время еды.

Для заварки чая кипрей кладут в горячий фарфоровый чайник. Обдают кипятком, сливают его, тут же заливают вновь, настаивают. Применяют при головных болях, бессоннице, расстройствах кишечника.

### Зверобой продырявленный

Ботаническая характеристика. Многолетнее растение семейства зверобойных, высотой 30–70 см. Стебли гладкие, круглые. Корневище тонкое, стеблеветвистое. Листья супротивно продолговатые, гладкие, с многочисленными черными железками. Цветет с июня до августа. Цветки собраны в широкометельчатое, почти щитовидное соцветие. Лепестки ярко-желтые. Плод – 3-гнездная коробочка. Семена мелкие, продолговатые, бурые.

Зверобой растет по всей территории России, за исключением северных районов, на опушках лесов, лугах, холмах.

Сбор сырья. Лекарственным сырьем служит трава. Срезают только верхние части растений длиной до 20 см. Трава имеет приятный запах и горьковатый вкус. Сушат ее на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 50–60 °С. Повторно собирают через 30–40 дней. Его можно культивировать.

Химический состав. В надземной части содержатся флавоноиды, эфирное масло, дубильные, горькие и красные смолистые вещества, гиперцин, аскорбиновая кислота, витамины Р и РР, каротин, сапонины, холин и другие вещества, обладающие бактерицидным действием. Трава содержит вещества, являющиеся ингибитором фермента монхолеиноксидазы. За счет гиперцицина и псевдогиперицина эффективен при гепатитах А и В, гриппе А и В, С, кори, краснухе, гиперацидном гастрите, инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, заболеваниях печени, почек, желчного пузыря.

Фармисологическое действие. Зверобой с давних пор является народным средством, которое завоевало признание и в научной медицине. Его широко используют вместе с другими лекарственными средствами. Биологическая активность его обеспечивается флавоноидами. Препараты зверобоя обладают вяжущим и противовоспалительным действием благодаря наличию дубильных веществ. Вместе с другими фракциями они оказывают губительное действие на микробы,

которые устойчивы к антибиотикам. Горькое вещество усиливает секрецию желудка. Гиперицин регулирует обменные процессы в организме, усиливает поглощение ультрафиолетовых лучей кожей. Это вещество нерастворимо в воде, оно имеется только в спиртовых вытяжках и соке растений.

Препараты зверобоя расслабляют гладкую мускулатуру желчных протоков, кровеносных сосудов, кишечника и мочеочника, что обеспечивает выделение желчи и уменьшает ее застой в желчном пузыре, способствует снятию спазма толстой и тонкой кишки, увеличивает фильтрацию мочи, укрепляет стенки капилляров, улучшает венозное кровообращение и кровоснабжение внутренних органов.

Применение, дозирование. Зверобой принимают в виде экстракта или отвара. Для его приготовления 10 г травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря, при недержании мочи у детей, геморрое, туберкулезе.

Настойку травы зверобоя готовят на 40 %-ном спирте в соотношении 1: 5. Применяют как вяжущее и противовоспалительное средство для полосканий полости рта.

Зверобойным маслом смазывают пораженные участки кожи, раневые поверхности, язвы. Для приготовления масла берут 20–25 измельченных цветков и листьев, заливают 200–250 г оливкового, подсолнечного или льняного масла, настаивают 2–3 недели в теплом месте, процеживают, хранят в темном флаконе.

Рекомендуемая доза – 2–8 мл в сутки жидкого экстракта в разведении 1:2. Более высокие дозы допустимы при вирусных инфекциях, более низкие (2–4 мл в сутки) показаны при длительном течении депрессивных состояний.

Превышение дозы иногда вызывает фотодерматозы, повышает чувствительность к боли и тепловым раздражениям.

#### Клюква четырехлепестная

Ботаническая характеристика. Вечнозеленый полукустарник со стелющимися, тонкими побегами до 80 см длиной. Листья очередные, кожистые, блестящие, темно-зеленые, снизу покрыты восковым голубовато-сизым налетом. Соцветия зонтиковидные, из розово-красных цветков. Плоды – ягоды шаровидной формы, сочные, темно-красного цвета.

Клюква распространена на болотах в северных районах европейской части России, Западной и Восточной Сибири на Камчатке, Сахалине. Цветет в мае-июне, плоды созревают в конце августа.

Сбор. Ягоды собирают в 3 срока. Собираемая в сентябре ягода твердая, но при хранении дозревает и размягчается, залитая холодной водой может сохраняться всю зиму. Ягода, собираемая поздней осенью, по наступлении морозов, наиболее вкусная и кислая, ее хранят в замороженном виде, но при оттаивании быстро портится. Подснежная клюква, собираемая ранней весной, более сладкая вследствие уменьшения кислотности, сохраняется недолго.

Химический состав. Ягоды содержат гликозид вакцинин, органические кислоты, лимонную кислоту, витамин С, бензойную, хинную, олеиновую, урсоловую кислоты, сахара, гликоновые и красящие вещества.

Фармакологические свойства. Применяется как общеукрепляющее средство. Урсоловая кислота

обладает гормоноподобным, кортикоидным действием. Из клюквы готовят клюквенный сироп и экстракт.

#### Береза повислая (береза бородавчатая)

Ботаническая характеристика. Высокое (до 20 м) дерево с гладкой белой корой. Листья треугольноромбические, двоякозубые, как и молодые веточки покрыты смолистыми железками, душистые мужские и женские цветки в сережках. Мужские сережки конечные повислые, расположены по 2–4, женские пазушные, одиночные, прямостоячие или отклоненные. Плод односемянной, плоскосжатый орешек с двумя перепончатыми крылышками. Время цветения: май-июнь.

Береза растет в лесной зоне европейской части России и Западной Сибири.

Сбор лекарственного сырья. Для лечебных целей используются почки, из древесины получают деготь. Почки березы собирают зимой и ранней весной, когда они еще не распустились. Сушат в сушилках при температуре 25–30 °С или в тени под навесом. Распустившиеся почки для применения не пригодны.

Химический состав. Почки березы содержат эфирное масло, которое представляет собой густую желтую жидкость с бальзамическим запахом. В листьях обнаружены бутиловый эфир, аскорбиновая кислота до 2–8 %, каротин, триберпеновые спирты, вещества кумариновой природы, лейкоантоцимиды, стерины, гиперозид, дубильные вещества, сапонины.

Фармокологические свойства. Настои и отвары березовых почек проявляют антимикробную активность стафилококков. Препараты листьев березы оказались активными в отношении лямблий, трихомонад. Листья березы оказывают противовоспалительное действие. Березовый сок обладает общеукрепляющим действием, витаминным и ферментативным свойствами, препятствует образованию мочевых камней.

Применение, дозирование. В медицине применяют все части березы: почки, листья, кору, сок, деготь, березовый уголь. Почки березы применяют при сердечных отеках, при заболеваниях печени, при бронхитах, трахеитах.

Отвар березовых почек готовят из расчета 10 г на 200 г воды, кипятят 15 мин, процеживают, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

#### Липа сердцевидная (липа мелколистная, путанка)

Ботаническая характеристика. Дерево до 20–25 м высотой с крупной конусовидной кроной. Листья очередные, длинночерешковые, сердцевидные, сверху голые, снизу с пучками волосков в углах жилок, цветки желтовато-белые, душистые, собранные по 3–15 полузонтиком с языковидным прицветным листом. Плод – одно-, двухсемянной орешек. Цветет в конце июня – начале июля. Плоды созревают в сентябре.

Липа произрастает в лесах средней полосы европейской части России, Урала, Западной Сибири.

Сбор лекарственного сырья. В медицине применяются соцветия липы с прицветными листьями, их собирают в то время, когда большая часть цветков распустилась, а другая часть находится в стадии бутонизации, цветки сушат в сушилках при температуре не выше 40–45 °С, хранят в полутемном, проветриваемом помещении. Срок хранения – 2 года.

Химический состав. В цветках липы содержатся тилиацин, сапонины, дубильные вещества, витамин

С, каротин, дубильные вещества, фитонциды.

Фармакологические свойства. Настои цветков липы оказывают противовоспалительное действие, флавоноиды стимулируют процессы регенерации, обладают антисептическими свойствами, оказывают жаропонижающее и патогенное действие, способствуют выделению из организма с потом хлорида натрия, понижают артериальное давление, оказывают седативное влияние, повышают диурез.

Применение. Настои и отвары липы. Применяют в качестве жаропонижающего и противовоспалительного средства при гриппе, простудных заболеваниях, бронхитах, инфекционных болезнях, невралгиях, циститах.

Липовый цвет используется вместо чая при гипертонической болезни, сосудистых кризах, климактерических расстройствах. Настои принимают при острых и хронических процессах в носоглотке. Для приготовления чая заваривают 1 ст. л. цветков на стакан кипятка, пьют по 1/2 стакана на ночь. Для приготовления настоя 2 ст. л. измельченных цветков липы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20–30 мин.

Отвар готовят из расчета 3–4 ст. л. измельченных цветков на 400 г воды. Нагревают на водяной бане в течение 10 мин, процеживают, принимают по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

Сосна обыкновенная (сосна лесная, барина)

Ботаническая характеристика. Высокое стройное дерево с мутовчато расположенными ветвями, шелушащейся красновато-бурой корой. Хвоя длинная, темно-зеленая, полуцилиндрическая, жесткая, вечнозеленая.

Иглы расположены попарно. Пыльниковые шишки серо-желтые, образуются весной на молодых побегах и быстро отмирают. Семенные шишки созревают 2–3 года.

Сосновые леса занимают огромные площади в европейской части России и Сибири. Сосна дает для медицины различное сырье.

Сбор сырья. Сосновые почки собирают ранней весной в период набухания. Почки срезают с веток деревьев ножом в виде коронок. Запах почек ароматный. Почки содержат эфирное масло, смолу, горькие и дубильные вещества, богатые витамином С. Собранные почки сушат под навесами или в сушилках. Цвет сырья розовато-бурый, запах хвойный, вкус смолистый. Жидкую смолу дерева – живицу собирают путем подсечки в местах естественных или искусственных ранений коры. Живица на воздухе быстро превращается в зернистую массу. За лето добывают с одной сосны 0,5–1 кг живицы. Для ее получения используют деревья для выработки. Из нее получают канифоль и скипидар.

Хвою сосны собирают в виде веточек длиной 15–20 см. Из хвои получают медицинские препараты.

Химический состав. Почки сосны содержат эфирное масло, составными частями являются барнеол, лимонен, смолы, крахмал, дубильные вещества, горькое вещество.

В хвое найдены аскорбиновая кислота, каротин, витамины группы В, пантотеновая кислота.

Живица содержит эфирное масло, в составе которого обнаружены пикен, смоляные кислоты. Путем перегонки древесины сосны получают скипидар. Деготь, получаемый путем сухой перегонки древесины сосны, содержит фенол, толуол, ксилол, смолы.

Фармакологические свойства. Препараты сосны обладают противогрибковым, отхаркивающим,

мочегонным, противовоспалительным, отвлекающим, местно раздражающим и болеутоляющим действием.

Применение, дозировка. Настой хвои является богатым источником витамина С, особенно зимой. Его используют для профилактики и лечения состояний, сопровождающихся дефицитом этого витамина. Для приготовления настоя 3 стакана свежей измельченной хвои заливают 3 стаканами холодной воды, подкисляют 5 мл 3 %-ного раствора соляной кислоты, ставят в темное место на 2–3 дня, затем процеживают. Принимают по 1–2 стакана в день после еды.

Для приготовления настоя горячим способом 50 г хвои заливают 0,5 л кипятка, держат в эмалированной посуде на медленном огне 10 мин, охлаждают, дают настаиваться 2–3 ч и процеживают. Принимают в течение дня за 3 приема после еды.

Экстракт и настой хвои используют для приготовления хвойных ванн. Они оказывают регенирующее действие на функцию нервной системы.

Сосновые почки в виде отвара используют при простудных заболеваниях, воспалении дыхательных путей, бронхов, ревматизме и кожных заболеваниях. Отвар готовят из расчета 10 г почек на 1 стакан горячей воды, выдерживают на водяной бане 30 мин, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 2–3 раза в день после еды.

Скипидар применяют наружно в виде мазей при невралгиях и подагре, а также как противомикробное средство для ингаляций при воспалении верхних дыхательных путей. Сосновый деготь назначают при экземе, чесотке, чешуйчатом лишае.

В народной медицине живицу используют наружно при трещинах губ, сосков, фурункулезе, мокнущей экземе.

Лесные лекарственные растения, содержащие вещества, оказывающие отхаркивающее действие и применяющиеся при болезнях органов дыхания

Препараты из лесных лекарственных растений, оказывающих отхаркивающее действие, облегчают отделение мокроты из трахеи и бронхов, удаляемых при кашлевых движениях. Механизм отхаркивающего действия складывается из следующих моментов:

- разжижение бронхиального секрета;
- увеличение секреции бронхиальных желез;
- усиление сокращений бронхиальной мускулатуры;
- повышение активности мерцательного эпителия дыхательных путей.

Разжиженная мокрота равномерно покрывает воспаленную слизистую оболочку, предохраняя ее от раздражающих воздействий. Устранение затруднений, связанных с отхаркиванием мокроты, уменьшает беспокойство, причиненное больному кашлем, и способствует его прекращению. Ввиду того, что отхаркивающие средства могут отличаться по механизму своего действия, необходимо комбинировать различные лекарственные растения, обладающие отхаркивающим действием, назначая их в форме сборов или грудного чая. Назначаются отхаркивающие средства при бронхитах, трахеитах, воспалении легких для облегчения отделения мокроты и уменьшения раздражения дыхательных путей, вызванных кашлевыми движениями.

Алтей лекарственный (проскурняк)

Ботаническая характеристика. Многолетнее серовато-зеленое травянистое растение высотой до 1,5 м. Стебель один, но бывает и несколько. Листья 3-пятилопастные, длинночерешковые, очередные. Корневище короткое, толстое, с мощными корневыми разветвлениями, в верхней части деревянистое. Цветет с июня по август. Цветки бледно-розовые, пятилопастные, расположены в пазухах листьев на верхушке стебля. Плоды созревают в июле-сентябре. Алтей лекарственный распространен в Поволжье, Восточной и Западной Сибири, растет на опушках леса, среди кустарников, по берегам рек.

Сбор сырья. Лекарственным сырьем являются корни. Их выкапывают осенью, отделяют от земли, быстро промывают в холодной воде, провяливают в воздухе 2–3 дня и досушивают в печах или сушилках при температуре не выше 40 °С. Готовое сырье может быть очищенным или не очищенным от коры, но обязательно белым или желтовато-белым, волокнистым, упругим, со специфичным сладким запахом и сладковатым слизистым вкусом.

Хранить сырье в хорошо проветриваемом помещении, в закрытой таре, так как оно легко поглощает влагу.

Химический состав. В корнях алтея лекарственного содержатся галактоза, глюкоза, арабиноза, рамноза, крахмал, жирные масла, аспарагин, биосин, лицитин, фитостерин, пектины, витамины, каротин, минеральные соли и большое количество слизи.

Фармакологические свойства. Благодаря слизи и крахмалу растение обладает противовоспалительным, отхаркивающим и болеутоляющим действием: слизь обволакивает слизистые оболочки, предохраняя их от раздражения при воспалительных процессах.

Алтей используют при воспалении легких и верхних дыхательных путей, острых гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при ангине, гриппе, желтухе.

Препараты алтея показаны в детской практике при кашле и коклюше.

Применение, дозирование. Из алтея готовят отвары, жидкие экстракты, порошки. Он входит в состав грудного сбора.

Алтей используется как противовоспалительное, обволакивающее средство при заболеваниях органов дыхания и пищеварения. Водный настой алтея принимается внутрь, для полоскания при воспалительных заболеваниях трахеи, бронхов, глотки при затрудненном отхаркивании мокроты. Препараты алтея уменьшают кашель, увеличивают отделение слизи и облегчают эвакуацию мокроты при острых и хронических бронхитах, пневмониях, бронхоэктатической болезни, туберкулезе легких, эмфиземе, острых респираторных заболеваниях.

При острых желудочно-кишечных заболеваниях, особенно сопровождающихся жидким стулом, слизистый настой алтея служит не только лечебным, но и питательным средством.

Настой алтея применяют при экземе, псориазе, нейродермите, дерматите.

Для приготовления отвара 2 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30 мин на медленном огне, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день во время еды в горячем виде.

Настой готовят и холодным способом. Для этого 20 г измельченного корня заливают стаканом холодной воды и настаивают 8 ч. Принимают по 2 ст. л. 4–5 раз в день.

Для наружного применения измельченный корень отваривают в воде, прикладывают как пластырь



при затяжном течении гнойных заболеваний кожи.

Багульник болотный (болотный одурь, болотник, багула)

Ботаническая характеристика. Вечнозеленый кустарник высотой 0,5–1 м. Молодые ветви ржавовойлочноопушенные. Старые ветви голые, серые. Листья кожистые, зимующие, вечнозеленые, линейно-ланцевидные с завернутыми краями, сверху темно-зеленые. Цветки собраны зонтиками на концах ветвей. Чашечка спайноместная, 5-зубчатая, остающаяся при плодах, венчик состоит из 5 свободных белых лепестков, 10 тычинок. Семена липкие, с крыловидными выростами на концах, цветет в мае-июне. Растет в заболоченных хвойных лесах, по речным долинам в Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке, в европейской части России – в лесной и тундровой зоне.

Сбор урожая, используемые части. С лечебной целью используют молодые побеги с листьями, наибольшее количество эфирного масла накапливается в молодых листьях. После цветения срезают молодые однолетние недревесневшие побеги длиной до 10 см с листьями, сушат на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами. После сушки удаляют грубые стебли.

Химический состав. Главной составной частью багульника является эфирное масло, в которое входят недоя, памостроя, цимл, герния цетат и другие компоненты, обладающие горько-жгучим вкусом и бальзамическим запахом. В растении найдены флавоноиды, органические кислоты, витамины, дубильные вещества и гликозид арбутан. Наибольшее количество эфирного масла содержится в молодых листьях в фазе зацветания растения.

Фармакологические свойства. Багульник содержит иедол, который обеспечивает противокашлевое действие. При приеме препаратов багульника внутрь эфирное масло частично выделяется через слизистые оболочки органов дыхания, возбуждая дыхание, усиливая секрецию железистого эпителия дыхательных путей. Это сопровождается разжижением мокроты и ускорением ее выведения из дыхательных путей.

На сосуды почек и коронарные сосуды препараты багульника влияют спазматически, с чем связан мочегонный эффект и гипотензивное действие.

Кроме того, он обладает ранозаживляющим действием. Отмечено бактерицидное действие в отношении золотистого стафилококка.

Применение, дозирование. В современной медицинской практике багульник применяют как противокашлевое и отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах с бронхоспастическим компонентом, бронхиальной астме и коклюше. Улучшая отхаркивание и подавляя кашель, багульник предупреждает нежелательное изменение в системе кровообращения, устраняет бессонницу, головную боль.

Настой багульника готовят из расчета 6 г измельченного сырья на 200 мл воды. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Коровяк скипетровидный

Ботаническая характеристика. Коровяк широко распространен в средней полосе европейской части России, на юго-востоке, на Кавказе. Встречается на песчаных лесных просеках, полянах, опушках, по лугам. Двулетнее травянистое растение высотой до 2 м. В первый год образуется розетка прикорневых листьев, на второй год появляется прямостоячий войлочноопушенный стебель с очередными коротко-черешковыми продолговатыми листьями. Цветки крупные, золотисто-желтые, собраны в колосовидную часть.

Сбор лекарственного сырья. Лекарственным сырьем служит венчик цветков с тычинками. Можно использовать коровяк зонтиковидный, обыкновенный и великолепный, но нельзя коровяк черный и тараканий. Собирают сырье в июле-августе (лучше в первой половине дня, пока не выпала роса). Сушат в тени, с хорошей вентиляцией или в сушилке при температуре 40 °С. Сушку заканчивают, когда венчики становятся хрупкими. Хранят в жестяных банках 2 года.

Химический состав. В коровяке содержатся слизь, особенно в венчиках, глюкоза, другие углеводы, сапонины, эфирное масло, камедь, красящее вещество, кумарин, В-каротин, флавоноиды.

Фармакологические свойства. Действие обусловлено слизью, находящейся в растении, эфирными маслами, а также сапонинами. Препараты обладают отхаркивающим, противовоспалительным, ранозаживляющим действием, способствуют снятию спазма гладкой мускулатуры внутренних органов, оказывают болеутоляющее действие.

Применение, дозирование. Настой цветков коровяка используют при воспалении легких, бронхиальной астме, коклюше, туберкулезе легких, заболеваниях с трудноотделяемой мокротой. Применяют его при воспалении желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и селезенки.

Для приготовления настоя 5 г цветков заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 ч. Принимают в теплом виде 2–3 раза в день до еды.

Порошок из цветков коровяка применяют для заживления ран, трещин в углах рта и сосков у кормящих матерей.

В народной медицине настойку на водке в соотношении 1: 10 используют как растирание при радикулите, ревматизме, заболеваниях суставов.

Мазь из порошка цветков применяют при гнойных ранах.

Чабрец обыкновенный (богородская трава, боровой чабрец, маберинка)

Ботаническая характеристика. Травянистое растение или полукустарник высотой 15 см. Стебли 2 видов, бесплодные лежачие, укореняющиеся, цветущие прямостоячие, четырехгранные, под соцветиями опушенные. Листья супротивные, короткочерешковые, эльментические или яйцевидные, цельнокрайние, со щитовидными волосками у основания, железистые. Цветки мелкие в мутовках, собранные на концах ветвей прерывистыми соцветиями. Плод распадается на 4 орешка. Цветет в мае-июне. Распространен в лесной, степной и лесостепной зонах европейской части России, Сибири.

Химический состав. Трава содержит эфирные масла, основным компонентом которых является тимол, карвакрол, терпинены, борнеол, кроме этого, дубильные вещества, горечи, камеди, урсоловую и олеиновую кислоты, флавоноиды, большое количество минеральных солей.

Фармакологические свойства. Чабрец содержит тимол, являющийся производным фенола, но тимол менее токсичен, меньше раздражает слизистые оболочки, оказывает бактерицидное действие на кокковую флору, активен в отношении ленточных глистов и власоглава.

Применение, дозирование. Настой цветущей травы чабреца или сушеной травы применяют при заболеваниях органов дыхания как отхаркивающее и дезинфицирующее средство. Трава входит в состав препарата «Пертуссин».

Настой чабреца для ингаляций используют при воспалительных процессах верхних дыхательных путей. Его применяют внутрь как мочегонное средство.

Настой чабреца готовят из расчета 10 г травы на 200 мл воды. Принимают по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Жидкий экстракт чабреца принимают по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

«Пертуссин» состоит из 12 частей экстракта чабреца, 1 части камеля бромида, 2 частей сахарного сиропа, 5 частей 80 %-ного спирта. Применяется как отхаркивающее средство при бронхитах, коклюше. Для взрослых дозировка 1 ст. л. 3 раза в день, для детей – по 1/2–1 ч. л. 3 раза в день.

Лесные лекарственные растения, содержащие вещества, регулирующие работу пищеварительного тракта

Первым нарушением в системе органов пищеварения является снижение аппетита. Ухудшение аппетита может быть связано не только с пищеварением, но и с нервными нагрузками, усталостью и прочими психологическими причинами. Горечи, содержащиеся в некоторых лесных растениях, обладают свойствами повышать аппетит, усиливая выделение желудочного сока. Действие выражается в том, что через некоторое время после употребления пищи происходит более сильная секреция, чем обычно. Такой эффект объясняется тем, что горечь раздражает вкусовые рецепторы языка и рефлекторно повышает возбудимость пищевого центра. Горечи назначают за 10–30 мин перед едой для повышения аппетита и улучшения пищеварения.

К лесным растениям, повышающим аппетит, относятся: горечавка перекрестнолистная, золотысячник зонтичный, одуванчик лекарственный и другие растения.

Горечавка перекрестнолистная

Ботаническая характеристика. Горечавка перекрестнолистная – многолетнее травянистое растение высотой 20–50 см, с толстым укороченным корневищем, стебли неветвящиеся, прямые, густо облиственные, с прикорневой розеткой листьев. Цветки почти сидячие, скрученные пучками, в пазухах верхних листьев, на верхних стеблях образуют 4–6 густых мутовок. Чашечка трубчатая, тонкоперепончатая, беловатая, цветок четырехугольной формы 20–25 мм длиной, синий внутри и сине-зеленый снаружи. Пестик с верхней одноместной завязкой, тычинок четыре, прикрепленных к нижней части трубок венчика. Плод – продолговатый, двустворчатый, многосеменная коробочка, семена коричневые, блестящие, сетчатые. Цветет в июле-августе, семена созревают в сентябре. Горечавка встречается в европейской части России, Западной Сибири, на Востоке.

Сбор. Лекарственным сырьем являются корневища с корнями. Сбор корневищ и корней производится в октябре, корни моют, просушивают на воздухе, затем в сушилке при температуре не выше 50 °С.

Химический состав. В корневищах и в корнях растения обнаружены алкалоиды, генциамин, глюкозиды, генциопикрин, генбизин, красящие вещества, эфирное и жирное масла. В листьях найдена аскорбиновая кислота. Генциамин имеет основное значение. Глюкозиды горького вкуса.

Фармакологическое действие. Препараты горечавки рекомендуют при нарушении пищеварения для улучшения аппетита, особенно при ахимее.

Применение, дозирование. Горечавка используется в виде густого экстракта, настойки, порошка и отвара из корней. В народной медицине горечавку используют для лечения подагры, артрита, старых, плохо заживающих ран.

Золототысячник зонтичный, или обыкновенный (золотник, золотуча, семисильник, центурия)

Ботаническая характеристика. Двухлетнее растение высотой 10–40 см. Стебли одиночные (реже их 2–5), четырехгранные, ветвятся на вершине, с прикорневыми листьями образуют розетку, обратнойцевидные, стеблевые с пятью жилками. Цветки пятилистные, ярко-розовые, красные, звездчатые, собранные в щитовидно-метельчатое соцветие. Плод – цилиндрическая, почти

двухгнездная коробочка, около 10 мм длиной. Семена мелкие, неправильно округлые, коричневатые. Цветет с июля до осени, семена созревают в августе. Растение распространено в европейской части России, на Кавказе, на юге Западной Сибири. Растет на заливных лугах, по опушкам леса, по окраинам болот.

Сбор лекарственного сырья, используемые части. Сырьем является растение во время цветения, сушат без доступа горячих солнечных лучей. Готовое сырье представляет собой высушенные наземные части растения с красноватыми цветками. Срок годности сырья – 2 года.

Химический состав. Растение содержит алкалоиды, основами является генциамин, гликозиды, эритроцектурин, омановую и аскорбиновую кислоты, эфирное масло.

Фармакологические свойства. Препараты золототысячника возбуждают аппетит, усиливают секрецию пищеварительных желез, усиливают желчеотделение, обладают расслабляющим действием.

Применение, дозировка. Применяют в виде отвара из расчета 20 гр травы на 1 л воды. Применяют по 1/2 стакана настоя в чистом виде за 1 ч до еды при плохом аппетите, недостаточной секреторной и моторной функциях пищеварительного тракта, при различных нарушениях пищеварения, колите как вспомогательное средство.

При функциональных заболеваниях желудка, колитах применяют отвар (6 г на 200 г воды) из смеси травы золототысячника, цветков ромашки и корневищ валерианы, взятых поровну.

Наружно золототысячник применяется при экземе. Для приготовления настоя 1 ст. л. травы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают и принимают по 1 ст. л. за 30 мин до еды. В аптеках имеется настойка горькая, которая содержит 4 части золототысячника, 4 части трилистника, 2 части корневища аира, кожуры мандарина – 1 часть. Настаивают на 40 %-ном спирте. Она назначается по 10–20 капель 2–3 раза в день за 15 мин до еды для повышения аппетита и улучшения пищеварения.

### Полынь горькая

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение до 1 м высотой, серебристо-сероватого цвета, прикорневые листья триждыперисторассеченные, верхние листья пористые. Цветки желтые, образуют неширокое метельчатое соцветие. Цветет в июле-августе, плод – буроватое семя. Растет повсеместно как сорная трава в европейской части России, Западной Сибири.

Сбор лекарственного сырья, используемые части. Заготавливают траву и листья. Прикорневые листья и молодые стебли собирают в начале цветения. Траву, т. е. цветоносные стебли не более 25 см длиной, срезают во время полного цветения. Сушат на чердаках и в сушилках.

Химический состав. Полынь содержит горькие вещества обситин и амаобситин, агмокон. Содержится артемизитин. Эфирного масла около 0,9 %, оно зелено-синего цвета, ядовито, синий цвет масла указывает на присутствие азулена. Обнаружены алкалоиды. Горечь накапливается в волокнах, которые при сильном ветре обрываются, корень и зерна мелкие, горькие.

Фармакологические свойства. Раздражая окончание вкусовых нервов в полости рта, действующие вещества усиливают секреторную функцию желудочно-кишечного тракта. Основное значение: стимулирует функцию желез пищеварительного тракта, повышает секрецию желудочного сока.

Практическое применение полынь и ее препараты нашли как горечь для возбуждения аппетита. С этой целью полынь назначается в виде настоя из травы, экстрактов, а также входит в состав аппетитного и ветрогонного чая. Настойку готовят из мелко нарезанной травы растения на 70 %-ном

спирте в соотношении 1: 5. Принимают по 15 капель за 30 мин до еды. Настой полыни горькой готовят горячим способом из расчета 10 г на 200 мл воды. Хранят не более 2–3 дней.

#### Одуванчик лекарственный (молочник, зубчик)

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение высотой 5–10 см, с толстым стержневым корнем. Листья ланцетные или продолговато-ланцетовидные, зубчатые, 10–25 см длиной, 1,5 см ширина. Цветочные стрелки 5–30 см высоты. Соцветие одиночная корзинка 3–5 см в диаметре, цветком язычковые, с золотисто-желтоватым венчиком. Плод – серовато-бурое семя длиной 3–4 мм с длинным тонким носиком. Не следует путать одуванчик лекарственный с одуванчиком осенним, который имеет жесткие корневые листья. Цветет с июля. Растет непосредственно по лугам, рощам, опушкам, тенистым местам.

Сбор лекарственного сырья. В медицине применяют корни одуванчика, собранные в августе-сентябре. Промытые корни сушат под навесом, а затем в сушилке при температуре 40–50 °С при хорошей вентиляции. Готовят сырье: высушивают корни без корневой шейки. В центре корня видна желто-бурая сердцевина, окруженная серовато-белой корой. Корень одуванчика иногда используют как суррогат кофе, а свежие листья ранней весной как салат.

Химический состав. Сок содержит тараксацин и тараксацерин, каучуковые вещества. В соцветиях и листьях найдены каротиноиды. Листья растения содержат горький гликозид, тараксацин, смолы, соли железа, кальция, фосфора, протеины, что делает их питательным продуктом. Корни богаты полисахаридом инулином. Осенью корни содержат до 18 % сахаров (фруктоза, сахароза, глюкоза). В корнях тритерпеновые соединения, стероиды, жирное масло, в состав которого входят глицерины. Растение содержит никотиновую кислоту.

Фармакологические свойства. Корни одуванчиков, содержащие горечи, усиливают секрецию смолы и секрецию пищеварительных желез, увеличивают желчеотделение. Все это улучшает пищеварение. Под влиянием биологически активных веществ одуванчика пищевая масса быстрее проходит в кишечник, что снижает бродильные процессы. При химико-фармакологическом изучении одуванчика обнаружена противовирусная, антибактериальная, антидиабетическая активность.

Применение, дозировка. Препарат из корней одуванчика применяется для возбуждения аппетита. При гастритах с секреторной недостаточностью усиливает секрецию желудочного сока. Как желчегонное его назначают при холециститах и гепатитах. Корни одуванчика, кроме этого, используются в качестве противовоспалительного средства. Корни одуванчика входят в состав аппетитного, желудочного и мочегонного сборов. Порошок сушеных корней одуванчика употребляется для выведения из организма вредных веществ с потом и мочой. Отвары сушеных корней употребляются при заболеваниях желудка, болях в животе, при образовании камней в желче- и мочевыводящих путях. Назначают препараты одуванчика при экземах, фурункулезе, пигментных пятнах. Отвар из корня одуванчика готовят из 10 г корней и 200 мл воды. Принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

#### Вахта трехлистная (трехлопастник, трилистник водяной, трифоль, лихорадочник)

Ботаническая характеристика. Многолетнее болотное растение с длинным и толстым корневищем, укореняющееся в чистом грунте под водой. Верхушка цилиндрическая и имеет несколько прикорневых листьев на длинных черенках (до 28 см). Листья тройчаторассеченные, черенок переходит в стеблеобразное влагалище, снабженное перепончатыми краями. Ранней весной развивают цветочную стрелку длиной до 30 см. Цветки красивые, собранные густой кистью. Чашечка пятизубчатая, венчик бледно-розовый, воронковидный, с пятью отдельными отгибами, внутри густо опушенными. Завязь верхняя, одногнездная. Плод – почти шаровидная коробочка, раскрывающаяся

двумя отворотами, цветет в мае, июне. Растет по берегам заболоченных озер, рек, водоемов, на заболоченных лесах и лугах. Широко распространен по всей лесной зоне европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке, особенно обильно в северных районах.

Сбор лекарственного сырья. Используемые части. В медицине используются листья. Собирают развитые листья после цветения. Черенки обрезают коротко, сушат на воздухе и досушивают в сушилках. Высушенные листья зеленого цвета, тройчатые, толстые, с остатками черенков, горького вкуса без запаха.

Химический состав. Листья растения содержат аморфный генекозид, миниантные, расщепляющиеся на молекулы глюкозы и менеантола. Кроме этого, вахта содержит несколько флавоновых генекозидов, дубильные вещества, следы алколоидов стимулирует пищеварение, оказывает антисептическое и жаропонижающее действие.

Применение и дозировка. Препараты вахты трехлистной применяют в качестве горечи для возбуждения аппетита при гастритах с пониженной кислотностью. В связи с содержанием йода ее применяют как антисклеротическое средство при нарушениях ритмов сердца на фоне атеросклерозов, при тиреотоксикациях и других расстройствах. Листья вахты входят в состав аппетитных, желчегонных, слабительных и седативных сборов.

Листья вахты выпускают в упаковке по 100 г. Для приготовления отвара 1 ст. л. вахты заливают 200 г воды, нагревают до кипения на водяной бане 15 мин, настаивают 1–2 ч. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды. Настой готовится как чай, желателно в эмалированной посуде. Мелкий порошок из листьев вахты употребляют в пищу как пряность, аналогичную перцу, посыпая им пищу с лечебной целью до 2 г в сутки.

Лекарственные растения леса, обладающие закрепляющим и вяжущим действием

Вяжущие средства обладают свойством оказывать противовоспалительное действие. При соприкосновении с живыми тканями они образуют на поверхности плотные альбуминаты, в результате чего понижается проницаемость мембран, происходит сужение кровеносных сосудов, снижается секреция желез и экссудация тканевой жидкости. Образование поверхностной пленки приводит к уменьшению чувствительности нервных рецепторов и предохраняет ткани от раздражения. Вяжущие вещества, в отличие от прижигающих средств, не вызывают гибели клеток.

К лесным растениям, обладающим вяжущим и закрепляющим действием, относятся:

- дуб обыкновенный;
- кровохлебка лекарственная;
- лапчатка прямостоячая;
- окопник лекарственный;
- ольха клейкая;
- черемуха обыкновенная;
- черника.

Дуб обыкновенный

Ботаническая характеристика. Крупное листопадное дерево высотой до 40 м. Корень мощный,

ветвистый. Крона раскидистая, кора у молодых побегов гладкая, оливково-бурая. Листья очередные, простые, продолговатояйцевидные, голые, блестящие, с выступающими жилками. Цветет в мае-июне цветки собраны в повислые кисти и расположены в многочисленных чешуйчатых обертках. Плод – желудь. Созревает в сентябре. Дуб встречается в европейской части России, на Урале, Кавказе. Растет в широко лиственных и смешанных лесах.

Сбор лекарственного сырья. Используемые части. Кору дуба собирают весной во время сокодвижения, до распускания листьев с молодых ветвей и стволов до 10 см в диаметре. На ветвях делают глубокие кольцевые надрезы ножом на расстоянии 30 см, затем после продольных надрезов снимают трубчатый участок коры. Сушат под навесом.

Готовое сырье представляет собой высушенные трубчатые куски коры с блестящей, гладкой или слегка морщинистой поверхностью, снаружи светло-бурого или светло-серого цвета, внутри желтовато-бурого, без запаха, с сильно вяжущим вкусом.

Химический состав. Кора дуба содержит дубильные вещества, производные галловой и эллаговой кислот, пектиновые вещества, кверцетин, сахара, жирное масло, флавоноиды. Галлы – шарики на листьях дуба, содержат большое количество дубильных веществ. Во всех частях дуба имеются вещества фитонцидного характера.

Фармакологические свойства Отвары коры дуба обладают вяжущими и дубильными свойствами, что обеспечивает противовоспалительное действие при наружном и внутреннем применении. Все части растения оказывают дезинфицирующее действие. Галловая кислота и ее производные обладают большой фармацевтической активностью, аналогичной действию биофакторов, уплотняет клеточную мембрану, повышает прочность клеток и снижает их проницаемость, обладает противовоспалительным действием.

Применение, дозировка. Кору дуба применяют как вяжущее и противовоспалительное средство при острых и воспалительных заболеваниях полости рта. Она применяется как противоядие при отравлении солями тяжелых металлов, ядовитыми грибами, при пищевых токсикоинфекциях и других отравлениях. Применяют 20 %-ный отвар коры дуба для повторных промываний желудка. При заболеваниях кожи, сопровождающихся сыпями, при аллергодерматитах отвар коры дуба применяется в виде ванн, обмываний и примочек.

Реже кору дуба используют при колитах, энтеритах, дизентерии, геморрое. Из коры дуба готовят отвар в соотношении 1: 10. Кору измельчают до величины частиц не более 3 мм, обливают водой комнатной температуры, заваривают, нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании в течение 30 мин, охлаждают в течение 10 мин, процеживают, отжимают, добавляют воду до соотношения 1: 10. Отвар принимают по 1 ст. л. 2–4 раза в день.

### Кровохлебка лекарственная

Ботаническая характеристика. Кровохлебка лекарственная – многолетнее травянистое растение до 90 см высотой. Корень мощный, развивающий прикорневую розетку листьев, с большей частью одиноких стеблей. Стебли прямостоячие, ребристые, полые внутри. Прикорневые листья длинночерешковые с многочисленными листочками, нередко с прилистниками, цветки темно-красные, в яйцевидных или коробкоцилиндрических головках на длинных цветоносах. Цветет с июня по сентябрь. Растет по лугам, лесным полянам, в зарослях кустарников. Встречается в Сибири, и Дальнем Востоке, европейской части России.

Сбор лекарственного сырья, используемые части. Лекарственным сырьем являются корневища с корнями, собранные осенью, очищенные от земли, промытые в холодной воде и обсушенные на

воздухе. Окончательная сушка производится в печах, готовое сырье ломкое, темно-бурого цвета, излом желтый. Собирают осенью, заготовка сырая производится в период плодоношения. Срок хранения – 5 лет.

**Химические свойства.** Сырье содержит дубильные вещества, галловую, эллабановую и щавелевую кислоты, пигменты, крахмал, эфирное масло, витамин С, каротин, самонил.

**Фармакологические свойства.** Кровохлебка обладает вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, болеутоляющим, бактерицидным действием в отношении микробов дизентерийной и тифопаратифозной инфекции. Способствует сужению сосудов, тормозит сокращение кишечника, сокращает мускулатуру матки.

**Применение, дозировка.** Препараты кровохлебки используют при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки тканей и толстой кишки, при избыточном количестве газов, а также при поносах, вызванных недоброкачественной пищей. Профилактика: прием отваров предупреждает развитие кишечных инфекций. Противомикробная активность кровохлебки позволяет рекомендовать ее при инфекционных заболеваниях

При воспалительных заболеваниях носоглотки применяется полоскание полости рта отваром кровохлебки. Настой кровохлебки используется также в качестве обезболивающего средства при ушибах и кровоподтеках. Для этого 3 ст. л. измельченной травы заворачивают в марлю, опускают в кипяток, отжимают и прикладывают к больному месту.

**Медицинское применение** получил отвар кровохлебки, приготовленный из расчета 1: 10, таблетки из порошка корней. Отвар кровохлебки можно готовить в домашних условиях. Для этого берут 1 ст. л. нарезанных корней кровохлебки, заливают стаканом кипятка, кипятят 30 мин, затем дают остыть, процеживают и принимают по 1 ст. л. 5–6 раз в день после еды. Этот раствор используют в виде примочек. Жидкий экстракт назначается по 30–50 капель 3–4 раза в день, корень входит в состав желудочного чая.

### Лапчатка прямостоячая

**Ботаническая характеристика.** Многолетнее травянистое растение, корневища мощные, горизонтальные, бесформенные, комковатые, часто с короткими ветвями, твердые, тяжелые, цвет снаружи темно-бурый, внутри корневища светло-розовые. Стебли прямостоящие или прямоподнимающиеся, тонкие, кверху ветвистые. Стеблевые листья сидячие, тройчато-сложные с двумя примочками, поэтому листья кажутся пятипальчатыми. Листочки пальцевидные или продолговато-клиновидные, круглопальчатые. Корневые листья при цветении обычно плавные, цветки одиночные, сидящие на длинных тонких цветоножках. Чашечка двойная, но в отличие от других, цветом четырехмерная, четыре наружных листочка чашечки, чередуются с четырьмя внутренними. Тычинок много. Плод сборный, состоящий из многочисленных сухих семян, сидящих на несколько возвышенной цветоножке. Растет лапчатка в изреженных хвойных и хвойнолиственных лесах, на лесных полянах и опушках, сыроватых лугах вдоль речек, в кустарниковидных лугах с ольхой и ивой. Широко распространена на северо-западе европейской части России, в Западной Сибири.

**Сбор лекарственного сырья.** Лекарственным сырьем служат корневища, заготавливают их осенью, после отмирания наземных частей, или весной при появлении первых листьев. Сырье высушивают, отряхивают от земли, обрезают корни, моют в проточной воде, немного проветривают на открытом воздухе и сушат на веранде, чердаке или сушилках при температуре 50–60 °С. Раскладывают тонким слоем. Хранят 4 года.



Химический состав. Корневища содержат дубильные вещества, флавоноидные и органические кислоты, крахмал.

Применение и дозировка. Отвар обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противомикробным действием. Применяют отвар лапчатки прямостоячей как средство для полоскания и примочек, а внутрь при катарах кишечника и дизентерии. Приготавливают настой на водке из расчета 1: 20 или отвар (1 ст. л. истолченного корневища на один стакан воды, и кипятят 20 мин) принимают по одной ст. л. 3 раза в день.

#### Окопник лекарственный

Ботаническая характеристика. Многолетнее высокое травянистое растение с крупной корневой системой, состоящей из короткого многоглавого корневища и длинного толстого ветвистого корня, снаружи корни почти черные, внутри светлые, беловатые. Корневище дает несколько ветвистых стеблей. Листья лощато-яйцевидные, шершавые, как и стебли. Цветки в завитках на концах ветвей. Венчик колокольчатый, с пятичешуйчатыми цветками, в начале распускания красными, затем бледно-голубыми. Цветет в мае-июне. Плод – черный, блестящий орешек, созревает в июле-сентябре. Окопник распространен в европейской части России, на юге Западной Сибири, на Кавказе. Растет на влажных лугах, по берегам рек.

Сбор сырья. Лекарственным сырьем служат корни, иногда листья. Корни собирают осенью или ранней весной до распускания листьев, очищают от почвы, моют в проточной воде, подвяливают, режут на куски длиной 20 см и сушат под навесом или в сушилке при температуре 40 °С. Хранят 3 года.

Химические свойства. В корнях окопника найдены алкалоиды, лазиокаргин, производные гелиотридана, обладающие курареподобным действием, алантоин, смолы, слизь. В траве найдены алкалоиды, органические кислоты и эфирные масла.

Фармакологические свойства. В практической медицине окопник не применяется. Он больше известен народной медицине и гомеопатии. Водные и спиртовые вытяжки из корней обладают противовоспалительным, противомикробным, вяжущим, обволакивающим, противопоносным, умеренным вызывающим слабительным, и раноочистительным действием.

Применение и дозировка. Препараты окопника используют при хронических воспалениях желудка и кишечника, дизентерии.

Настой снижает боли в области желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение, усиливает эпителизацию пораженной слизистой оболочки. Биологически активные вещества окопника не выносят кипячения, поэтому измельченное сырье заливают одним стаканом кипятка, настаивают в темном месте 4–6 ч, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день.

Для приготовления отвара 2 ст. л. корней заливают одним стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, процеживают, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Свежий сок и корень применяют наружно при ранах, язвах, носовых кровотечениях.

Растение требует осторожности при измельчении, так как в больших дозах влияет на нервную систему.

#### Ольха клейкая, или черная и серая

Ботаническая характеристика. Деревья или крупные кустарники. Листья черной ольхи округлые с

зубчатым краем, сверху блестящие, темно-зеленые, голые, снизу тускло-зеленые, молодые листья очень клейкие. Листья серой ольхи широкоэллиптические, с зубчатым краем. У обоих видов в тычиночных цветках четыре тычинки. У пестичных цветков кроющиеся чешуйки пятилопастные, они собраны в коробку, колоски вначале зеленые. После опыления колосом разрастаются в соплодия овальной формы, к осени древеснеющие, чернеют и остаются на дереве на зиму. Плоды находятся в пазухах чешуи, это буроватые орешки. Ольха серая растет вдоль рек, по сырым лугам, в подлеске сыроватых лесов. Оба вида встречаются в лесной и лесостепной зонах европейской части России и на Кавказе. Цветет в марте-апреле, плодоносит в сентябре, высыпается в феврале-марте.

Сбор лекарственного сырья, используемые части. Сырьем служат одревесневшие шишки ольхи серой и черной. Сбор шишек производят осенью и зимой. Готовое сырье представляет собой шишки овальной формы.

Химический состав. Ольховые шишки содержат дубильные вещества, в состав которых входит галловая кислота. В листьях найдены флавоноиды, кофейная, хлорогеновая, протокотехиновая кислоты. Из коры ольхи клейкой выделены тритерогеновые соединения, тритерогеновый кетонглютикон и др.

Фармакологические свойства. Ольховые шишки обладают вяжущим, противовоспалительным и дезинфицирующим свойствами. Летучие фракции фитонцидов листьев и коры действуют губительно на простейших.

Применение, дозировка. Отвары и настои используют при острых воспалительных отеках тонкой и толстой кишки и как вспомогательное средство при восстановительном периоде после дизентерии. Они способствуют уменьшению бродильных и гнилостных процессов при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, способствуют эпителизации слизистой оболочки.

Для приготовления настоя используют 4 г сырья, которое заливают одним стаканом кипятка, настаивают в горячей посуде 2–3 ч и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Для получения отвара 10 г измельченного сырья заливают одним стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Из листьев готовят настой. Для этого 15 г измельченного сырья заливают четырьмя стаканами горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

#### Черемуха обыкновенная

Ботаническая характеристика. Дерево или кустарник семейства розоцветных, высотой 0,6–10 м. Листья черемухи очередные, с прямой по краю пластинкой. Цветки белые, собранные в повислые кисти. Цветет в мае-июне. Семена созревают в августе-сентябре. Черемуха распространена в европейской части России, Западной Сибири. Растет по лесным опушкам, в смешанных лесах, среди кустарников и по оврагам. Плоды употребляют в свежем и сушеном виде. Сухие растертые листья губительно действуют на колорадского жука, его личинки.

Сбор сырья. Лекарственным сырьем служат плоды, листья, кора и цветки. Плоды собирают зрелыми, подвяливают на солнце, сушат в сушилке при температуре 70–80 °С. Цветки собирают во время цветения, их сушат в тени или под навесом, часто переверачивая.

Химический состав. Плоды содержат углеводы: фруктозу, глюкозу, сахарозу; органические кислоты (яблочную и лимонную); витамины С, каротин, Е, Р; флавоноиды, фенилкарбоновые кислоты

(кофейную, синюю). Кора содержит углеводы, альдегиды, азотосодержащие и дубильные вещества.

Фармакологические свойства. Препараты черемухи обладают вяжущим, противовоспалительным, противомикробным и противорвотным действием, губительно действуют на простейших.

Применение и дозировка. Вяжущее и противовоспалительное действие плодов черемухи показано при воспалении слизистой оболочки тонкой кишки, нарушении пищеварения и хронических колитах. Ягоды служат вспомогательным средством при выздоровлении от дизентерии. Они входят в сборы, предназначенные для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Кору используют как тонизирующее и успокаивающее средство при головных болях, заболеваниях сердца и желудка. Настои коры, листьев и цветков используют при кашле и спазме бронхов. Сок плодов используют для лечения гнойных и инфицированных ран.

Настой цветков регулирует обмен веществ, настоем плодов применяется для лечения воспалительных заболеваний глаз. При опрелостях, экземе, грибковых заболеваниях ног листья черемухи в виде отвара применяют для ножных ванн. Сухие плоды черемухи применяют для отваров и настоев: по 10 г сухих ягод на 200 мл воды, которые назначаются по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар корней готовят также из расчета 10 г сырья на 1 стакан воды. Кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают горячим, доводят объем до исходного. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

#### Черника обыкновенная

Ботаническая характеристика. Ветвистый кустарник семейства брусничных высотой до 40 см. Корневище почти горизонтальное, хорошо развито. Стебель прямостоячий, ветвистый. Ветви остроугловатые. Молодые – зеленые, взрослые – серые или серо-коричневые. Листья очередные, округлояйцевидные, короткочерешковые, простые. Плод – шаровидная темно-синяя ягода с голубоватым восковидным налетом и множеством продолговато-коричневых семян. Созревает в июле-августе.

Черника обыкновенная распространена в европейской части России, Западной, Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Растет в лесной зоне с умеренным увлажнением и по склонам гор, образует заросли. Из сырых и сушеных плодов готовят отвары, кисели, соки, варенье, сиропы.

Сбор лекарственного сырья. Лекарственным сырьем служат плоды и листья. Ягоды собирают зрелыми, сортируют, выбирают мох, поврежденные и загнившие плоды, но не моют, а подвяливают 2–3 ч при температуре 35–40 °С. Сушат в сушилке при температуре 50–60 °С или на солнце, рассыпая слоем 1–2 см на бумаге или холсте. Листья собирают во время цветения. Сушат в сушилке, на чердаке или под навесом, расстилая слоем в 2–3 см и периодически переворачивая. Плоды и листья хранят в сухом месте в деревянной таре.

Химический состав. Листья черники содержат дубильные вещества, сахар, арбутин, гидрохинон, сапонины, органические кислоты, минеральные вещества: калий, натрий, магний, кальций, железо, фосфор, хлор, йод. Важны в биологическом отношении глюкозиды, витаминное вещество инозит и др. Ягоды черники содержат дубильные вещества, органические кислоты: лимонную, яблочную, янтарную, хинную, бензойную, молочную, щавелевую, сахара, аскорбиновую кислоту, витамины группы В. Черника содержит натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, марганец. В созревших плодах больше антоцидов, в полусозревших больше катехинов и лейкоантоционов.

Семена содержат до 31 % жирного масла, до 18 % протеина.

Фармакологические свойства. Водные настои и отвары, спиртовые настойки оказывают противовоспалительное, кардиотоническое, мочегонное, желчегонное, вяжущее действие, уменьшает содержание сахара в крови.

Ягоды черники обладают вяжущим, противогнилостным и противомикробным свойством. Каротиноиды черники улучшают ночное зрение и функцию зрительного нерва.

Применение и дозировка. Ягоды черники в виде настоя, отвара, киселя применяют как вяжущее средство при острых и хронических расстройствах желудочно-кишечного тракта, сопровождающегося поносом, при дисперсии, связанной с бродильными и гнилостными процессами, при колитах, энтероколитах, дизентерии. Отвары черники используют местно при стоматитах и гингивитах в качестве вяжущих и антисептических средств.

Ягоды употребляют свежими, сушеными и в виде настоев. Настой готовят горячим и холодным способами. Холодный способ: 10 г измельченных ягод (4 ч. л. сухих плодов) настаивают в стакане холодной кипяченой воды 8 ч и принимают по 1 ст. л. в течение дня. Горячий способ: 2 ч. л. измельченных плодов заливают стаканом кипятка, настаивают 2 ч и принимают в течение дня равными порциями. Настой применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, сахарном диабете, воспалительных заболеваниях полости рта.

Ягоды черники широко используют в пищу как лакомство, для приготовления варенья, компотов, киселей. Применяют при авитаминозах. Обычно положительное действие оказывают ягоды черники при нарушении зрения.

Лесные лекарственные растения, обладающие слабительными свойствами

Растения, содержащие антрогликозиды, обладают слабительным действием. Особенность их действия заключается в том, что они усиливают перистальтику толстых кишок, причем слабительный эффект наступает через несколько часов после приема, так как для этого необходимо, чтобы из антрогликозидов образовались действующие вещества, влияющие на кишечник. Обычно растительные слабительные назначают на ночь в виде слабительного чая или каждое растение в отдельности.

К лесным растениям, обладающим слабительным действием, относятся крушина ломкая, ольховидная крушина, слабительная, щавель густой, щавель конский.

Крушина ломкая, или ольховидная (сорочья ягода)

Ботаническая характеристика. Кустарник или деревце высотой до 1–2 м с темной корой, гладким стволом и ветками, без комочков. Отсутствие комочков отличает крушину ломкую от крушины слабительной. Листья очередные, черешчатые, овальные, цельнокрайние, блестящие, с 7–10 парами слобоизогнутых жилок.

Цветки в пучках на 2–7 цветках. Плод костяновидный, длиной 8 мм. Цветет в лесу весной. Растет по опушкам, в подлесках, в рощах, среди кустарников, по берегам рек и озер европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири.

Химический состав. В коре, листьях, почках и ягодах содержатся антрогликозиды, сравнительно большое количество дубильных веществ, различные сахара, яблочная кислота, небольшое количество эфирного масла. В свежей коре содержатся антрогликозиды в восстановленной форме: антронол, глюкоффангулин и продукты окисления. В листьях содержатся также алкалоиды, в коре их меньше.

Сбор сырья. Для медицинских целей используют кору растения, собирают его ранней весной в

период сокодвижения. В это время кора хорошо отходит от древесины. В готовом виде сырье представляет трубчатые или желобовидные куски коры различной длины (0,5–2 см). С внутренней стороны кора желто-оранжевого цвета, с наружной – более темного или сероватого. Кора не имеет запаха, на вкус горькая, при жевании коры смола окрашивается в желтый цвет. Хранят на складах. В продажу отпускается кора крушины, пролежавшая не менее 1 года или подвергающаяся нагреванию в 100 °С в течение 1 ч, так как свежая кора крушины вызывает рвоту.

Фармакологические свойства. Крушина оказывает слабительное действие через 8–10 ч после приема препарата. Это связано с медленным гидролизом антрогликозидов, ферментами и бактериальной флорой толстых кишок в щелочной среде.

Сами по себе глюкозиды не активны в связи с тем, что в верхних отделах кишечника глюкозиды не распадаются, продвижение пищевых масс по тонким кишкам не ускоряется. Гликозиды начинают распадаться лишь в толстых кишках, где и проявляется слабительное действие, связанное с раздражением рецепторного аппарата нижнего отдела кишечника. Эффект иногда сопровождается коликообразными болями, или тенезмами.

Препараты крушины замедляют всасывание из кишечника, в результате чего объем кишечного содержимого увеличивается. Увеличение объема и разжижение каловых масс служит дополнительным слабительным фактором.

Применение и дозировка. Препараты применяют при хроническом привычном и развивающемся? при вялости толстых кишок, особенно часто у людей со слабо развитой брюшной мускулатурой, ведущих сидячий образ жизни. Длительное назначение препаратов крушины ведет к привыканию, поэтому необходимо увеличить дозу или не менять слабительное. Применение крушины не вызывает нарушений функций желудочно-кишечного тракта. К препаратам, применяемым в практике относятся: экстракт крушины сухой, экстракт крушины жидкой, отвар. Экстракт крушины сухой: извлечение 70 %-ного спирта из порошка коры крушины. Назначают в таблетках по 0,2 г перед сном.

Экстракт крушины жидкой: извлечение 30 %-ного спирта из коры крупноизмельченной крушины в соотношении сырья к извлекателю 1: 1. Жидкость темно-бурого цвета. Назначают по 20–40 капель на прием. Отвар готовят из расчета 20 г на 200 г воды. Принимают по 1 ст. л. на прием утром и вечером.

Местно применяют спиртовую настойку коры крушины, которая эффективна при стрептодермиях и гнойничковых заболеваниях кожи. Для приготовления настойки измельченную кору заливают 30 %-ным спиртом в соотношении 1:5. Выдерживают при комнатной температуре 7–10 дней. Используют в виде примочек 4 дня, для обмывания пораженных участков кожи.

Крушина входит в состав сборов для лечения язвенной болезни, воспалительных заболеваний печени и желчного пузыря и других заболеваниях.

Крушина слабительная (жостер)

Ботаническая характеристика. Крушина слабительная – кустарник с колючими ветвями высотой до 4 метров. Листья супротивные, черешковые, простые, цельные, ровные по краю. Цветки четырехчленные, желтовато-зеленые, расположены в пазухах листьев, на одних экземплярах только женские, на других – мужские. Плоды – костяжки с 4–5 косточками. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в сентябре-октябре. Крушина слабительная распространена в лесостепной области юга-востока России.

Сбор сырья. Лекарственным сырьем являются плоды, собранные без плодоножек и высушенные сначала в тени, а затем в сушильных печах или на солнце. Готовое сырье черно-фиолетового цвета,

без запаха, сладковато-горького вкуса. Срок хранения – 2 года.

Химический состав. Зрелые плоды крушины содержат антрогликозиды. Антрогликозиды и продукты их расщепления раздражают стенки в толстом отделе кишечника, умеренно усиливая волнообразные и маятникообразные движения кишечника.

Фармакологические свойства. Применяются плоды крушины как легкое слабительное при хронических запорах. Действие наступает через 8–10 ч после приема. Назначается в форме настоев и отваров, приготовленных из расчета 1 ст. л. плодов на один стакан кипятка. Настаивают и принимают по 1/2 стакана на ночь. Входит в состав слабительного чая. Он может быть назначен в виде жидкого экстракта.

#### Щавель густой (конский)

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Корневище толстое, короткое. Корень слаборазвитый, стержневой. Стебель бороздчатый, ветвистый. Листья очередные, треугольнойцевидные. Опушены короткими волосками. Цветет в мае-июне. Цветки мелкие, зеленовато-желтые. Плод – трехгранный светло-коричневый орешек. Созревает в июне-июле. Щавель конский распространен на всей территории России. Растет на лугах, травянистых склонах, лесных полянах.

Сбор сырья. Лекарственным сырьем служат корневища, корни, плоды. Заготавливают их в августе-сентябре, промывают в холодной воде, при необходимости нарезают на части, подвяливают на воздухе, сушат в сушилке или на солнце до ломкости. Хранят 3 года.

Химические свойства. Корни и корневища содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, органические кислоты, эфирные масла, алкалоиды, витамин В, фенолы, фенокарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды и антрохиноны. В плодах этой ягоды органические кислоты, витамины С, В, каротин, антрацен, катехины, флавоноиды, ароматические соединения.

Фармакологические свойства. Препараты из щавеля обладают вяжущим, слабительным, противозудным, противовоспалительным действием. Вяжущие и слабительные свойства зависят от дозы препарата. Малые оказывают вяжущее действие и ликвидируют понос, большие действуют как слабительное, поэтому их применяют при запорах, возникших на почве хронического воспаления толстой и тонкой кишки, геморроя, трещинах заднего прохода. Послабляющее действие щавеля наступает через 10–12 ч.

Применение и дозировка. Щавель конский применяется при хронических, спастических колитах, запорах на почве атонии кишечника, для облегчения акта дефекации или геморроя, трещинах заднего прохода. Противопоносное действие наблюдается при приеме порошка в дозе 0,25 г 3 раза в день. Послабляющее действие корней и плодов щавеля наступает после приема растертых корней в дозе 0,5–1 г на прием на ночь.

Для приготовления отвара 2 ст. л. сырья заливают одним стаканом горячей воды, кипятят 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Для слабительного эффекта принимают по 1/2 стакана на ночь. Этот отвар используется для полосканий при воспалительных и язвенных процессах. Наружно применяют для лечения экземы. Свежие листья прикладывают к фурункулам и гнойным ранам. Препараты щавеля противопоказаны при заболеваниях почек.

Лесные лекарственные растения, обладающие желчегонным действием

Все желчегонные средства делятся на увеличивающие образование желчи и способствующие

выделению желчи в кишечник.

Лесные лекарственные растения преимущественно стимулируют образование желчи кишечными клетками. Помимо желчегонного действия, они понижают уровень холестерина в крови. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта они оказываются полезными в связи с тем, что желчь, участвуя в процессах пищеварения, способствует усвоению жирорастворимых витаминов. К таким растениям относится бессмертник песчаный, дягиль лекарственный, барбарис амурский.

Барбарис амурский и барбарис обыкновенный (кислянка, кислый торн)

Ботаническая характеристика. Оба вида – ветвистые кустарники, ветви которых усажены трехраздельными колючками. Листья у барбариса амурского до 10 см длиной, у обыкновенного – до 4 см, обратнойцевидные, с шипковатыми колючими зубчиками, соцветия – короткие кисти, цветки желтые, лепестки у барбариса амурского выемчатые. Ягоды овальные, красные, кислые, с двумя семечками. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в августе-сентябре.

Барбарис амурский растет в смешанных и широколиственных лесах Приморского и Хабаровского краев. Барбарис обыкновенный распространен на юге европейской части России.

Сбор лекарственного сырья, используемые части. В медицине применяют листья и корни – собирают поздней осенью.

Химический состав. Все части растения содержат алкалоиды. Из коры, корней и листьев выделен алкалоид берберин. В коре барбариса, кроме берберина, найдены алкалоиды оксиакантин, пальматин, колумбамин, леонтин, берберорубин. Установлено также наличие эфирного масла и дубильных веществ. Из алкалоидов применяется в медицине берберин. Он представляет собой кристаллический порошок ярко-желтого цвета, малорастворимый в воде и маслах. Это активно действующий алкалоид. Кроме него, барбарис содержит витамины С и Е, пиктин, органические кислоты.

Фармакологические свойства. Барбарис обладает желчегонным, мочегонным, противовоспалительным, антисептическим действием.

Применение и дозировка. Препараты барбариса применяют при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, язвенной болезни желудка, воспалении верхних дыхательных путей.

Отвар корня, настой и настойку применяют внутрь и наружно в виде примочек и полосканий. Настойку готовят на 40 %-ном спирте или водке. Для этого 20 г листьев заливают 100 мл спирта, настаивают в темном месте 10–15 дней до образования прозрачной темно-желтой жидкости кисловатого вкуса. Принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

Для приготовления настоя 1 ст. л. измельченных сухих листьев заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 5–10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают 3–4 раза в день до еды или используют при полосканиях.

Бессмертник песчаный (желтые колючьи лапки, золотистка, золото, сухоцвет)

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение семейства астровых, высотой 15–60 см. Побеги войлочно-шерстистые. Листья очередные лопастные длиной 2–6 см. Цветки желтые в шаровидных корзинках, собранных в кисти. Все цветки трубчатые, желтые или оранжевые с хохолком. Цветет с конца июля до сентября.

Бессмертник распространен в европейской части России, Предкавказье, Южной Сибири. Произрастает в лесостепной зоне, на песчаной почве в сухих изреженных борах. Цветет с конца июля

до сентября, плоды созревают в августе.

Сбор сырья. Для медицинских целей собирают полностью распустившиеся корзинки, сушат в тени, так как на солнце они обесцвечиваются. Готовое сырье состоит из целых шаровидной формы корзинок, сырье имеет слабый аромат. Хранят в течение 3 лет.

Химический состав. Соцветия растений содержат флавоноиды, горькие и дубильные вещества, ситостерин, эфирное масло, органические кислоты, каротиноиды, полисахариды, витамин К, аскорбиновую кислоту, соли калия, кальция, железа и марганца.

Фармакологические свойства. Настой и отвар цветков бессмертника усиливает секрецию желчи и желудочного сока, повышает тонус желчного пузыря и способствует оттоку желчи, оказывая спазмолитическое действие, на гладкую мускулатуру желчного пузыря и желчевыводящих путей, изменяет химический состав желчи в сторону повышения секретности. Действие бессмертника связано с наличием флавоноидов и фенолкарбоновыми кислотами, активизирующими образование желчи и повышающим содержание желчных пигментов.

Препараты бессмертника стимулируют выделение желудочных и кишечных ферментов, одновременно замедляется эвакуаторная функция желудка и кишечника, способствует лучшему перевариванию пищи, активизирует внешнесекреторную деятельность поджелудочной железы, действуют на мышцы кишечной стенки, расширяют кровеносные сосуды, способствуют выделению холестерина с желчью, обладают антибактериальной активностью, которую связывают с наличием кислот. Бессмертник повышает противопаразитарную активность лекарств, применяемых для лечения глистных инвазий.

Применение и дозировка. Препараты бессмертника применяют при заболеваниях желчевыводящих путей: холециститах, холонгитах, желчно-каменной болезни, дискинезии желчевыводящих путей. Они улучшают проводимость желчных путей и обеспечивают механическое удаление вредных клеток и продуктов воспаления. Кроме этого, они применяются при заболеваниях печени, острых гепатитах, вялом пищеварении, недостаточном выделении пищеварительных ферментов. При атеросклерозе, нарушениях жирового обмена, ожирении, сахарном диабете, болезни сердца они применяются как спазмолитическое средство.

Чаще всего бессмертник принимают в качестве отваров. Отвар бессмертника – 10 г измельченных цветков заливают 200 мл воды комнатной температуры, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании в течение 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают, отжимают и добавляют кипяченой воды до первоначального объема. Принимают по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 10–15 мин до еды. Настой готовится из 1 ст. л. высушенных цветков, которые заливают 200 г сырья в эмалированную посуду, нагревают, помешивая, на водяной бане в течение 15 мин, настаивают 30 мин, процеживают и принимают по 1/2 стакана 2–4 раза за полчаса до еды.

Бессмертник принимают в качестве чая вместе с другими травами, когда заваривают кипятком, настаивают 1 ч. Принимают 3 раза в день за 30 мин до еды.

Препараты бессмертника малотоксичны. Однако при длительном применении могут вызывать застойные явления, повышать кровяное давление, в связи с чем не рекомендуется принимать при гипертонической болезни.

#### Дягиль лекарственный

Ботаническая характеристика. Крупное двулетнее растение высотой до 1,5 м. Корневище толстое с многочисленными корнями и ароматным запахом, стебель прямостоящий, ветвистый, внутри полый.



Листья крупные, очередные, голые, дважды- и триждыперистые, с цилиндрическими черешками и вздутыми перепончатыми влагалищами. Цветет на 2-й год жизни, в июне – августе, цветки белые, мелкие, собраны в шаровидный зонтик. Плоды двусемянные, соломенно-желтого цвета.

Дягиль лекарственный распространен в европейской части России, Западной Сибири по влажным лесным опушкам.

Сырье. Лекарственным сырьем служат корневища с корнями, что собирают осенью 1-й год, на 2-й год – ранней весной. Выкапывают, отряхивают от земли, моют холодной водой и нарезают поперек. Сушат под навесом, на чердаке или в сушилках при температуре 35–40 °С, раскладывая тонким слоем. Хранят 3 года.

Химический состав. В корневищах и корнях содержатся эфирные масла, органические кислоты, фитостерины, смолы и другие вещества.

Фармакологическое действие. Препараты дягиля обладают разносторонним действием, в том числе усиливают желудочную секрецию, повышают желчевыделение, кроме этого, они обладает тонизирующим эффектом, повышает секрецию панкреатического сока.

Применение. Дягель применяют при заболевании желчевыводящей системы. Применяют в основном отвар, который готовят в эмалированной посуде. Заливают 3 ст. л. на 200 г воды, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают. Применяют в горячем виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.

Спиртовую настойку применяют для натирания при радикулите, миозите, невралгиях.

Сборы, применяемые для лечения заболеваний органов пищеварения

Вахта трехлистная (листья) – 28 г,

полынь горькая (трава) – 25 г.

Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15–20 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

Вахта трехлистная (листья) – 50 г, полынь горькая (трава) – 50 г. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15–30 мин до еды для возбуждения аппетита.

полынь горькая (трава) – 50 г.

Полынь горькая (трава) – 80 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 20 г. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15–20 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

тысячелистник обыкновенный (трава) – 20 г.

Вахта трехлистная (листья) – 25 г, золототысячник зонтичный (трава) – 25 г, одуванчик лекарственный (корни) – 25 г, полынь горькая (трава) – 25 г. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15–30 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

золототысячник зонтичный (трава) – 25 г,

одуванчик лекарственный (корни) – 25 г,

полынь горькая (трава) – 25 г.

Одуванчик лекарственный (корни) – 20 г, полынь горькая (трава) – 60 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 20 г. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15–20 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

полынь горькая (трава) – 60 г,

тысячелистник обыкновенный (трава) – 20 г.

Вахта трехлистная (листья) – 10 г, зверобой продырявленный (трава) – 10 г, подорожник большой (листья) – 20 г, ромашка аптечная – 10 г. Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. При гастрите.

зверобой продырявленный (трава) – 10 г,

подорожник большой (листья) – 20 г, ромашка аптечная – 10 г,

Вахта трехлистная (листья) – 20 г, золототысячник золотистый – 20 г, полынь горькая (трава) – 20 г. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при гастрите с пониженной желудочной секрецией.

золототысячник золотистый – 20 г,

полынь горькая (трава) – 20 г.

Зверобой продырявленный (трава) – 2 г, золототысячник зонтичный (трава) – 20 г, мята перечная (листья) – 15 г. Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с повышенной кислотностью.

золототысячник зонтичный (трава) – 20 г,

мята перечная (листья) – 15 г.

Горец птичий (трава) – 10 г, зверобой продырявленный (трава) – 15 г, золототысячник золотистый (трава) – 10 г, подорожник большой (листья) – 15 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 10 г. Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с повышенной желудочной кислотностью.

зверобой продырявленный (трава) – 15 г,

золототысячник золотистый (трава) – 10 г,

подорожник большой (листья) – 15 г,

тысячелистник обыкновенный (трава) – 10 г.

Зверобой продырявленный (трава) – 30 г, ромашка аптечная (цветки) – 30 г, тысячелистник обыкновенный – 30 г, чистотел большой (трава) – 10 г. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с повышенной желудочной кислотностью.

ромашка аптечная (цветки) – 30 г,

тысячелистник обыкновенный – 30 г,

чистотел большой (трава) – 10 г.

Аралия маньчжурская (корни) – 10 г, зверобой продырявленный (трава) – 10 г, одуванчик

лекарственный (корни) – 10 г, подорожник большой (листья) – 10 г, полынь горькая (трава) – 10 г, ромашка аптечная (цветки) – 10 г, шалфей лекарственный (листья) – 10 г. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной секрецией.

зверобой продырявленный (трава) – 10 г,

одуванчик лекарственный (корни) – 10 г,

подорожник большой (листья) – 10 г,

полынь горькая (трава) – 10 г,

ромашка аптечная (цветки) – 10 г,

шалфей лекарственный (листья) – 10 г.

Аир обыкновенный (корневища) – 10 г, вахта трехлистная (листья) – 10 г, валериана лекарственная (корни) – 5 г, золототысячник (трава) – 10 г, ромашка аптечная (цветки) – 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 10 г. Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

вахта трехлистная (листья) – 10 г,

валериана лекарственная (корни) – 5 г,

золототысячник (трава) – 10 г,

ромашка аптечная (цветки) – 10 г,

тысячелистник обыкновенный (трава) – 10 г.

Зверобой продырявленный (трава) – 20 г, золототысячник зонтичный (трава) – 20 г, ромашка аптечная (цветки) – 20 г, сушеница голичная (трава) – 20 г. Готовят отвар. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

золототысячник зонтичный (трава) – 20 г,

ромашка аптечная (цветки) – 20 г,

сушеница голичная (трава) – 20 г.

Аир обыкновенный (корневище) – 15 г, ромашка аптечная (цветки) – 30,2 г. Готовят отвар. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника.

ромашка аптечная (цветки) – 30,2 г.

Лапчатка прямостоячая – 20 г, полынь горькая (трава) – 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 30 г, хвощ полевой (трава) – 30. Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при диарее.

полынь горькая (трава) – 20 г,

тысячелистник обыкновенный (трава) – 30 г,

хвощ полевой (трава) – 30.

Валериана лекарственная (корни) – 40 г, ромашка аптечная 40 г. Готовят настой. Принимают по 1/2

стакана в качестве ветрогонного средства.

ромашка аптечная 40 г.

Вахта трехлистная (листья) – 25,1 г, зверобой продырявленный – 30 г, тысячелистник (трава) – 15 г. Готовят настой, принимают по 1/4 стакана 4 раза в день при метеоризме и спазмах кишечника.

зверобой продырявленный – 30 г,

тысячелистник (трава) – 15 г.

Крапива двудонная (листья) – 35 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 15 г. Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана на ночь в качестве слабительного средства.

тысячелистник обыкновенный (трава) – 15 г.

Сенна (листья) – 30 г, вахта трехлистная (листья) – 20 г, тысячелистник обыкновенный – 20 г. Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана на ночь в качестве слабительного средства.

вахта трехлистная (листья) – 20 г,

тысячелистник обыкновенный – 20 г.

Вахта трехлистная (листья) – 20 г, донник лекарственный (трава) – 20 г, Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана на ночь в качестве слабительного средства.

донник лекарственный (трава) – 20 г,

Черемуха обыкновенная (плоды) – 60 г, Готовят отвар. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день при колите.

Горец змеиный (корневища) – 30 г, ольха серая (соплодия) – 70 г. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день при колите.

ольха серая (соплодия) – 70 г.

Горец змеиный (корневища) – 40 г, зверобой продырявленный (трава) – 15 г, лапчатка прямостоячая – 20 г, ольха серая (соплодия) – 10 г. Готовят отвар. Применяют по 1/3 стакана 3 раза в день.

зверобой продырявленный (трава) – 15 г,

лапчатка прямостоячая – 20 г, ольха серая (соплодия) – 10 г.

Горец змеиный (корневища) – 25 г, ольха серая (соплодие) – 25 г, черемуха обыкновенная – 25 г, Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

ольха серая (соплодие) – 25 г,

черемуха обыкновенная – 25 г,

Лапчатка прямостоячая (корневища) – 15 г, бессмертник 15 г, шалфей лекарственный (листья) – 10 г. Готовят отвар. Применяют по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

шалфей лекарственный (листья) – 10 г.

Горец змеиный (корневища) – 80 г, лапчатка прямостоячая (корневища) – 20 г. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

лапчатка прямостоячая (корневища) – 20 г.

Горец змеиный (корневища) – 50 г, кровохлебка лекарственная (корневища) – 50 г. Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

кровохлебка лекарственная (корневища) – 50 г.

Лапчатка прямостоячая (корневища) – 20 г, бессмертник (цветки) – 20 г, шалфей лекарственный (листья) – 50 г. Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

бессмертник (цветки) – 20 г,

шалфей лекарственный (листья) – 50 г.

Аир обыкновенный (корневища) – 15 г, валериана лекарственная (корни) – 15 г, крапива двудонная (листья) – 15 г. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана в качестве средства, регулирующего пищеварение.

валериана лекарственная (корни) – 15 г,

крапива двудонная (листья) – 15 г,

Дуб (кора) – 30 г, ромашка аптечная (цветки) – 40 г. Готовят настой. Применяют по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

ромашка аптечная (цветки) – 40 г.

Вахта трехлистная (листья) – 30 г, бессмертник (цветок) – 40 г. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при холецистите.

бессмертник (цветок) – 40 г.

Горец птичий (трава) – 10 г, девясил высокий (корни) – 10 г, зверобой продырявленный (трава) – 10 г, лопух большой (корни) – 10 г, ромашка аптечная (цветки) – 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 10 г, череда трехраздельная (трава) – 10 г, шалфей лекарственный (листья) – 10 г. Готовят настой или отвар. Принимают по 1/3 раза в день за 30 мин до еды при хроническом гастрите.

девясил высокий (корни) – 10 г,

зверобой продырявленный (трава) – 10 г,

лопух большой (корни) – 10 г,

ромашка аптечная (цветки) – 10 г,

тысячелистник обыкновенный (трава) – 10 г,

череда трехраздельная (трава) – 10 г,

шалфей лекарственный (листья) – 10 г.

Валериана лекарственная (трава) – 20 г, зверобой продырявленный (трава) – 30 г, мята перечная (листья) – 20 г, полынь горькая – 20 г, хмель обыкновенный (соплодия) – 10 г. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

зверобой продырявленный (трава) – 30 г,

мята перечная (листья) – 20 г,

полынь горькая – 20 г,

хмель обыкновенный (соплодия) – 10 г.

Барбарис обыкновенный (плоды) – 20 г, береза бородавчатая (листья) – 20 г, полынь горькая (трава) – 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 20 г. Готовят настой. Принимают по 1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды при холецистите и панкреатите.

береза бородавчатая (листья) – 20 г,

полынь горькая (трава) – 20 г,

тысячелистник обыкновенный (трава) – 20 г.

Дягиль лекарственный (корни) – 20 г, шалфей лекарственный (листья) – 20 г. Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при желчно-каменной болезни.

шалфей лекарственный (листья) – 20 г.

Горец птичий – 15 г, зверобой (трава) – 20 г, одуванчик (корни) – 20 г, фиалка трехцветная (трава) – 10 г, бессмертник (цветки) – 10 г. Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при желчно-каменной болезни.

зверобой (трава) – 20 г,

одуванчик (корни) – 20 г,

фиалка трехцветная (трава) – 10 г,

бессмертник (цветки) – 10 г.

Тысячелистник (трава) – 50 г, бессмертник (цветки) – 30 г. Готовят настой. Применяют по 1/3 на ночь при желчно-каменной болезни.

бессмертник (цветки) – 30 г.

Лесные растения, содержащие вещества, применяемые для лечения заболеваний мочевыводящей системы

Почки – орган, выполняющий важную функцию очищения организма от излишней жидкости с растворенными в ней солями, азотистыми соединениями, продуктов белкового обмена путем концентрации в моче и их вывода из организма с мочой. Они регулируют количество жидкости в организме. При недостаточном выделении жидкости с мочой может произойти отравление организма шлаками, возникновение инфекции мочевыводящих путей. Нарушение соотношения между мочевой кислотой и растворимыми солями часто приводит к мочекаменной болезни.

Растения, содержащие вещества, влияющие на водно-солевой обмен, препятствуют образованию очагов инфекции, усиливают выведение из организма воды и солей, повышают диурез, что приводит к удалению ядов. Растения, содержащие мочегонные средства, нередко назначаются в виде почечного чая, который можно употреблять длительное время с перерывами.

К таким лекарственным растениям относятся:

– брусника;

- лопух большой;
- можжевельник обыкновенный;
- толокнянка обыкновенная;
- череда 3-х раздельная;
- хвощ полевой.

### Брусника (боровина, брусеня)

Ботаническая характеристика. Вечно-зеленый кустарник высотой до 10–25 см, с очень длинным, ползучим корневищем. Листья очередные, кожистые, зимующие, длиной 5–27 мм. Цветки белые с розовым оттенком, собранные в верхушечные клетки со слабым приятным запахом.

Плод – ярко-красная, блестящая, шарообразная, горьковатая на вкус ягода, до 8 мм в диаметре. Ягоды собраны в гроздья. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре. Растет в сосновых и смешанных лесах, на вырубках. Распространена в лесной и тундровой зонах европейской части Сибири, Дальнего Востока, а также на Кавказе.

Сбор лекарственного сырья, используемые части. Используют листья брусники. Ягоды популярны как пищевой и лечебный продукт. Для лекарственных целей используют дикорастущие растения. Заготавливают листья брусники, начиная со времени таяния снега до цветения, а также осенью после плодоношения. Листья, собранные летом, чернеют. Листья срывают со стеблей или обламывают побеги. Сушат быстро, часто перемешивают. При медленной сушке листья темнеют, сушат на чердаках, сараях с хорошей вентиляцией, под потолками с непроницаемыми для прямых солнечных лучей крышами или в сушилках, годовое сырье – листья с немного потемневшими с нижней стороны краями, темно-зелеными сверху и светлыми снизу, нижняя поверхность листьев с многочисленными бурыми точечками. Запах отсутствует, вкус горьковато-вяжущий. Срок годности 3 года.

Химический состав. Листья брусники содержат до 9 % глюкозида, арбутин, вакцинин, миконин, гидрохинон, цисоловую, винную, галловую, хинную и алаговую кислоты, болин, гиперозид.

Ягоды брусники содержат сахара, аскорбиновую кислоту, каротин, чеатины, маргомин, калий, а также органические кислоты. В семенах обнаружены жирные масла, содержащие глицериды лимонной кислоты.

Фармакологические свойства. Листья брусники оказывают противомикробное вяжущее и противовоспалительное действие, обусловленные наличием в растении гликозида арбутина, а также урсоловой кислоты. Водный экстракт листьев стимулирует выведение с мочой остаточного азота, мочевины, креатинина как в результате мочегонного эффекта, так и вследствие действия. Препараты листьев брусники усиливают желчеотделение.

Применение, дозировка. Листья брусники применяют при мочекаменной болезни, цистите, и гонорее как мочегонное, дезинфицирующее, деминерализующее и регулирующее азотистый обмен средство.

Для усиления диуретического эффекта листья брусники назначают в смеси с другими растениями, обладающими мочегонным действием.

Отвар из листьев брусники применяют при токсикозе у беременных. Листья брусники в аптечную сеть поступают в упаковках по 100 г. В домашних условиях готовят отвар: 6 г листьев заливают 200 мл горячей воды и нагревают на водяной бане в течение 30 мин, доводят объем до 200 мл, настаивают 10 мин, процеживают, принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

Ягоды брусники применяют при авитаминозе в свежем виде, а также в виде брусничной воды. Свежие ягоды или отдельные плоды рекомендуют при длительном лечении химиотерапевтическими средствами, для борьбы с дисбактериозом.

При мочекаменной болезни, цистите назначают ягоды брусники, сок, варенье.

#### Лопух репейника

Ботаническая характеристика. Крупное двухлетнее растение с большими стержневыми корнями, стебель прямостоячий, ребристый, красноватый, сильно ветвящийся в верхней части. Листья черенковые, крупные, до 50 см длиной и такой же ширины. По форме листья широкосердцевидные, зубчатые, сверху зеленые, снизу серовато-войлочные. Цветки сиреневого цвета, собраны в шариковидные корзинки. Плоды – семена 5–7 мм или длиной. Распространен в лесостепной и степной зоне европейской части России, Сибири и на Дальнем Востоке. Растет как сорное растение в лесах по просекам, среди кустарников.

Сбор сырья. Лекарственным сырьем являются корни. Сбор корней проводится ранней весной в апреле или поздней осенью в октябре. Выкопанные корни обмывают от земли в холодной воде, сушат на воздухе в тени или в сушилках. Срок хранения – 5 лет.

Химические свойства. В корнях лопуха найдены полисахариды, протеины, жир, эфирное масло, стеариновые кислоты, дубильные и горькие вещества. В листьях лопуха содержатся дубильные вещества, эфирное масло и слизи, витамины С. В семенах – гликозид аритин.

Корни лопуха в виде отваров и настоев применяют внутрь в качестве мочегонного средства и при подагре. В виде мазей применяют наружно при экземе, угрях. В виде репейного масла назначают при выпадении волос, облысении. Для приготовления масла берут 75 г свежего корня. Заливают 200 г растительного масла, варят 15 мин, процеживают.

#### Можжевельник обыкновенный

Ботаническая характеристика. Вечнозеленый кустарник, иглы хвои колючие, расположенные по 3 иглы в каждой. Пыльковые и семенные листья состоят из нескольких иголок, по 3 чешуи в каждой, их образуют 3 плодоносящие семенные чешуи в пазухах, в которых находится по одному семени. После очищения верхние семенные чешуи разбухают, становятся мясистыми и срастаются между собой, образуют сочную ягодообразную шишку, шов заметен сверху в виде 3 мелких трехлистных мутоков. Шишкоягоды сначала зеленые, затем созревают, почки чернеют, поэтому на кусте имеются одновременно зеленые и черные ягоды. Зрелые черные ягоды на вкус сладкие, ароматные.

Растет в подлеске хвойных и хвойно-мелколиственных лесов. Произрастает в средней части европейской территории России, Западной и Восточной Сибири.

Сбор сырья. Заготавливают можжевельниковые ягоды. Колючесть кустарника затрудняет сбор ягод руками, поэтому под куст подстилают рогожу или сбивают ягоды, постукивая по веткам, зрелые ягоды легко опадают. Собирают осенью. После сбора ягоды сортируют для удаления игл, сушат на воздухе.

Химические свойства. Ягоды содержат эфирное масло, сахар, смолу, органические кислоты. Хвоя можжевельника содержит только эфирные масла. Кора содержит дубильные вещества, хвоя – аскорбиновую кислоту.

Фармакологические свойства. «Плоды» можжевельника обладают мочегонным, желчегонным жаропонижающим свойством, стимулирует пищеварение. Из хвои можжевельника подъем обгона



получают эфирное масло, которое оказывает дезинфицирующее, противовоспалительное, обезболивающее действие, способствует заживлению ран. В эфирном масле содержится терпинеол, он занимает клубочковую фильтрацию и препятствует обратному всасыванию. Почек, кроме этого терпенеол усиливает желчеобразование и секрецию желудочного сока.

Применение, дозирование. Можжевельник применяют как мочегонное средство у больных с сердечными отеками и при нарушениях солевого обмена. При хронических гломерулонефритах, циститах, мочекаменной болезни препараты можжевельника применяют как дезинфицирующее и диуретическое средство. Для улучшения пищеварения препараты можжевельника назначают больным с недостаточной секреторной деятельностью желудка и кишечника, метеоризмом, желчнокаменной болезнью и холециститом. Отвары и настои из ягод можжевельника используют для ингаляций и полосканий при заболеваниях дыхательных путей. Хвою используют для лечебных ванн у больных, страдающих бессонницей, неврозами, вегетосудистой дистонией. Настой готовят из расчета 10 плодов на 200 мл воды. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды в течение 2 недель.

«Плоды» можжевельника противопоказаны при невритах и неврозах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах, в связи с раздражающим действием.

Наружно эфирное масло можжевельника применяют как болеутоляющее и обволакивающее средство при ревматизме и других болях в виде спиртового раствора.

Толокнянка обыкновенная (толокнянная борова, медвежья ягода, медвежье ушко, мученица, голокнеща)

Ботаническая характеристика. Вечнозеленый, многолетний, стелющийся полукустарник высотой 25–130 см. Листья очередные темно-зеленые, кожистые, продолговато-яйцевидные, 12–28 мм длиной, 12–19 мм шириной. Цветки розоватые, 5–6 мм длиной, 4–9 мм шириной. Собраны коробами верхушечными клетками. Плод – красная пятисемянная, мучнистая шаровидная ягода, 6–8 мм в диаметре. Цветет в мае, плодоносит в июле – сентябре.

Произрастает в северной и средней полосе европейской части России, Западной Сибири, Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в сосновых борах, на песчаных местах. Этот вид типичен для лесной зоны северного полушария.

Сбор сырья, используемые настои. Для медицинских целей заготавливают листья дикорастущих растений весной до цветения или осенью с момента созревания плодов. Наилучшей активностью отличаются листья толокнянки, собранной в фазе окончания вегетации. Веточки срезают у самой земли, очищают. Сушат в хорошо проветриваемых помещениях или сушилках при температуре 50–60 °С. Сырье представляет собой сухие листья. Срок годности – 5 лет.

Химический состав. Листья содержат гликозид арбутин, дубильные вещества, свободный гидрохинон, цисоловую кислоту, флавоноиды, аскорбиновую кислоту, небольшое количество эфирного масла.

Листья толокнянки содержат азотистые вещества, которые относятся к белковым веществам, представляющим незаменимые аминокислоты. В листьях толокнянки много йода.

Фармакологические свойства. Препараты растения оказывают антисептическое действие на мочевыделительную систему. Антисептическое действие обусловлено гидрохинолом, образующемся при гидролизе арбутина. Гидрохинол, выделяясь почками, оказывает антисептическое действие, моча приобретает зеленый или темно-зеленый цвет.

Применение, дозирование. Отвар толокнянки применяется при заболеваниях почек и мочевыводящих путей по 1 ст. л. 5–6 раз в день. При приеме больших доз возможны побочные явления: тошнота, рвота, понос и др. Так как листья толокнянки обладают раздражающим действием, их комбинируют с растениями, оказывающими противовоспалительное, кровоостанавливающее и мочегонное действие.

В домашних условиях применяют толокнянку траву, из которой готовят отвар. 5 г листьев заливают 100 мл воды комнатной температуры, нагревают на водяной бане в течение 30 мин, процеживают. Отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток. Настой готовят из 10 г листьев толокнянки на 200 мл воды.

Листья толокнянки входят также в мочегонные сборы.

Черда трехраздельная (золотушная трава, двузубец, козы ножки, собашина)

Ботаническая характеристика. Однолетнее травянистое растение до 30–100 см высотой. Листья короткочеренковые, супротивные, в большинстве трехраздельные. Цветки желтые, трубчатые, собраны в корзинки. Плоды клиновидные, сжатые семечки с одним продольным ребрышком. Семечки усажены по краю, с обращенными вниз щетинками, на верхушке располагаются 2 ости со щетинками. Цветет с конца июня до сентября, плодоносит в конце ноября. Растет по всей территории России на болотах, сырых лугах, у водоемов.

Сбор сырья. Собирают в начале цветения все растения, срезая их в том месте, где начинаются ветки, или отдельные ветки, на которых цветки. Срок хранения – 3 года.

Химический состав. Черда содержит слизь, горечь, эфирное масло, большое количество каротина, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества. Оказывает которым приписываются противовоспалительное и антисептическое действие. Отмечено большое содержание марганца.

Фармакологические свойства. Настойка череды обладает седативным действием, понижает давление. Эфирные препараты из череды оказывают противомикробное действие, это свойство усиливается благодаря наличию дубильных веществ и повышенному содержанию марганца. При местном применении препараты череды улучшают трофику тканей, оказывают противовоспалительное и защитное действие.

Применение, дозирование. Черда относится к древнейшим народным лекарственным средствам. Внутрь принимают как мочегонное, потогонное и жаропонижающее средство в виде настоев и чая.

Череду применяют при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, при псориазе, микробной экземе, облысении. При сложных заболеваниях череду применяют в виде настоя 10–30 г травы, для ванны.

Для приготовления настоя применяют аптечные брикеты или пакеты по 100 г. 10 г травы помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл воды комнатной температуры, накрывают крышкой и держат на водяной бане 15 мин, добавляют воды до 200 мл. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Сборы лесных лекарственных растений, применяемых при лечении почек и мочевыводящих путей

Лист березы, трава хвоща полевого (всего поровну). 1 ст. л. смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Это мочегонный сбор. Не рекомендуется при остром воспалении почек и мочевыводящих путей.

Лист березы – 1 часть, плоды можжевельника – 1 часть, плоды шиповника – 1 часть, корни марены красильной – 2 части. 1 ч. л. смеси заливают 1 стаканом холодной воды, настаивают 10 г, кипятят

15 мин, процеживают. Принимают 1/3 стакана 3–4 раза в день при камнях в почках. Противопоказан при воспалительных процессах в почках.

Трава спорыша – 1 часть, лист брусники – 1 часть, лист крапивы – 2 части, трава зверобоя продырявленного – 3 части. 4 ст. л. смеси заливают 750 мл кипятка. Настаивают 1,2–2 ч, процеживают, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при мочекаменной болезни. Курс лечения длительный через 8 недель делают 2 недельный перерыв. Применяется при мочекаменной болезни.

Можжевельник обыкновенный (плоды) – 30 г, солодка голая (корень) – 10 г. Готовят отвар. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

Стольник полевой (корень) – 25 г, солодка голая (корень) – 25 г, можжевельник обыкновенный (плоды) – 25 г. Готовят отвар. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

Черда (трава) – 10 г, фиалка трехцветная (трава) – 20 г, лопух большой (корни) – 15 г, яснотка (цветки) – 10 г, смородина черная (листья) – 10 г, земляника лесная (листья) – 15 г, толокнянка (листья) – 30 г, береза (почки) – 5 г. Готовят настой. Для этого сбор заливают 1 л воды, настаивают 12 ч, кипятят 10 мин, остужают. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Зверобой продырявленный (трава) – 40 г, горец птичий (трава) – 20 г, цикорий обыкновенный (корень) – 30 г, бессмертник песчаный (цветки) – 40 г, ромашка аптечная (цветки) – 10 г. Готовят настой. Для этого 20 г сбора заливают 400 мл холодной воды. Настаивают 12 ч, кипятят 5–7 мин, остужают 20 мин. Процеживают. Принимают в течение дня равными порциями.

Крапива двудомная (листья) – 50 г, солодка голая (корни) – 30 г. Готовят настой. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл горячей воды, нагревают на водяной бане 15 мин, остужают. Принимают в течение дня 3 раза.

Девясил высокий (корень) – 20 г, бедреница (корень) – 15 г, грыжник гладкий (трава) – 10 г. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Донник (трава с цветами) – 6 г, можжевельник (плоды) – 20 г, пастушья сумка (трава) – 20 г, толокнянка (листья) – 20 г, шиповник (толченые плоды) – 120 г, крапива (трава) – 40 г. Заваривают 1 ч. л. смеси в 300 мл кипятка. Принимают 2 раза в день с медом при почечно-каменной болезни.

ст. л. измельченных корней шиповника на 1 стакан воды. Кипятят 15–20 мин, процеживают. Принимают отвар 4 раза в день по 1/2 стакана в течение недели и дольше при почечно-каменной болезни.

Лист крапивы, трава зверобоя продырявленного, лист толокнянки, лист подорожника, трава шиповника, все поровну. 3 ст. л. смеси заливают 750 мл холодной воды, доводят до кипения, кипятят 5 мин. Настаивают 15–20 мин, процеживают. Выпивают за день в 3–4 приема за 20 мин до еды при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Плоды можжевельника – 2 части, лист березы – 2 части, лист толокнянки – 2 части, трава хвоща полевого – 1 часть, корень спорыша – 1 часть. 1 ст. л. измельченной смеси заливают 1 стаканом холодной воды, настаивают в течение 6 ч, затем процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день при воспалении мочевого пузыря.

Рябина (плоды) – 3 части, трава брусники – 1 часть. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 3–4 ч, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды, добавляя 1 ч. л. меда. Сбор принимают при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря.

Плоды шиповника – 1 часть, плоды можжевельника – 1 часть, лист березы – 1 часть, корень мармы красильной – 2 части. 1 ч. л. смеси заливают 1 стаканом холодной воды. Настаивают 10 ч, кипятят 10 мин, процеживают. Принимают в течение дня при мочекаменной болезни.

Лист толокнянки – 2 части, трава череды – 1 часть, трава тысячелистника – 2 части, трава спорыша – 2 части. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20–30 мин, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Зверобой – 1 часть, золотысячник – 1 часть. Заваривают из расчета 1 ч. л. на 1 стакан кипятка, принимают как чай при недержании мочи.

Плоды шиповника толченого – 4 ст. л., ягоды костяники – 1 ст. л., кипятят в 1 л воды 30 мин на слабом огне. Перед снятием с огня добавляют 2 ст. л. цветков шиповника. Слегка кипятят. Принимают отвар по 1 стакану 2 раза в день. Применяют при ночном недержании мочи.

Лесные растения, содержащие кровоостанавливающие вещества

Кровоостанавливающие вещества, содержащиеся в лесных растениях, способствуют остановке кровотечения путем повышения свертываемости крови, или путем сужения сосудов, или путем сокращения гладкой мускулатуры, которая сдавливает сосуды. Во многих растениях содержатся витамины К, С, обеспечивающего процесс свертывания крови. Назначаются кровоостанавливающие средства растительного происхождения при легочных, почечных и других кровотечениях.

К таким растениям относятся:

- гвоздика разноцветная;
- калина обыкновенная;
- кошачья лапка;
- крапива двудомная;
- тысячелистник обыкновенный.

При кровотечениях необходимо обязательное обращение к врачу, перед применением кровоостанавливающих препаратов необходим точный диагноз и общий анализ крови. Пользоваться препаратами нужно осторожно, так как могут возникнуть осложнения.

Гвоздика разноцветная

Ботаническая характеристика. Гвоздика разноцветная – многолетнее травянистое растение, до 60 см высотой. Имеет толстое корневище, пучки придаточных корней. Стебли прямостоячие цилиндрические, узловатые. Листья простые, супротивные, сидячие, шероховатые, особенно в нижней части. Цветки крупные одиночные, оба полые, правильные, тычиночные – плод коробочка. Цветет в июне-июле. Распространена повсеместно, растет в сосновых борах и лугах.

Сбор сырья. Лекарственным сырьем служит трава и цветки. Сбор сырья проводят во время цветения.

Химический состав. В гвоздике обнаружены алкалоиды.

Фармакологические свойства. Средство не обладает побочным действием. Препараты гвоздики применяют как маточное средство при кровотечениях и при геморроидальных кровотечениях.

Горец почечуйный (почечуйская трава, горчак бабий, горькушник)

Ботаническая характеристика. Однолетнее травянистое растение с прямым ветвистым стеблем 20–30 см высотой, листья 3–30 см длиной с плотноохватывающим стеблем раструбом. Цветки розовые и белые, собранные в плотные, толстые кисти. Плоды – яйцевидные орешки длиной до 2 мм. Растет на влажных лугах, по берегам водоемов повсеместно. Цветет с июня по сентябрь.

Сбор лекарственного сырья, используемые части. Заготавливают в фазе цветения траву. Ее скашивают косой. Сырье очищают от примесей, раскладывают тонким слоем и сушат в хорошо проветриваемых помещениях, на открытом воздухе, в тени или в сушилках при температуре 40–50 °С, часто помешивая. Хранят 2 года. Для лечебных целей нельзя собирать другие виды горца (щавелевый и шероховатый).

Химический состав: горец почечуйный содержит витамин К, дубильные вещества, эфирное масло, уксусную, масляную и аскорбиновую кислоты, флавоноиды, слизи, сахара и пектиновые вещества.

Фармакологические свойства. Травя горца почечуйного повышает вязкость и свертываемость крови, способствует сокращению мышц матки и кишечника. Оказывает слабительное, мочегонное и слабое противовоспалительное действие, сужает сосуды.

Применение, дозировка. Препараты применяют при геморроидальных и маточных кровотечениях, для укрепления десен, лечения циститов, при хронических запорах.

Препараты: настой, жидкий раствор. Для приготовления настоя берут 20 г травы на 200 г воды. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день 7–21 день при кровотечениях

#### Калина обыкновенная

Ботаническая характеристика. Кустарник с 3–5 крупнозубчатыми листьями и щитовидными соцветиями белых цветков. Цветки пятилопастные, краевые бесполое, с колесовидным венчиком, значительно крупнее и служат для привлечения насекомых, срединные цветки с кокольчатым венчиком, обополое. Плод – красная шаровидная костянка с одной плоской косточкой, цветет в мае-июне, плодоносит в августе-сентябре. Растет в смешанных и лиственных лесах. Распространена главным образом в европейской части России, особенно в средней ее полосе.

Сбор сырья, используемые части. Кору снимают ранней весной со стволов и ветвей, сушат на воздухе. Наружная поверхность обычно морщинистая зеленовато-серая, с буроватыми чечевичками, при легком соскабливании часто обнаруживается земная ткань. Внутренняя поверхность гладкая, часто с красными тычинками. Срок годности сырья – 3 года.

Химический состав. В коре калины содержатся глюкозиды, дубильные вещества, а также 0,5 % желтовато-красной смолы, органические кислоты. Кора калины содержит холиподобное вещество, сапонин, витамин К, аскорбиновую кислоту, каротин. В плодах обнаружены дубильные вещества, сахар, изовалериановая и уксусная кислоты, аскорбиновая кислота. В семенах содержится эфирное масло. В листьях найдены органические кислоты, дубильные вещества, а также сапонин, соединения, слизи.

Экстракт и отвар коры калины ускоряют процесс свертывания крови, сокращают продолжительность кровотечения, уменьшают величину кровопотери, повышают содержание эритроцитов в крови. Препараты коры калины усиливают тонус мускулатуры матки и оказывают сосудосуживающее действие. Плоды калины усиливают сокращение сердца. Настой цветков калины оказывает выраженное антимикробное действие.

Настои листьев калины активны в отношении стафилококка. Ягоды калины обладают слабым

антимикробным действием. Дубильные вещества коры калины при введении образуют защитную пленку, предохраняющую желудок от раздражения, уменьшают воспалительные процессы.

Плоды и кора калины, содержащие валериановую и изовалериановую кислоты, действуют активно, успокаивающе на нервную систему, обладают спазмолитическим действием.

Применение, дозирование. Препараты калины применяют в качестве кровоостанавливающего средства в послеродовом периоде, при маточных кровотечениях, при носовых и легочных кровотечениях. Отвары из коры калины применяют при экземах, дерматитах.

Ягоды калины применяют в качестве седативного средства при гипертонической болезни, климатических неврозах, при асептических состояниях как укрепляющее средство, стимулирующее работу сердца. Ягоды калины служат источником витаминов. Ягоды калины применяются при желудочной секреции и при ее недостаточности.

В медицине применяют жидкий экстракт калины. Его готовят из порошка коры калины на 50 %-ном спирте в соотношении сырья к спирту 1: 10, назначают внутрь по 20–40 капель 2–3 раза в день до еды.

В домашних условиях готовят отвары. Берут 1 дольку брикета весом 7 г, заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в течение 30 мин, процеживают, принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Для приготовления настоя ягоды калины растирают в порошок., заливают постепенно кипятком из расчета 1–2 ст. л. ягод на 1 стакан кипятка. Настаивают 40 мин. Полученный настой принимают в течение дня.

#### Кошачья лапка

Ботаническая характеристика. Кошачья лапка – многолетнее травянистое растение 10–30 см высотой. Стебель простой. Листья очередные. Цельные, зеленые, широкие в основании сердцевидные или щитовидные. Стеблевые – узкие, чешуйчатые. Цветки собраны в немногочисленные корзинки на верхушке стеблей. Корзинки собраны в золотовидные соцветия. Растение двудольное. Цветет в мае-июне. Кошачья лапка распространена во всех областях России. В лесостепных и степных районах встречается реже. Она произрастает в сосновых и лиственных лесах, среди кустарников в лесостепи.

Сборы сырья, используемые части. Лекарственным сырьем являются трава и цветочные корзинки. Траву собирают в период цветения. Цветочные корзинки собирают, когда они распустились. Мелкие корзинки к применению не пригодны.

Химический состав. Кошачья лапка содержит дубильные вещества, смолу, самолин, витамин К и др. Фармакологические свойства.

Применение и дозировка. Применяется кошачья лапка как кровоостанавливающее средство при различных кровотечениях. Назначается в виде настоя. Дозировка разнообразна ввиду недовитости растения. При желудочных и кишечных кровотечениях назначают внутрь настой, приготовленный из расчета 1: 200 или 1: 100, по 1 ст. л. через 10–20 мин до полной остановки кровотечения. При носовых кровотечениях и кровоточивости десен назначают стерильные настои в виде тампонов и полосканий. При геморроидальных кровотечениях настои назначают в виде тампонов и полосканий. При маточных и других кровотечениях настои приготавливают из расчета 1: 20 и назначают по 1 ст. л. через 1–1,5 ч до остановки кровотечения. Корзинки кошачьих лапок обладают желчегонным действием и назначаются в отварах 1: 20, 1: 50 как желчегонное средство.

#### Крапива двудомная (жгучка, кострика)

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение, усаженное жгучими волосками. Корневище ползучее, ветвистое, стебель тупочетырехгранный, листья супротивные, шершавоволосатые. Цветки мелко-зеленые, однополые, с клубочками, собранными в пазушные ветвистое колосья. Тычиночные колосья прямо стоячие. Одноцветные тычиночные цветки четырехраздельные, с распростертыми овальными долями и 4 тычинками. Околоцветник пестичных цветков четырехлистый, 2 внутренние доли разрастаются и охватываются плод-орешек.

Крапива двудомная произрастает повсеместно в лесах по берегам рек, по сорным лесам.

Сборы сырья, используемые части. Лекарственным сырьем являются листья, собранные во время цветения в июне-июле. Обычно крапиву косят, и через несколько часов, когда листья теряют живучесть, их обрывают у самого основания, сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Сушить на солнце не следует. Готовое сырье представляет собой листья темно-зеленого цвета. Запах слабый, вкус горьковатый. Срок хранения – 2 года.

Химический состав. Листья крапивы имеют богатый поливитаминный состав. Они содержат аскорбиновую кислоту, витамин К, каротиноиды, гликозид, дубильные вещества, муравьиную, кофейную, органические кислоты, азотистые вещества, в том числе незаменимые аминокислоты, а также аспарагиновую, глутаминовую, кислоты, гистамин, хлорофилл, ситостерин, холин, ботаин, фитонциды, соли железа, кремний и другие вещества.

Фармакологические свойства. Препараты крапивы обладают гемостатическими свойствами, что связано с наличием в растении витамина К. Препараты крапивы оказывают стимулирующее влияние на сократительную активность матки. Настой крапивы усиливает деятельность пищеварительных желез, уменьшает метеоризм, уровень холестерина в крови.

Применение, дозирование. Кровоостанавливающее действие крапивы используют при маточных, легочных, почечных, желудочно-кишечных и геморроидальных кровотечениях. Крапива показана при передозировке антикоагулянтов. Крапива входит в состав лекарственного сбора применяемого при различных воспалениях. Используют ее во многих желудочных, почечных, противоанемических и кровоостанавливающих растительных сборах, а также применяют в качестве поливитаминного средства.

Продают в аптеках в виде резаного листа. Из 1/3 травы готовят водный настой, 1 ст. л. измельченных листьев заливают стаканом кипящей воды, настаивают 10 мин, процеживают и охлаждают.

Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Выпускается и в брикетах по 75 г, разделенных на 10 долек. 1 дольку заливают стаканом кипятка, настаивают 10 мин, процеживают. Принимают по 1 ст. л. настоя 3–6 раз в день. Используют экстракт крапивы по 25–30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Крапива входит в состав сбора, который применяют как желчегонное и ее послабляющее средство по 3–6 таблеток в день.

Тысячелистник обыкновенный (белая кашка, гулявица, кровавник, живучая трава)

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем, дающим подземные побеги. Из корневища образуется неветвистый стебель с небольшими очередными листьями. Стебель заканчивается сложным соцветием, веточки которого имеют продолговатойцевидные цветочные корзинки с 5–7 белыми цветками. Стебель и листья серо-зеленые. Растение душистое. Растет на сухих лугах, в лесах, как сорняк распространено на копах и залежах. Растет повсеместно, кроме Крайнего Севера и Северо-востока.

Сбор и используемое сырье. Для медицинских целей заготавливают траву и соцветия. Траву

собирают в фазе цветения растения, срезая верхушки стеблей длиной 15 см. Сушат под навесом или в сушилках при температуре 50 °С.

Готовое сырье должно отвечать следующим требованиям: листья зеленые, запах сильный, вкус горьковатый, стебли не длиннее 15 см. Срок годности сырья – 2 года.

Химический состав. Трава содержит витамин К. Темно-синее или сине-зеленое эфирное масло, содержит хамазилен, флавоновые гликозиды.

Фармакологические свойства. Многостороннее действие тысячелистника обеспечивает многосторонние фармакологические эффекты. Наиболее известно кровоостанавливающее действие. Действие сока растения на процесс свертывания крови превосходит действие хлористого кальция во много раз.

Настой тысячелистника действует как гипотензивное средство, влияющее на сердечные сокращения. В связи с горьким вкусом тысячелистник усиливает секрецию желудочного сока, желчеотделение, уменьшает метеоризм. Трава тысячелистника обладает противовоспалительным, антиаллергическим, бактерицидным, ранозаживляющим действием, что обусловлено наличием в растении дубильных веществ и флавоноидов. Тысячелистник снимает спазмы желудка, кишечника, желчных ходов, мочевыводящих путей, тонизирует мускулатуру матки.

Применение, дозирование. Тысячелистник – эффективное кровоостанавливающее средство. Применяется при различных кровотечениях, чрезмерных месячных. Препараты растения применяют для расширения желчевыводящих путей, улучшения оттока желчи, повышения диуреза. Применяется при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных колитах, болезнях печени, почек, мочевого пузыря. Наружно тысячелистник применяют при лечении ран, геморроя.

Настой. 1 ст. л. травы и цветков заливают 300 мл кипятка, настаивают в течение ч в теплом месте. Процеживают, выпивают в течение дня.

Настойка на водке. 4 ст. л. сырья заливают 100 мл воды, настаивают 7 дней, процеживают. Применяют по 20 капель 3 раза в день через 1 ч после еды.

Отвар. 2 ст. л. сухого сырья заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, процеживают, добавляют кипяченой воды до первоначального объема. Применяют по 1 ст. л. 3 раза в день.

При всех видах кровотечения настои и отвар применяют по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день. Жидкий экстракт готовят на 40 %-ном спирте. Принимают по 30–40 капель 3 раза в день.

Масляная вытяжка. Настой из свежего растения на оливковом масле (1: 5) применяют для лечения ран как у человека, так и у животных.

Порошок. При порезах, проколах в качестве кровоостанавливающего средства применяют смесь тысячелистника и крапивы жгучей (по 10 г). Смесь измельчают, перемешивают и порошком засыпают раневую поверхность.

Настои устраняют внутреннее кровотечение, воздействующее извне. Ванны следует сочетать с приемом чая.

Противопоказания. Внутреннее применение тысячелистника требуют осторожности. Длительное употребление растения с передозировкой вызывает головокружения и кожные сыпи. Необходимо точно соблюдать дозировки.



При кровотечениях сборы используют редко, чаще всего применяются:

- отвары коры калины;
- отвар крапивы;
- отвар пастушьей сумки;
- кровохлебка лекарственная;
- горец;
- тысячелистник.

Лесные лекарственные растения, повышающие или ослабляющие потоотделение

Усиление потоотделения способствует освобождению организма от различных продуктов обмена и токсических веществ, образовавшихся в организме при заболеваниях. Растения, содержащие потогонные вещества, можно назначать в комбинации друг с другом в виде потогонного чая.

К лесным растениям, обладающим потогонным действием, относятся:

- бузина черная;
- липа мелколистная;
- малина обыкновенная;
- первоцвет лекарственный.

Бузина черная

Ботаническая характеристика. Кустарник или небольшое дерево до 3–6 м высотой с серой с продольными трещинами корой. Листья продолговатые, супротивные, непарноперистые. Цветки желтовато-белые, мелкие, приятно пахнущие, собраны в густые плоские щитковидные соцветия до 20 см в диаметре. Плоды черные ягодообразные, костянки с красной мякотью в 2–4 косточки, свежие плоды имеют неприятный вкус, который исчезает после сушки или варки. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-сентябре. Распространена в западной европейской части России, растет в подлеске широколиственных лесов, в зарослях кустарников. Растение теневыносливое и быстрорастущее.

Сбор лекарственного сырья. В медицине используют цветки бузины. Соцветие срезают до начала осыпания, быстро сушат, разложив на чердаках, под навесами или в сушилках. Высушенные соцветия обмолачивают, отделяя цветки от цветоносов. Хранят в хорошо проветриваемом помещении.

Химический состав. В листьях содержится гликозид самбунигрин, а также эфирные масла. В свежих листьях найдена аскорбиновая кислота. В коре ветвей содержатся эфирное масло, холин, дитостерин. В ягодах обнаружены аскорбиновая кислота, каротин, самбуцин, хризантемин. Наряду с этим имеются дубильные вещества. В ягодах содержится тирозин. В семенах найдено жирное масло, самбунгрин, рутин, валериановая, уксусная и яблочная кислоты.

Фармакологические свойства. Цветкам приписывают потогонное, мочегонное, противохолерадочное и противовоспалительное действие. Кора бузины обладает сильным мочегонным действием. Ягоды известны как потогонное слабительное средство.

Применение в медицине. Чаще всего цветки бузины применяют в качестве потогонного и жаропонижающего средства.

Настои из цветков бузины применяют при простудных заболеваниях, гриппе, бронхитах. Для приготовления настоя 5–15 г измельченных сухих цветков бузины заливают 200 мл горячей воды. Настаивают на водяной бане 20 мин, процеживают, принимают в горячем виде по 1/4 стакана 3–4 раза в сутки. Для усиления потогонного действия укрываются теплым одеялом.

Настои цветков бузины применяют наружно при кожных заболеваниях, ожогах.

Препараты из цветков бузины назначают при функциональных нарушениях печени и в качестве мочегонного средства при заболеваниях печени.

Сок черной бузины из созревших в сентябре плодов действует общеукрепляюще, возбуждает гормональные железы, используется как потогонное средство. Принимают с медом по 1/3 стакана 3 раза в день.

Липа мелколистная (липа сердцевидная, лутошка, мочальна)

Ботаническая характеристика. Дерево 20–25 м высотой, с крупной цилиндрически конусовидной кроной, листья очередные, длинночерешковые, сердцевидные. Плод – одно– двухсемянный орешек. Цветет в конце июня – начале июля. Плоды созревают в сентябре. Липа произрастает в лесах средней полосы европейской части России, в Западных предгорьях Урала, Западной Сибири. Липа неприхотливая.

Сбор лекарственного сырья, используемые части. В медицине применяются цветки липы (липовый цвет). Цветение липы продолжается 2 недели, сбор проводят, когда дерево находится в бутоне. При сборе пользуются садовыми ножницами, прикрепленными к шесту. Срезанные ветки ощипывают. Заготавливают цельные соцветия вместе с летучкой. Сушку нельзя производить на солнце, так как сырье выцветает, сырье при сушке следует осторожно переворачивать в виду ломкости всех соцветий.

Химические свойства. В цветках липы содержится эфирное масло, в состав которого входит сесквитерпеновый спирт, фарнезоиды, аскорбиновая кислота и каротин. В листьях липы много белка, есть аскорбиновая кислота, каротин, в плодах много жирного масла.

Фармакологические свойства. Так как цветки липы содержат гликозид гесперидин, они действуют потогонно.

Кроме этого, цветки липы оказывают противовоспалительное действие, обладают антисептическими свойствами, оказывают жаропонижающее действие, способствующее выделению из организма с потом хлорида натрия, дают спазматический эффект, оказывают седативное влияние, повышают диурез, секрецию желудочного сока и желчи.

Применение, дозирование. Настой и отвары соцветий липы применяют в качестве жаропонижающего и противовоспалительного средства при гриппе, простудных и респираторных заболеваниях, бронхитах, инфекционных болезнях.

Липовый цвет используют вместо чая при гипертонической болезни, сосудистых кризах, климактерических расстройствах. Этот напиток способствует обильному потоотделению, выделению хлоридов, снижению артериального давления, действует успокаивающе. Липовым настоем или отваром полощут ротоглотку при острых и хронических воспалительных процессах в ней. Настой и отвар цветов липы используют для полосканий при гепатитах и гингивитах. Для приготовления

настоя из цветков липы 2 ст. л. измельченных цветков заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 20–30 мин. Отвар готовят из расчета 3–4 ст. л. измельченных цветков на 2 стакана воды. Нагревают на водяной бане в течение 10 мин, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

### Первоцвет лекарственный

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение высотой 15–30 см, корневище косое, неветвистое. Листья яйцевидные, прикорневые. Цветочная стрелка несет соцветие – простой однобокий золоток. Цветки крупные, ярко-желтые, с оранжевым пятном у основания. Плод – многосеменная яйцевидная бурая коробочка. Семена шаровидные, 1–1,5 мм длиной. Цветет в мае. Произрастает обильно в лиственных и смешанных лесах средней полосы и в лесостепной зоне Европейской части России.

Сбор сырья, используемые части. В медицине используют листья первоцвета. Листья собирают во время и к концу цветения, сушат быстро на солнце или при нагревании до температуры 100–120 °С. Осенью выкапывают корневую систему, очищают от земли, быстро промывают водой и сушат на солнце или в сушилках.

Химический состав. Листья очень богаты витамином С, при хранении не меняют своей активности. Содержат санонины. Корни также содержат санонины и гликозиды, являющиеся ложными эфирами.

Фармакологические свойства. Первоцвет обладает потогонным, жаропонижающим, противокашлевым действием. Препараты первоцвета увеличивают отделение слизи железами бронхов и выделение мочи.

Применение, дозировка. Первоцвет применяется в виде отвара корней (1: 10) сухого экстракта, используется также водный настой из листьев первоцвета из расчета 1: 10, из быстровысушенных листьев. В народной медицине первоцвет рекомендуют при простудных заболеваниях как потогонное и противокашлевое средство. Из-за большого количества витамина С листья применяются как салат.

Лекарственные сборы из лесных растений, обладающие потогонным и жаропонижающим действием

Малина обыкновенная (плоды) – 15 г, липа сердцевидная (цветки) – 15 г, череда трехраздельная (травя) – 15 г, душица обыкновенная (травя) – 15 г, первоцвет весенний (травя и корни) – 10 г, лопух большой (корни) – 20 г, бузина черная (цветки) – 10 г.

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды в горячем виде в качестве жаропонижающего и потогонного средства.

Липа сердцевидная (цветки) – 20 г, ромашка аптечная (цветки) – 30 г. Готовят настой. Для этого 2 ст. л. заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 20 мин. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день как потогонное, жаропонижающее средство.

Бузина (цветки), липовый цвет, ромашка аптечная (цветки), коровяк (цветки), терновник (цветки), ива (кора). Все способные части берут поровну, 1 ст. л. сырья заливают стаканом кипятка. Настаивают 15 мин. Процеживают. Пьют горячим при респираторном заболевании, при температуре.

Лесные растения, регулирующие обмен веществ и предупреждающие витаминную недостаточность

Одним из важнейших источников витаминов для человека являются лесные растения. Витамины, участвуя в обменных процессах, выполняют важную функцию в жизнедеятельности организма, при недостатке витаминов и пище или нарушении их усвоения развивается гиповитаминоз или

авитаминоз. Витамины назначают для лечения и предупреждения гипо- и авитаминозов. При различных заболеваниях используют как средства, оказывающие влияние на обменные процессы и повышающие активность организма в борьбе за преодоление болезни. Витамины могут оказывать фармакологическое действие на определенные функции организма, что используется при лечении некоторых заболеваний. Отдельные витамины находятся во взаимодействии между собой, могут усиливать активность друг друга, поэтому растительные препараты, содержащие комплексные витамины, представляют особую ценность. В настоящее время получили широкое распространение биодобавки.

Растения содержат те или иные витамины, но в некоторых имеется комплекс витаминов. К таким растениям, произрастающим в лесу, относятся: клевер луговой, клеука болотная, облепиха, рябина обыкновенная, шиповник, яблоня лесная и многие другие растения.

#### Клевер луговой

Ботаническая характеристика. Трехлетнее растение с ветвистым стеблем. Листья тройчатосложные, на длинных черенках, соцветия головки красные, чашечка колокольчатая, венчик в основании сростается с тычинкой трубкой. Боб мелкий, односемянный. Растет на лесных опушках, лугах по всей территории России. Цветет с мая по сентябрь.

Сырье, используемые части. Лекарственным сырьем служат соцветия с верхушечными листьями. Собирают их во время цветения, укладывают в корзины, сушат в тени под навесом или в сушилке при температуре 60–70 °С, следя, чтобы сырье не пересохло. Так как оно теряет свою ценность, хранят в закрытой таре 1 год.

Химический состав. Надземная часть содержит углеводы, стероиды, жирное масло, дубильные вещества, жирные кислоты, микроэлементы и галогеновые соединения, витамины С, В, Е и К, каротин.

Фармакологические свойства. Клевер обладает в силу содержания витаминов и микроэлементов отхаркивающим, мочегонным, желчегонным действием. Он, кроме этого, обладает кровоостанавливающим, ранозаживляющим, болеутоляющим действием.

Применение, дозировка. Препарат используют при малокровии, болезненных менструациях, воспалении мочевого пузыря, обильных маточных кровотечениях, бронхитах, бронхиальной астме и др. Флавоноиды, содержащиеся в клевере, предупреждают накопление холестерина в крови, поэтому его используют для предупреждения развития атеросклероза.

Свежие толченые листья применяют наружно для остановки кровотечения, заживления ран, при ожогах, абсцессах и ревматических болях. Для этих целей годится свежий сок растения. Он эффективен при нанесении на ногтевое ложе и пальцы при кожном туберкулезе, воспалительных заболеваниях кожи. Клевер – непременная часть грудных и желудочных сборов. Его используют для ванн.

Отвар корней показан при воспалении яичников и как противоопухолевое средство. Для приготовления отвара берут 20 г измельченного сырья, заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через марлю, отжимают, доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день до еды.

Настой готовят из расчета 1–2 ст. л. измельченных листьев на 1 стакан кипятка. Заваривают как чай и настаивают 40 мин. Принимают 2 ст. л. 2–3 раза в день до еды. Используют как витаминное средство при малокровии, недостатке витамина С и для лечения остеопороза.

## Рябина обыкновенная

Ботаническая характеристика. Дерево с серой, гладкой корой. Листья очередные, непарно-перистые с 9–12 листочками. Соцветие – густой щиток, цветки обладают горькоминдальным запахом, белые с 5-зубчатой шерстяной чашечкой и 5 пестиками, тычинок 20, цветоложе кувшинчатое. Плод – ложный ягодообразный, сочный, ярко-оранжевого цвета с остатками чашечки наверху. Внутри находятся 2–7 серповидноизогнутых семян. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в августе-сентябре, оставаясь до глубокой зимы на дереве. Растет в хвойно-мелколиственных лесах, в подлесье как дерево второй величины, по опушкам. Распространена в лесной зоне европейской части России, Сибири.

Сбор сырья, используемые части. Плоды рябины собирают как с дикорастущих, так и с культурных деревьев. Обрывают их глубокой осенью после заморозков, когда плоды приобретают более приятный горьковато-кислый вкус. Ягоды хранят в замороженном виде, а также сушат в сушилках. Перед сушкой ягоды срывают с плодоножек.

Химический состав. Ягоды содержат сахарозу, глюкозу, фруктозу, сорбит, маннит, органические кислоты, яблочную, винную, аскорбиновую, дубильные вещества. Они являются источником витаминов С, Р, В, Е, содержат каротиноиды, кабехин, дубильные вещества.

Фармакологические свойства. Препараты плодов рябины обладают противомикробным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, противозачаточным, мочегонным, слабым противовоспалительным действием, уменьшают содержание жиров в печени, нормализуют обмен веществ. Губительно действует на простейших, ликвидирует дефицит витаминов в организме, повышает кислотность желудочного сока, оказывает положительное влияние при малокровии.

Из плодов рябины и шиповника готовят поливитаминный чай. Для этого 1/2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами воды, кипятят 10 мин и настаивают 5–6 ч. Перед употреблением добавляют сахар по вкусу. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

Свежий сок применяется при гипертонической болезни и воспалении почек. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Наружно настой рябины применяют как ранозаживляющее средство. Свежие листья применяются как противогрибковое средство.

## Шиповник коричный (роза коричная, роза дикая, шиповник майский)

Ботаническая характеристика. Известно около 60 видов шиповника. Это красивые кусты, усаженные шипами. Листья очередные непарноперистые с острогильчатыми листочками, 2 листовидных прилистника частично срастаются с черенком. Цветки крупные, душистые, одиночные или в соцветиях, чашелистников 5, они длиннее венчика, на верхушке с придатком, лепестков 5, тычинки многочисленные, пестиков много, они расположены на вытянутом цветоложе. Плод ложный, сочный, ягодообразный, шаровидный или овальный, образующийся из разросшихся пестиков цветоложа, содержащего плоды – орешки или семечки. Орешки угловатой формы, твердые, желтые, со слегка заостренной верхушкой, несущей волоски. Цветет с июня до июля, плоды созревают в августе-сентябре, но остаются на кустах до зимы. Шиповник растет по лесам и между кустарниками.

Сбор сырья, используемые части. Собирают плоды осенью, когда оранжевая окраска сменяется на красную. В это время они содержат максимальное количество витамина С, зрелые плоды собирают вручную во избежание повреждения плодов. Сбор продолжают до наступления морозов. Немедленно после сбора плоды раскладывают для сушки. Сушат в сушилках при температуре 60–10 °С. После сушки обрывают чашечки.

Химический состав. В мякоти плодов шиповника содержатся сахара, яблочная, лимонная кислоты, соли хлорида натрия, кальция, магния, фосфора, железо, флавоноиды, катехины, дубильные вещества.

Кроме большого количества аскорбиновой кислоты, обнаружены каротин, витамины В2, К, Е.

Фармакологические свойства. Активность препаратов шиповника различна, обусловлена в основном аскорбиновой кислотой, которая обладает восстановительными свойствами. Она принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, метаболизме аминокислот, углеводов, жиров, активации ряда ферментов, способствует регенерации тканей, регулирует свертываемость крови, проницаемость сосудов, участвует в синтезе белков, стероидных гормонов, повышает защитные силы организма, стимулирует кроветворение, повышает умственную и физическую работоспособность, активизирует основной обмен, обладает противосклеротическим действием. Оказывает желчегонный эффект за счет солей магния, способствует удалению из организма холестерина. Соли магния подавляют процессы образования щавелевой кислоты, в их присутствии увеличивается растворимость остатков кальция, что препятствует образованию камней в мочевыводящих путях. Эфирное розовое масло обладает бактериостатическим и желчегонным действием.

Применение, дозирование. Шиповник применяют с профилактической и лечебной целями, так как аскорбиновая кислота не синтезируется в организме. С лечебной целью применяется как вспомогательное средство при геморрагических диатезах, гемофилии, кровотечениях, при лучевой болезни, инфекционных заболеваниях, заболеваниях печени, злокачественном малокровии. Большие дозы аскорбиновой кислоты применяют при лечении злокачественного новообразования. Она применяется при лечении атеросклероза как гипохолестерическое средство.

Плоды шиповника применяют как дополнительный источник железа при железодефицитных анемиях.

Шиповник применяется в качестве желчегонного средства при холециститах, гепатитах в виде водных настоев. Сиропы шиповника рекомендуются больным с тромбозами, гипертонической болезнью, нарушениями солевого обмена.

Для приготовления настоя из плодов шиповника 1 ст. л. (20 г) высушенного сырья измельчают. Помещают в эмалированную посуду. Заливают 20 мл горячей воды. Закрывают крышкой, нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 2 раза в день. Удобно готовить настой шиповника в термосе: 1 стакан измельченных плодов заливают стаканом кипятка и настаивают 10–12 ч.

Из плодов шиповника изготавливают препарат «Холосас».

Сироп шиповника выпускают во флаконах по 100 мл. Масло шиповника готовят следующим образом. 1 часть свежих плодов шиповника заливают 3 частями любого растительного масла и настаивают 10 дней. Принимают при дерматите, трещинах сосков у кормящих матерей.

### Лесная яблоня

Ботаническая характеристика. Дерево высотой до 7 м. Корень отвесный, глубоко внедряющийся в землю. Кора серая, более молодые ветви бурые. Листья простые, яйцевидные. Цветет в мае. Цветки крупные, правильной формы, собраны в соцветия на длинных цветоножках. Плод желтовато-зеленый или краснеющий с боков. Созревает в августе-сентябре. Яблоня растет на опушках и полянках лесов. В горах растет на высоте до 1000 м над уровнем моря.

Сборы сырья и используемые части. Используют траву и древесину. Лекарственным сырьем служат

плоды и листья. Плоды сушат в печи или духовке при температуре 50–60 °С. Хранят в мелких коробках. Свежие плоды хранят 5–6 месяцев при температуре 4 °С, листья собирают в июне-июле. Сушат при температуре 40–50 °С. Сырье считают готовым, если черенки при сгибании ломаются.

**Химические свойства.** Свежие яблоки содержат минеральные вещества, белок, катехины, лимонную, яблочную, винную, салициловую, борную кислоты. Кроме этого содержатся каротины, витамины С, Р, В, В<sub>2</sub>, микроэлементы железа, фосфор, калий, медь, марганец, а также эфирное и жирное масла, амигдалин, флювоноиды, арибонициды.

**Фармакологические свойства.** Плоды яблони лесной обладают содержат витаминов много, повышают устойчивость организма к действию радиации, обладают мочегонным действием.

**Применение, дозирование.** Плоды используют как диетический продукт при расстройствах пищеварения, авитаминозах, малокровии и как мочегонное средство, при нарушениях обмена веществ, как профилактическое средство при атеросклерозе, отеках, воспалениях слизистой толстой кишки, сопровождающихся отеками.

Для лечения употребляют свежие плоды в количестве 200–300 г, так как термическая обработка приводит к уничтожению витамина С.

Наружно тертые яблоки применяют при ожогах. Яблоками можно сводить бородавки.

Из протертых яблок делают мазь. Для ее приготовления 100 г яблок протирают на терке и смешивают с животным жиром или сливочным маслом в соотношении 1: 1. Используют для заживления трещин губ, сосков и рук, предварительно промыв участок кожи туалетным мылом.

**Лесные растения, содержащие холинолитические вещества**

Действующие вещества этой группы растений угнетают функцию парасимпатической системы, нарушают передачу импульсов с парасимпатических нервов на больные органы. Это вызывает расслабление гладкой мускулатуры бронхов, кишечника, желудка и других органов. Указанное действие ярко выражено при спастическом состоянии мускулатуры. Эти вещества подавляют также секрецию желез: бронхиальных, потовых, пищеварительных, молочных и др. Эти вещества вызывают расширение зрачков, ослабляются дрожательные движения, наблюдаемые при болезни Паркинсона и явлениях паркинсонизма. Препараты из этих растений применяют для устранения болей, связанных со спастическими сокращениями гладкой мускулатуры кишечника, желудка, желчного пузыря, для расслабления гладкой мускулатуры бронхов при приступах бронхиальной астмы, для ослабления секреции ряда желез. Белена, дурман и белладонна весьма ядовитые растения, при неосторожном с ними обращении могут вызвать тяжелое отравление.

**Красавка**

**Ботаническая характеристика.** Красавка представляет собой травянистое растение, стебли мощные, ветвистые, высотой до 0,8–2 м, с густой темно-зеленой листвой. Листья яйцевидные или эллиптические, крупные, длиной до 22 см и шириной 11 см, маленькие длиной 7,5 см и шириной 3,5 см. Цветки одиночные, поникшие, довольно крупные, располагаемые в пазухах листьев. Венчик буровато-фиолетовый, колокольчатый, длиной до 20–33 мм и шириной 12–20 мм. Плод – многосемянная блестящая, черная, сочная с фиолетовым соком ягода, по виду и размерам напоминающая вишню. Цветет во второй половине лета. Распространена преимущественно в горных широколиственных лесах Крыма, Кавказа, культивируют ее от Прибалтики до Ленинграда.

Все растение ядовито.

Сырье и используемые части. Лекарственным сырьем является трава. Траву собирают во время цветения и в начале плодоношения. Высушивают сразу на месте сбора на воздухе, в тени или под навесом, в пасмурные дни – в сушилках при температуре 30–40 °С, постепенно повышая температуру сушки до 60 °С. Используют корни растений не моложе двухлетнего возраста. Готовое сырье не должно содержать измельченных и побуревших частей. Хранят в хорошо проветриваемом помещении, упаковывают в мешки.

Химический состав. Листья красавки содержат атропин, скополамин, апоктропин, белладонин, а также летучие основания. Сырье белладонны используют для получения атропина, скополамина, а также для приготовления галеновых препаратов, порошков, настоек, экстрактов.

Фармакологические свойства. Атропин является основным представителем холинолитических веществ, блокирующих М-холинореактивные системы организма. Блокируя М-холинореактивные системы, реагирующие с ацетилхолином, атропин лишает их чувствительности к ацетилхолину, выделяющемуся на концах постганглионарных нервов, и тем самым нарушает передачу нервных импульсов с этих нервов на другие органы. С этим основным его действием связывают фармакологический эффект, наблюдаемый после введения атропина. Атропин вызывает расширение зрачков вследствие блокирования М-холинореактивных систем круговой мышцы радужной оболочки, подавляет секрецию потовых желез, почти всех желез желудочно-кишечного тракта, вследствие блокирования передачи с сердечных ветвей блуждающего нерва и снятия тормозящего влияния вагуса на сердце. Атропин оказывает влияние на просвет бронхов при их нормальном тоне, однако при бронхоспазме вызывает их сильное расширение. На нормальную перистальтику кишечника препарат действует сравнительно слабо, но при спазмах он оказывает весьма сильное спазмолитическое действие. В больших дозах атропин возбуждает кору головного мозга и может вызвать психическое возбуждение.

Применение и дозировка. Атропин применяют как надежный стойкий спазмолитик при заболеваниях, связанных со спастическими процессами: язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических гиперацидных состояниях, холициститах, сопутствующих желчно-каменной болезни, почечной колике. В случае органических поражений тканей атропин дает нестойкий эффект.

Атропин широко применяют в глазной практике для лечебных и диагностических целей. Но он противопоказан при глаукоме, не назначается кормящим матерям, так как ухудшает лактацию.

При передозировке атропина развиваются токсические явления, обусловленные возбуждением центральной нервной системы, а также блокирующим действием атропина на периферические холинорецепторы. При этом наблюдаются резкое двигательное возбуждение, затемнение сознания, судороги, галлюцинации, бред, дыхание становится поверхностным, зрачки максимально расширяются, ощущается сухость во рту, кожа приобретает красноватый цвет. В тяжелых случаях наступает коматозное состояние, истощение нервной системы, паралич дыхания, ослабление сердечной деятельности и гибель. При дозе атропина 0,5 мг наступает брадикардия, сухость кожи, при дозе 1–2 мг – расширение зрачков, тахикардия, при дозе 3–5 мг – беспокойство, мышечная слабость, затруднение глотания, головная боль, при дозе 7 мг – расстройство зрения и максимальное расширение зрачков, при дозе 8 мг – состояние возбуждения, нарушение координации движения, при дозе 10 мг – апатия, галлюцинации, тремор, бессознательное состояние. Смертельная доза – 15–20 мг/кг.

Лечение отравления атропином проводят следующим образом. До приезда врача дают выпить 4–5 стаканов воды с добавлением 4–5 кристаллов перманганата калия на стакан, ставят клизму с глицерином и маслом. Врачебная помощь заключается в назначении морфина, промывании желудка, внутрь дают активированный уголь.



Препараты красавки назначаются только врачом в виде следующих лекарственных форм: настойки, капли внутрь, сухие и густые экстракты в составе порошков, таблеток, микстур. Красавка входит в состав многих клинических препаратов, противоастматических сборов.

В анестезиологии атропин применяют для предупреждения побочных эффектов мышечных релаксантов и наркотических средств, для снижения секреции желез, для предупреждения, возникающих на фоне общего наркоза и спинно-мозговой анестезии вагусных рефлексов при проведении различных лечебных и диагностических манипуляций.

В глазной практике применяется при притах, преоциклитах, кератитах, увентах и других заболеваниях с лечебной и диагностической целью.

В медицинской практике существует большое количество препаратов красавки.

Атропина сульфат принимают внутрь и местно. Внутрь назначают в порошках, таблетках в дозе 0,00025–0,001 на прием 1–2 раза в день, затем по 0,5–1,0 %-ный или 0,1 %-ный раствор, или 0,5 %-ную и 1 %-ную мазь для закладывания за края век.

В вену атропин вводится в особых случаях, при отравлении фосфорорганическими соединениями.

Высшие дозы для взрослых внутрь и под кожу: разовая – 0,001 г, суточная – 0,003 г, для детей до 6 месяцев – 0,0001 г, от 6 месяцев до 1 года – 0,0002 г, до 2 лет – 0,0002 г, 3–4 лет – 0,00025 г, 5–6 лет – 0,0003 г.

Экстракт белладонны густой входит в состав ряда лекарственных форм.

Настойка белладонны применяется как противовоспалительное средство, чаще при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Назначают внутрь 5–10 капель на прием 2–3 раза в день. Высшие дозы для взрослых: разовая – 0,5 мг, суточная – 1,5 мг.

В продаже имеются также готовые препараты из листьев красавки в виде желудочных таблеток с экстрактом красавки под названием «Бекарбон», «Бессанол» и др. Применяются свечи «Анузол» при геморрое и трещинах заднего прохода.

Сбор противоастматический – порошок беловато-зеленого цвета со своеобразным запахом, состоящий из листьев красавки – 1 часть, листьев дурмана – 6 частей, натрия нитрата – 1 часть. Применяют для купирования приступа бронхиальной астмы. Сжигают половину сбора и вдыхают дым или курят в виде сигарет «Асमतол».

Лекарственные растения, обладающие фитоэстрогенным эффектом

Термин «фитоэстрогены» употребляется для обозначения эстрогеноподобных веществ, содержащихся в лекарственных травах. Количество фитоэстрогенов в растениях изменяется по мере их роста и созревания. В семенах уровень эстрогенов выше. Это лигнины, содержащиеся в продуктах питания, тритерпеноидные и стероидные сапонины, фитостероны.

Фитоэстрогены обладают такими же биологическими свойствами, что и эндогенные эстрагены, но активность фитоэстрогенов во много раз слабее.

К лесным лекарственным растениям, обладающим фитоэстрогенным эффектом, относится красный клевер.

Диоскария

Ботаническая характеристика. Травянистая лиана длиной до 4 м с толстым ветвистым корневищем. Листья черенковые, сердцевидно-яйцевидные, заостренные, край слегка выемчатый, с 9–13 дуговидными жилками. Цветки однополые, зеленоватые с мелким глубокораздельным околоцветником. Тычиночные цветки с 6 тычинками и редуцированной завязью, коротким столбиком и 3 рыльцами. Цветки тычиночные – по 1–3 в пучке в пазушных рыхлых кистях, поодиночке в кистях. Плод – коробочка с тремя перепончатыми крыльями. Семена полностью окаймлены крылом. Цветет в мае – июле, плодоносит в июне – сентябре.

Распространена только в дубовых лесах и среди кустарников в горах Западного Закавказья на высоте 400–1000 м, другой вид – диоскария многокистевая – произрастает в Приморском крае.

Сбор сырья, используемые части. Собирают корневища с корнями весной, не позднее фазы цветения, сушат и режут на куски. Содержание суммы сапонинов до 8 частей. Более изучен сапонин диосцин, расщепляющийся на глюкозу, ролинозу и диосгенин. Для проявления эстрогенной активности стероидные сапонины нуждаются в нормальной бактериальной микрофлоре кишечника, диозинин является таким продуктом переработки, который образуется путем высвобождения кишечными бактериями молекул сахара. Сырье сушат на солнце или на чердаке с хорошей вентиляцией.

Химический состав. Корневища содержат различные органические соединения – сапонины.

Фармакологические свойства. Отвар и порошок корневищ обладает антисклеротическим действием, снижает кровяное давление, усиливает выделение желчи, уменьшает свертываемость крови.

Положительное действие диоскарии связано с торможением всасывания холестерина в кишечнике, что сопровождается понижением его содержания в крови. Белки крови в этом случае способны удержать холестерин в состоянии коллоидного раствора. Препараты диоскарии улучшают самочувствие, память, нормализуют сон.

Применение, дозировка. При атеросклерозе лечение проводят циклами по 20–30 дней с 7–10 дневными перерывами. Курс лечения не менее 3–4 месяцев. Прием препаратов особенно эффективен в начальных стадиях атеросклероза. Побочного действия не выявлено. При появлении зуда, потливости и понижении аппетита следует уменьшить дозу или временно отменить препарат. Сапонины диоскарии раздражают желудочно-кишечный тракт, поэтому отвары и порошок следует принимать после еды. Для приготовления отвара 1,5 г измельченных корневищ заливают 1 стаканом горячей воды, держат в закрытой эмалированной посуде на водяной бане более 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через 2–3 слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Лесные растения, содержащие обволакивающие вещества

Обволакивающие вещества с водой образуют коллоидные растворы. Они при нанесении на слизистые оболочки создают поверхностный слой, предохраняющий ткани от раздражения, адсорбируют химические вещества, предупреждая их всасывание.

К лесным растениям, обладающим обволакивающим действием, относятся: любка двулистная, мальва лесная, медуница лекарственная, атропиник.

Любка двулистная

Ботаническая характеристика. Любка двулистная, или ночная фиалка, – многолетнее травянистое растение. Корни придаточные, с двумя клубнями, яйцевидно-веретенообразные, светло бурые, стебли прямые, травянистые. Листья очередные, прикорневые, стеблеобъемлющие, пленчатые, стеблевые.

Цветки неправильные белые, в рыхлых кистях. Одноцветник из 6 листочков различной формы. Плод – многосемянная коробочка. Цветет в мае-июне. Растет в лиственных лесах.

Сбор сырья, используемые части. Лекарственным сырьем являются молодые корневые клубни. Их собирают после цветения, только те, из которых не выросли цветущие стебли. Собранные клубни очищают от кожицы, опускают в кипяток на несколько минут, после чего сушат в темных, проветриваемых помещениях. Высушенные корневые клубни яйцевидной или цилиндрической формы, серо-желтой окраски.

Химический состав. Клубни содержат 50 % слизи, состоящей из маниана, крахмала, белковых веществ, сахара, щавелекислого кальция, и минеральные соли.

Фармакологические свойства. Корнеклубни благодаря высокому содержанию слизи и крахмала действуют обволакивающе и антитоксически. При приеме внутрь слизь покрывает слизистые оболочки, защищает чувствительные нервные окончания от раздражающих влияний, в результате этого уменьшаются боли, нормализуется моторика, затрудняется всасываемость токсинов из желудка и кишечника.

Применение, дозировка. Применяются клубни внутрь и в виде клизм в качестве обволакивающего средства при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта, а также при отравлении ядами прижигающего действия. В связи с высокой калорийностью клубни применяются в качестве питательного средства, восстанавливающих силы истощенным больным после тяжелых заболеваний. Для взрослого человека достаточно 40 г клубней, истолченных в порошок и приготовленных в виде отвара. Применяются клубни в виде порошка, из которого готовят слизистые отвары из расчета 1: 20, 1: 60. Слизь готовят путем взбалтывания порошка с 10 частями холодной воды, с последующим прибавлением кипящей воды и взбалтывания до получения однородной, бесцветной и несколько прозрачной слизи. Для повышения питательности слизь можно приготовить на молоке, бульоне, воде.

#### Мальва лесная (просвирник)

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение высотой 1 м. Корень стержневой, крепкий. Стебель прямостоячий, слегка ветвящийся, волокнистый. Листья черенковые, округлые, по краям зубчатые. Цветет с июля по сентябрь. Цветки белые или розовые, вырастают из пазух листьев. Плод сухой, распадается на почковидные семянки. Растет среди кустарников, вдоль дорог в европейской части России.

Сбор сырья, используемые части. Лекарственным сырьем служат цветки и листья, иногда корни. Цветки собирают в стадии бутонизации, когда они приобретают розовую окраску. Корни выкапывают осенью. Сушат на открытом воздухе в тени или в темном помещении. Срок хранения – 2 года.

Химический состав. Сырье содержит аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные вещества, красящие вещества и много слизи. Препараты мальвы обладают противовоспалительным действием, регулирует функции желудочно-кишечного тракта. Настой цветков используют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, особенно при охриплости голоса и изнуряющем кашле без выделения мокроты. Наряду с приемом внутрь им полощут горло 5–8 раз в день. При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта настоем подслащивают. Эффективна мальва при почечных коликах и воспалении поджелудочной железы. Наружно растение принимают в виде припарок и мазей при раздражении кожи, ожогах, геморрое. При заболеваниях селезенки на ночь делают горячие ванны из травы мальвы, и цветков ромашки.

Для одной процедуры сырье берут в равных количествах по 150 г, заливают 5 л воды, кипятят 20 мин. Для приготовления настоя цветков и листьев 3 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом

горячей воды, кипятят 10 мин, охлаждают и процеживают. Принимают 4 раза в день до еды. Этот настой также используют для полоскания горла.

### Медуница лекарственная

**Ботаническая характеристика.** Многолетнее травянистое растение высотой до 30 см. Стебель прямостоячий шероховатый, с мелкими сидячими листьями. Из корневища вырастают бесплодные стебли, которые развиваются на следующий год. Прикорневые листья сердцевидно-яйцевидные. Цветет в апреле-мае. Цветки расположены на концах стеблей и собраны в завиток. До распускания они розовые, позже – сине-фиолетовые. Плод – четыре орешка. Созревает в мае-июне. Медуница распространена по всей средней полосе европейской части России, в Сибири. Растет в тенистых лесах среди кустарников и в оврагах. Из листьев готовят салаты и супы. В пищу употребляют очищенные стебли и лепестки цветков. Растения являются компонентом тонизирующего чая.

**Сбор сырья, используемые части.** Лекарственным сырьем служит надземная часть, иногда корни. Заготавливают траву во время бутонизации, до распускания цветков, срезают все растение и рыхло укладывают в корзину. Сушат в тени и в хорошо проветриваемом помещении, раскладывают тонким слоем или подвешивают. Помимо медуницы лекарственной, собирают медуницу мягчайшую.

**Химический состав.** В сырье найдены марганец, железо, калий, кремний, йод, дубильные и слизистые вещества, рутин, каротин, аскорбиновая кислота, следы алкалоидов.

**Фармакологические свойства.** Медуницу применяют при различных заболеваниях, так как растение содержит спектр биологических веществ, которые оказывают положительное действие на больной, утомленный организм. Препараты из нее обладают кровоостанавливающим, обволакивающим, вяжущим, противовоспалительным, мочегонным и ранозаживляющим действием. Они активизируют функцию желез внутренней секреции и кроветворения. В народной медицине используют медуницу при заболеваниях верхних дыхательных путей, легких, туберкулезе, так как соединения кремния стимулируют иммунитет и повышают защитные силы организма.

**Применение, дозировка.** Медуница эффективна как мочегонное средство, особенно при дефиците калия в организме. Препаратами медуницы успешно лечат поносы, воспаление желудочно-кишечного тракта. Порошком прижигают раны для остановки кровотечения. Для восстановления состава крови применяют медуницу. Для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10–15 мин, охлаждают, процеживают и принимают по 1/3 стакана до еды.

### Кукушкины слезы

**Ботаническая характеристика.** Кукушкины слезы – многолетнее травянистое растение 50–60 см высотой. Корень образует клубни из 2–4 клубнекорней. Стебли прямостоячие, одиночные. Листья немногочисленные, продолговато-яйцевидные, крупные, темно-зеленые с фиолетовыми пятнами, верхние листья линейные. Цветки собраны в колосовидные соцветия, цветки фиолетовые или розово-лиловые, неправильные. Околоцветник простой формы: три листочка наружного круга более или менее одинаковы. Одна тычинка, сросшаяся со столбиком. Завязь нижняя одногнездная. Плод – коробочка. Семена мелкие. Цветет с мая по июнь. Плодоносит в июле-августе. Встречается в сырых лесах, реже на заболоченных лугах, распространено растение повсеместно.

**Сбор сырья, используемые части.** Лекарственным сырьем являются клубни. Сбор клубней производится в конце цветения или вскоре после отцветания растения. Выкопанные клубни очищают от земли, быстро моют в холодной воде и на 2–3 мин опускают в кипяток, чтобы воспрепятствовать прорастанию клубней во время сушки и ускорить ее. Готовое сырье – хорошо высушенные клубни. Они плотны, тяжеловаты, слегка просвечивают, но не имеют вкуса и запаха, желтовато-белого или

беловато-серого цвета.

Химический состав. Клубни содержат 50 % слизи, 21 % крахмала, белковые вещества, сахар, щавелевокислый кальций и минеральные соли.

Применение, дозировка. Назначают клубни как обволакивающее и смягчающее средство внутрь в виде отвара из расчета 1: 20 при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поносах, воспалении мочевого пузыря, при отравлениях ядами. Водную эмульсию употребляют в клизмах. Для питания взрослого человека при отсутствии иных видов пищи достаточно на сутки 40 г клубней, истолченных в порошок, для приготовления эмульсии на воде или лучше на молоке.

В народной медицине клубни применяют как возбуждающее средство при половой слабости и для лечения туберкулеза, для поддержания сна в старческом возрасте, после тяжелых психических травм, после кровотечений.

Лесные лекарственные растения, обладающие иммунокорректирующими свойствами

Применение иммунотерапии, направленной против микроорганизмов, не позволяет прицельно влиять на иммунную систему, поэтому в настоящее время особое внимание уделяется средствам, способным корректировать иммунную систему организма. Известно, что иммунный ответ реализуется 3-клеточной системой, включающей макрофаги, Т-лимфоциты, В-лимфоциты.

Средства, регулирующие или моделирующие то или иное звено иммунитета, относятся к иммуномодуляторам. Иммуномодуляторы обладают способностью стимулировать или подавлять какую-либо функцию иммунитета в зависимости от ее исходного состояния. Устранение иммунных расстройств приводит если не к выздоровлению, то к достижению клинической ремиссии.

К лесным растениям-иммуномодуляторам 1-й группы относятся: кубышка желтая, омела белая, солодка голая.

Омела белая

Ботаническая характеристика. Омела белая – многолетнее шарообразноветвистое зеленое паразитирующее растение, обитающее на различных деревьях. Корни паразита проникают под кору ветвей деревьев и даже вглубь древесины. Стебли многочисленные вильчатветвящиеся, деревянистые, образующие почти шарообразный куст. Ветки в узлах вздутые, желто-зеленые. Растения двудомные. Ягоды шаровидные, содержащие каучук. Семена разносятся птицами. Омела поселяется на дубах и других лиственных деревьях. Встречается в средней полосе России, на Дальнем Востоке, в Приморском крае.

Сбор сырья, используемые части. Собирают листья или молодые ветки омелы с листьями в ноябре-декабре.

Химический состав. Растение содержит вискотоксин, состоящий из аминокислот и сахара, спирты, холин, ацетилхолин, амины, жиры, каучук и инозит. Помимо этого, содержится аскорбиновая кислота, каротин, смолистые вещества. В коре обнаружена глюкоза.

Фармакологическое действие. Препараты омелы являются мощными оксидантом, активизирует естественное жизнеобеспечение клетки за счет алкалоидов вискотоксина, флавоноидов, муфарины, нуфадина, содержат цинк, марганец.

Применяется в отваре 1: 100 по 1 ст. л. 3 раза в день после еды 1–4 недели.

Кубышка желтая

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение семейства кувшинковых. Корневище толстое, мясистое, длиной 3–4 см, покрыто рубцами. Листья отходят от корневища. Нижние листья прозрачные, с сердцевидным основанием. В пересыхающих лесных водоемах листовая пластинка меньше. Корни непосредственно отходят от корневища и укореняются на дне водоема. Цветет с июля по сентябрь. Цветки желтые, одиночные, шаровидные, плавающие. Семена эллипсоидной формы. Созревают в июле – сентябре. Произрастает в лесных озерах, реках с чистой водой в европейской части России, Западной и Восточной Сибири. Корневище добавляют в муку при выпечке хлеба.

Сбор сырья, используемые части. Лекарственным сырьем служат корневище, листья и цветки. Корневище заготавливают в конце августа – начале сентября или весной. Сырье очищают от ила, остатков корней и черешков, листьев, разрезают вдоль и поперек на куски величиной 1–2 см. Провяливают на солнце и сушат в тени или сушилке. Цветки собирают в период цветения, сушат в день сбора, раскладывают на проволочных сетках тонким слоем и периодически перемешивают. Хранят 1 год.

Химический состав. Растение содержит алкалоиды – нуфарин, нуфаридин, дезоксинуфанидин, витамины, каротин, фенолкарболовые кислоты, арахидоновую кислоту, дубильные вещества, стероиды, кумарины и высшие алифатические углеводы.

Фармакологические свойства. Кубышка желтая является иммуномодулятором 1-й группы, активирует естественные киллерные клетки, нормализует функцию половых желез. Кроме этого, она обладает умеренным мочегонным, контрацептивным, бактериостатическим действием. После ее применения наблюдается расслабление гладкой мускулатуры внутренних органов, снижение артериального давления и отмечается гибель простейших.

Применение, дозировка. Отвар используют при туберкулезе, воспалении мочевыводящих путей и почек, при спазмах желудка и ночном недержании мочи у детей, подагре, ревматизме, кожных заболеваниях и кашле. Обезболивающее действие отвара кубышки позволяет его применять при головной боли. Отвар применяют при хронических трихомонадных заболеваниях, осложненных бактериальной или грибковой микрофлорой.

Для приготовления отвара из корневища 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, выдерживают в закрытой посуде на водяной бане 20 мин, процеживают, отжимают, доводят объем до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день во время еды. Его разводят кипяченой водой из расчета 1: 5 и используют для спринцевания. Процедуру делают ежедневно или через день. Курс лечения – 10–20 дней.

Настойку рекомендуют принимать внутрь при воспалении почек и кашле, наружно как ранозаживляющее средство и для лечения рожистого воспаления. В качестве болеутоляющего средства используют настой цветков при суставных болях, ушибах, воспалении мышц, невритах.

Отвар семян является жаропонижающим средством. Настой назначают при воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью. Для приготовления настоя 2–3 ст. л. листьев и цветков заливают 1 л горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана во время еды. Свежие измельченные листья прикладывают к гноящимся ранам, фурункулам. Повязку меняют через день. Настойку готовят из расчета 8 г корневищ на 100 мл 70 %-ного спирта. Настаивают 2 недели. Принимают по 10 капель 3 раза во время еды.

Солодка голая (лакричина)

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение, корневище толстое, стебель простой. Цветет в июле-августе. Цветки беловато-фиолетовые. Плод – боб. Растет на юго-востоке России, по нижнему течению Дона, Волги, Урала, образует громадные заросли по берегам рек и озер. Различают несколько видов солодки.

Сбор сырья, используемые части. Сырьем являются корни. Заготовители вырабатывают 2 вида корней – очищенные и неочищенные. Выкопанные корни складывают и сушат на открытом воздухе. Сбор сырья производится осенью, в ноябре или ранней весной, используют растения в возрасте 3–4 лет. Хранят в ящиках и банках 10 лет.

Химический состав. Корневище и корни содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, мальтозу, органические кислоты, эфирное масло, тритерпеноиды, смолы, стероиды, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, флавоноиды, дубильные вещества и высшие жирные кислоты – олеиновую и палеометиновую.

Фармакологические свойства. Препараты солодки, из-за содержания производных глицериновой кислоты, флавоноидов и стероидов обладают свойствами иммуномодуляции, или иммуносупрессии. Препараты обладают противовоспалительным, мочегонным, противокислотным, антигистаминным, отхаркивающим, антимикробным, противоаллергическим действием, и расслабляют гладкую мускулатуру. Это универсальное средство.

Применение и дозировка. Корневища назначают при воспалении верхних дыхательных путей, бронхите, при острых респираторных заболеваниях, остром хроническом воспалении легких, затрудненном дыхании, заболевании глотки, воспалении слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, при тяжелом протекании климакса, при ранних и поздних токсикозах беременности, запорах, при гинекологических заболеваниях.

Солодку используют при желчно-каменной болезни, хронических запорах, начальных формах сахарного диабета и при повышении артериального давления, по отношению к токсинам вирусов, бактерий, химическим ядам и при пищевых интоксикациях. Детям при молочнице и коклюше его дают на молоке. Порошок используют в качестве присыпки при опрелости, при сухости и спазмах в горле, изжоге, тошноте, острых и хронических заболеваниях глотки и инфекциях. Наружно применяется как ранозаживляющее средство. Мазь солодки применяют при экземе, ожогах, красной волчанке, крапивнице, дерматитах и нейродерматитах.

Для приготовления отвара 6 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде 30 мин, процеживают горячим через 2–3 слоя марли и доводят до исходного объема. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Хранят в холодильнике. Настой готовят из расчета 1:100, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды 1 месяц с целью иммуномодуляции.

#### Иммуномодуляторы II типа

Применяются как антиоксидантные средства, не вызывают иммунодепрессии, действуя медленно, и могут применяться при отсутствии иммунограммы. При иммунодефиците, связанном с повреждением стволовых клеток, применяются следующие лесные растения: адаптогены чага, крапива двудомная. При недостаточности факторов неспецифической резистивности применяются стимуляторы в виде эфирных масел сосны, пихты. При нарушении фагоцитоза применяются арника, женьшень, а также полисахариды, кремневые аминокислоты, цинкосодержащие и растения, содержащие полифенольные комплексы.

К ним относятся: горец птичий, женьшень, просвирник лесной. К растениям, содержащим кремневые

кислоты, относятся горец птичий, клевер, медуница, репейник, хвощ. К растениям, содержащим цинк, относятся: барбарис, бузина черная, горец птичий, женьшень, коровяк, сабельник, синюха. Полифенольные комплексы содержатся в зверобое, можжевельнике, череде, чистотеле. При недостаточности клеточного иммунитета применяют астрагал, горец птичий, крапиву, родиолу. При недостаточности иммунитета применяют бересклет, череду, шлемник, солодку. При функциональных иммунодефицитах применяется астрагал, зверобой, крапива, шалфей. При недостаточности собственных киллерных клеток применяется омела белая, чага.

Некоторые растительные иммуномодуляторы, их свойства и применение

Элеутерококк. Повышает абсолютное число лимфоцитов. Т-хемеров индукторов, Т-супрессоров цитотоксических лимфоцитов и естественных киллеров, активированных Т-лимфоцитов, выработку интерферона и др. Схема применения: взрослым – по 2 мл спиртового экстракта в день 3–4 недели, не позднее чем за 2 ч до сна. Детям – 1 капля на 1 год жизни 1–3 раза в день 3–4 недели для профилактики ОРВИ и при их лечении.

Женьшень. Иммуномодулятор по отношению к естественным киллерам. Схема лечения: взрослым – экстракт по 2 мл за 30 мин до еды 2 раза в день 3–4 недели за 3–4 ч до сна. Водный раствор по 20–30 капель перед едой 3 раза в день 2–3 месяца перед сном.

Родиола розовая. Иммуномодулятор предупреждает заболевания вилочковой железы, увеличивает цитотоксичность силеноцитов, восстанавливает функциональную активность нейтрофильных гранулоцитов. Схема: взрослым – 20 %-ный спиртовой раствор, начиная с 5 капель, прибавляя 1 каплю на каждый прием, до 30 капель 3 раза в день 2–3 месяца до и во время еды, не позднее 3–4 ч до сна. После достижения максимальной дозы начиная с 30 капель 3 раза в день доза уменьшается до первоначальной дозы (5 капель на прием). Курс повторяется 2 раза в год в начале зимы и весной.

Аралия маньчжурская. Иммуномодуляция за счет повышения биоэнергетики клетки. Применяется препарат по 10–20 капель в день 2–4 недели, но не на ночь. Эффект последствия сохраняется до нескольких месяцев.

Не рекомендуется применять растения иммуномодуляторы при врожденных и при приобретенных иммунодефицитах, а также при аллергических заболеваниях.

Сборы лекарственных растений, применяемых для иммуномодуляции

Корни солодки, листья березы, трава спорыша, трава хвоща полевого. Берут поровну, готовят настой. Применяют по 1 ст. л. 3 раза в день.

Порошок корня солодки. Корни солодки – 20 г, трава хвоща полевого. Берут поровну, готовят настой. Применяют по 1 ст. л. 3 раза в день.

Порошок корня солодки. Корни солодки – 20 г.

Лесные растения, применяемые для лечения алкоголизма

Алкоголизм развивается в результате систематического употребления алкоголя и характеризуется непреодолимым влечением к нему, изменением психики и внутренних органов. Алкоголизм – это болезнь, а не привычка. Чтобы избавить человека от него, нужно специальное лечение. Больной десятки раз будет обещать бросить пить, но никогда этого не сделает без настоящей помощи. От этой беды могут помочь и лесные растения, которые входят в состав лекарственных сборов.

Тягу к вину и водке снимает настойка из полыни и золототысячника. Сухие травы берут в равных



соотношениях, перемешивают. 2 ст. л. смеси и заливают 200 мл водки. Настаивают 7 дней. Настойку выпивают сразу. Повторяют 3–4 раза. Берут березовые дрова, посыпают сахаром, разжигают, затем гасят. Заставляют больного дышать этим дымом. После этого дают стакан водки. Многие целители утверждают, что это будет последний стакан. Другой сбор: золототысячник – 1 часть, чабрец – 1 часть, полынь горькая – 1 часть. Смесь заливают стаканом кипятка, настаивают 2 ч в темном месте, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Из корней копытника готовят отвар, 1 ст. л. измельченного корня заливают стаканом воды, кипятят 10 мин на слабом огне, настаивают 1 ч, процеживают. 1 ст. л. вливают в стакан водки и дают выпить больному, ничего не говоря ему об этом. Такая смесь вызывает сильный рвотный рефлекс. Лечение при необходимости повторяют 2–3 раза.

Чабрец. 3 ст. л. травы заливают стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Можно добавлять настой в водку, но чтобы больной не знал об этом. Следует знать, что применение лекарства запрещено при выраженном склерозе кровеносных сосудов и сосудов мозга, болезнях печени и почек. Листья копытника – 1 ч. л., зеленая кора плодов грецкого ореха. Смесь заливают вином, настаивают 2 дня и давать больному. Состав рассчитан на 4 л вина.

### Копытень лекарственный

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение. Стебель ползучий, листья широкопочковые длинно-черешковые, цельнокройные, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу матовые, более бледные, обычно сохраняется всю зиму. Цветки снаружи буроватые, внутри темнопурпурные, одиночные, верхушечные.

Копытень распространен в европейской части России, Западной и Восточной Сибири. Растет в широколиственных и смешанных лесах, реже в темнохвойных лесах и богатых глинистых и суглинистых почвах. Растение обладает особым запахом, подобным камфаре.

Сбор сырья, используемые части. Лекарственным сырьем служат надземная часть и корни. Листья заготавливают во время цветения растения в конце апреля – июне, корни – осенью и ранней весной. Сушат в тени или хорошо проветриваемом помещении, раскладывают слоем 5–7 см на бумаге или ткани, в сушилке при температуре 40–50 °С. Хранят в стеклянной посуде.

Химический состав. Корни и надземная часть копытника содержат эфирное масло, алкалоиды, фенокарболовые кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, крахмал, таниновые вещества, а также смолы.

Фармакологические свойства. Препараты растения обладают рвотным, мочегонным, жаропонижающим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, успокаивающим, бронхорасширяющим действием.

Применение и дозировка. Настой и отвар используют для лечения водянки, простудных заболеваний, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Успокаивающие свойства используют при эпилепсии, невротических состояниях и головной боли. Отвар корня показан при борьбе с алкоголизмом. 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, держат на водяной бане 30 мин, процеживают, доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. на 1 стакан водки. Это вызывает сильную рвоту и отвращение к алкоголю.

### Золототысячник

Ботаническая характеристика. Двулетнее или однолетнее растение высотой до 20 см. Корень тонкий, стержневой, стебель простой. Прикорневые листья ланцевидные, стеблевые. Цветет с июня по август. Стебель длинный трубчатый. Плод – двусторонняя коробочка. Семена созревают в августе-сентябре.

Золототысячник распространен на заливных лугах и лесных опушках, по полям, между кустарниками.

Сырье, используемые части. Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения. Заготавливают траву во время цветения, когда розетка прикорневых листьев еще не пожелтела. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или в тени. В пучках сушить траву не рекомендуется.

Химический состав. В золототысячнике содержатся гликозиды, алкалоиды, аскорбиновая кислота, эфирное масло, слизи и другие вещества.

Фармакологические свойства. Препараты возбуждают аппетит, усиливают секрецию пищеварительных желез, перистальтику кишечника, обладают послабляющим действием.

Настой золототысячника принимают при гастрите с пониженной кислотностью, вздутии живота, заболевании печени, желчного пузыря и почек, а также изжоге и рвоте. Используется в сборах для лечения алкоголизма.

Чабрец (тимьян ползучий, богородская трава)

Ботаническая характеристика. Ароматный полукустарник. Растет повсеместно. Для медицинских целей применяется надземная часть. Содержит дубильные вещества, горечи, урсоловую и олеиновую кислоты, флавоноиды. Настой цветущей травы применяют при заболеваниях легких как отхаркивающее средство. Применяется для лечения алкоголизма. Для этого используется 7,5 %-ный отвар чабреца. При назначении 50–600 мл в сутки у больных алкоголизмом улучшается настроение, исчезают тягостные симптомы абстиненции, сердцебиение, страх, другие нарушения, поэтому он входит в состав сборов вместе с полынью и золототысячником.

Травяной чай для лечения алкоголизма. Берут в равных частях траву полыни горькой, чабреца и золототысячника. Сбор заваривают в термосе из расчета 2 ч. л. на стакан воды, настаивают 4 ч, затем процеживают. Принимают по 1 ст. л. через 4 ч. Настой смешивают с чаем, чтобы больной не отказался принимать лекарство.

Средство для отрезвления, снятия синдрома похмелья. Стакан холодной воды с 20 каплями мятной настойки быстро снимает синдром опьянения, тяжесть в голове и головную боль.

Лесные лекарственные растения, применяемые при сахарном диабете

Основная задача лечения диабета – поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови. Уровень глюкозы регулируется с помощью медикаментов и питания. Лечение приводит к исчезновению жалоб. Применение лекарственных растений имеет вспомогательное значение, так как основное лечение назначается врачом-эндокринологом и заключается в соблюдении диеты и применении медикаментов типа инсулина. Отмена их без консультации врача недопустима, так как основная цель лечения – сохранить нормальный уровень глюкозы в крови.

К растениям, обладающим сахароснижающим действием, относятся: крапива, корень одуванчика, кора осины, лист черники, корни лопуха, голубика болотная, трава хвоща полевого, листья земляники и др.

При применении лекарственных растений может развиваться привыкание организма, и тогда активность фитопрепаратов снижается, поэтому рекомендуется делать интервалы между курсами 15–20 дней. Если больной сахарным диабетом получает лечение фитопрепаратами, необходимо тщательно контролировать состояние углеводного обмена, чтобы своевременно предупредить возможное его нарушение, декомпенсацию сахарного диабета.

Крапива двудомная. Листья обладают сахароснижающим действием и повышают утилизацию глюкозы тканями. Применяется в виде настоя, который готовится следующим образом: 50 г крапивы заливают 500 мл кипятка в эмалированной посуде. Спустя 2 ч настой процеживают и пьют по 1 ч. л. 3 раза в день до еды. Лучше заваривать свежие листья. Из молодой крапивы можно приготовить щи и разные витаминные салаты.

Одуванчик лекарственный. Снижает содержание глюкозы в крови, устраняется гипертрофия клеток поджелудочной железы при применении корня одуванчика. Для лечения применяется чай из корня одуванчика. Берут 1 ч. л. мелконарезанного корня, заваривают как чай в стакане кипятка, настаивают 20 мин, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Кора осины также применяется при сахарном диабете в виде настоя. 1 ст. л. сухой измельченной коры кипятят на слабом огне в двух стаканах воды, настаивают 2–3 ч, процеживают. Принимают по 1/4–1/5 стакана 3 раза в день до еды. Пить 3 месяца и более. Хорошу помогает в начальной стадии диабета.

Листья черники. Спиртовой экстракт и настой из листьев черники уменьшает содержание сахара в крови. Ягоды черники находят применение как диетическое средство при легких формах диабета.

Для приготовления настоя 1 ст. л. сухих листьев черники на 1 стакан кипятка. Настаивают, укутав, 30–40 мин, процеживают. Принимают по 1 стакану настоя 3 раза в день при начальных стадиях диабета.

Голубика болотная. Применяется в виде отвара молодых побегов и листьев. 1 ст. л. травы заваривают кипятком, кипятят 10 мин на слабом огне, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Хвощ полевой. Его можно использовать в свежем виде – для салатов, начинок для пирогов, а также в виде настоя. Для приготовления настоя 30 г хвоща заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5–7 мин, настаивают 2–3 ч, процеживают. Принимают по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Плоды шиповника. 10 г измельченных плодов шиповника заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 3–5 мин, настаивают 4–5 ч, процеживают, доливают до первоначального объема. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Лекарственные сборы, применяемые при сахарном диабете

Листья подорожника большого – 20 г, листья черники – 20 г, листья крапивы двудомной – 20 г, листья одуванчика – 20 г.

ст. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 2–3 мин, настаивают 10–15 мин, процеживают. Принимают по 1/2 стакана за 20 мин до еды 3–4 раза в день.

Трава хвоща полевого – 20 г, трава горца птичьего – 20 г, трава земляники – 20 г. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 3–5 мин, настаивают 10–15 мин, процеживают. Принимают по 1 ст. л. за 20 мин до еды 3–4 раза в день.

Листья пустырника – 10 г, листья земляники – 15 г, листья шелковицы – 20 г. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 3–5 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день после еды.

Листья черники – 20 г, листья брусники – 20 г, листья одуванчика лекарственного – 20 г, трава ромашки лекарственной – 25 г, крапива двудомная – 20 г. 1 ст. л. сбора заливают 300 мл кипятка, кипятят 5 мин, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

Корни заманихи высокой – 10 г, трава хвоща полевого – 10 г, плоды шиповник – 10 г, трава череды трехраздельной – 10 г, корни девясила высокого – 10 г, листья черники – 20 г, трава зверобоя – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, трава мяты перечной – 10 г. Принимают по 1/3 стакана настоя до еды 3 раза в день при сахарном диабете.

Листья одуванчика – 20 г, листья ежевики – 10 г, листья мяты перечной – 5 г, листья смородины черной – 15 г. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 мин, настаивают в течение ч, процеживают. Принимают по 2–3 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Сбор лекарственных трав «Аффазепин». Сбор состоит из 7 лекарственных трав: побеги черники – 20 г, створки фасоли – 20 г, корни крапивы – 10 г, хвощ полевой – 15 г, плоды шиповника – 15 г, трава зверобоя – 10 г, цветки ромашки – 10 г. 10 г сбора помещают в эмалированную посуду, заливают 2 стаканами горячей воды, затем нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают, процеживают, принимают по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение 20–30 дней. Через 10–15 дней курс можно повторить. В течение 1 года проводят 3–4 курса.

Лесные лекарственные растения, применяемые при аллергических заболеваниях

Общепринятые методы лечения аллергических заболеваний не всегда приводит к желаемому результату – стойкому улучшению и излечению больного. Использование мазей при аллергических заболеваниях кожи небезопасно для больного, так как они угнетают функции надпочечников.

К растениям, обладающим противоаллергическим действием, относятся: бузина черная, ягоды голубики, багульник болотный, девясил высокий, дуб, зайцегуб опьяняющий, малина, лапчатка прямостоячая, лопух, синюха голубая, ромашка аптечная, рябина, череда и другие растения.

Бузина черная. 3–4 ст. л. цветков заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 мин, охлаждают, процеживают. Отвар принимают при аллергодерматитах в качестве примочек, а также в виде настоя из расчета 10–200 г по 1 ст. л.

Ягоды голубики применяются в виде настоя из расчета 20–200 г по 1/3 стакана 3 раза в день

Зайцегуб опьяняющий применяется в виде настоя и ванн при аллергических заболеваниях кожи, экземе. Настой зайцегуба применяют в соотношении 1: 10, 1: 20 по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения – 1–2 месяца.

Лапчатка прямостоячая. Применяется в качестве отвара из расчета 1 ст. л. корневищ на 200 г воды. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды.

Синюха голубая. Применяется в виде отвара из расчета 6 сухих корней на 200 мл воды. Принимают по 1 ст. л. 3–5 раз в день.

Ромашка аптечная (цветки). 1 ст. л. цветков заливают 1 стаканом кипятка, напарить 20–30 мин. Принимают по 1 ст. л. 2–4 раза в день.

Череда (трава). Заваривают как чай, настаивать 20 мин, пить без ограничения. Цвет настоя должен быть золотистым, если он мутный или зеленый, использовать нельзя. Отвар принимают свежим. Аптечную череду лучше не употреблять. Выздоровление наступает через год и более.

Чистотел большой (трава). 1 ст. л. травы заваривают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 4 ч. Принимают по 1/2–1/4 стакана утром и вечером.

Сборы антиаллергические

Золототысячник – 5 частей, зверобой – 4 части, корень одуванчика – 3 части, хвощ полевой – 2 части, шиповник (толченые плоды) – 4 части.

Весь сбор хорошо перемешать. Принимают из расчета 1,25 стакана воды на 1 ст. л. сбора. Сбор заливают холодной водой и настаивают в течение ночи. Применять эмалированную посуду. Утром ставить на огонь, доводят до кипения. Укутывают на 4 ч, процеживают. Принимают 1 стакан в течение дня в 3 приема до еды. Хранят в холодильнике. Аллергия постепенно начинает проходить, через 1 месяц начинается выздоровление. Лечиться необходимо 6 месяцев. Сбор применяется при аллергии на пыль, в том числе на книжную.

Подорожник (листья) – 2 части, шалфей (цветки) – 1,5 части, мята (травы) – 1 часть, ромашка (цветки) – 1,5 части, аир – 1,5 части. Всего 50 г. 1 ч. л. сбора заваривают 1 стаканом кипятка и настаивают в тепле 30–40 мин. Сбор выпивают в 3–4 приема за 30 мин до или 1,5 ч после еды. Детям от 4–7 лет – 1/2 стакана настоя, от 1 года до 4 лет – 1/4 стакана, старшим – в течение дня по 1/3 стакана. Особый эффект оказывает сбор при аллергии.

Солодка – 1 часть, тысячелистник (травы) – 1 часть, череда (травы) – 2 части, ромашка (цветки) – 1,5 части, душица (травы) – 1,5 части, шиповник (плоды) – 2 части. Всего 50 г. Применяется при аллергии, способ приготовления и употребления как в сборе описанном выше.

Сбор для повышения неспецифической резистентности при аллергии. Элеутерококк (корни) – 1 часть, сушеница (травы) – 1,5 части, шиповник (плоды) – 1,5 части, шалфей (травы) – 0,5 части, череда (травы) – 2 части, мята (травы) – 1 часть, брусника (листья) – 1,5 части. Приготовление и применение сбора как в сборе описано выше.

Сбор для детей с аллергическим диатезом, который обладает, эпителизирующим, противовоспалительным, желчегонным, улучшающим функцию пищеварения, стимулирующим глюкокортикоидную активность эффектом. Крапива (листья) – 20 г, душица (травы) – 10 г, ромашка (цветки) – 5 г, чабрец (травы) – 5 г, валериана (корень) – 10 г, хвощ полевой – 10 г, тысячелистник (травы) – 5 г, береза (листья) – 10 г, череда (травы) – 10 г, мята перечная (листья) – 5 г, шиповник (плоды) – 20 г. 1 ст. л. сбора заливают 250 мл кипятка, кипятят и настаивают в термосе в течение 24 ч. Суточная доза для детей первого года жизни составляет 50–70 мл, 2–3 лет – 70–120 мл, 4–7 лет – 150 мл, 7–14 лет – 250 мл. Указанную дозу делят на 4 приема. Длительность лечения составляет от двух недель до 1 года.

#### Бронхиальная астма

Бронхиальная астма – одно из самых тяжелых и распространенных аллергических заболеваний, которое проявляется периодическими приступами удушья. В результате попадания аллергенов на слизистую оболочку дыхательных путей происходит сужение и отек мелких бронхов с повышением выделения вязкой мокроты. Это приводит к резкому затруднению дыхания, особенно при выдохе. В большинстве случаев заболевание возникает в детском возрасте, чаще болеют мальчики. Приступы удушья у детей обычно начинаются отклонениями со стороны органов дыхания. В настоящее время имеется масса медикаментозных средств, которые держат астму под контролем, однако полное излечение наступает при отсутствии встреч с аллергеном, а также в случае иммунной перестройки, при которой не возникает аллергическая реакция. В течение бронхиальной астмы используются медикаментозные методы лечения, в том числе лесными лекарственными растениями.

#### Сборы, применяемые при бронхиальной астме

Сбор багульника – 25 г, крапива жгучая – 15 г. Все мелко режут, смешивают. Заваривают эту смесь 1 л кипятка. Настаивают 3 ч, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 5–6 раз в день. Применяется при

бронхиальной астме, простуде, ревматизме, кашле. Считают, что после двухнедельного приема этого состава начинающаяся астма проходит.

Эфедра (трава) – 40 г, ромашка аптечная (цветки, трава) – 200 г, березовые почки – 60 г, багульник (трава) – 200 г. Все измельчают, смешивают, 2 ст. л. смеси на 500 мл кипятка настаивают, укутав, 5–6 ч, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в теплом виде. Применяют при астматических бронхитах.

Почки сосновые – 1 часть, листья подорожника – 1 часть, листья мать-и-мачехи – 1 часть. Засыпают 4 ч. л. смеси на 1 стакан холодной воды. Настаивают 2 ч, затем кипятят 5 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Выпивают в течение дня в 3 приема. Применяют при бронхиальной астме.

Чабрец – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, трава фиалки трехцветной – 10 г, девясил (корни) – 10 г. Способ применения как описан выше.

Бузина, роснянка, лист подорожника, фиалка трехцветная. 4 ч. л. измельченного сбора кипятят несколько мин и после остывания процеживают. Отвар выпить за 1 день в 3 приема при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктазах.

Бузина, лапчатка гусиная, чистотел, сосновые почки, всего поровну. Способ применения как в предыдущем рецепте.

Бузина, кора молодой ивы – 1 часть, лист мать-и-мачехи – 1 часть, шиповника – 2 части. Способ приготовления и применения как в предыдущем рецепте.

Девясил (корень измельченный) – 20 г, фиалка трехцветная (трава) – 20 г, чабрец (трава) – 20 г, мать-и-мачеха (трава) – 20 г. Смесь заваривают из расчета 2 ст. л. на 500 мл кипятка, томят 1 ч, укутав. Рекомендуются принимают по 1/2 теплого настоя. Ночную порцию наливают в термос, добавляют сахар, так как девясил после длительного настаивания приобретает терпкий вкус.

Гомеопатические средства из лесных растений, применяемых для лечения аллергических заболеваний.

Лесные лекарственные растения, наиболее часто применяемые для общей терапии дерматитов аллергической природы

. Борьба с инфекцией проводится: противомикробными средствами, противовирусными средствами, антимикотическими средствами, противокандидозными и противопротозойными средствами, содержащимися в лесных растениях.

Противомикробные средства: аир, береза, девясил, зверобой, земляника, золототысячник, коровяк, ромашка, шалфей.

Противовирусные средства: аир, лапчатка прямостоячая, малина, можжевельник, пихта, сосна.

Антимикотические вещества: почки березы, бузина черная, листья ежевики, кора ивы белой, мята перечная, смородина черная, ромашка аптечная, чистотел большой.

Противопротозойные средства: лист брусники, девясил, золототысячник, мята перечная, пижма, ромашка.

. Нормализация процесса пищеварения: аир, алтей, девясил, кипрей, лапчатка, подорожник,

росторопша, хмель.

. Иммунокоррекция. При наличии иммунограммы – выбор оптимального иммуномодулятора. При отсутствии иммунограммы – фитомодуляторы: сок и листья березы, лопух большой, Melissa, ромашка, череда, хмель.

. Нормализация гормонального равновесия. Улучшение функции надпочечников: лапчатка белая, облепиха, солодка, полынь обыкновенная, смородина черная.

Нормализация функции женских половых гормонов: аир, кипрей, клевер, лапчатка гусиная, манжетка, хмель.

Нормализация функции щитовидной железы: алтей, ежевика, земляника, лапчатка белая и гусиная, норичник узловатый, одуванчик.

Нормализация уровня мужских половых гормонов: аир, бересклет, борщевик широколистный, горечавка крупно-пятнистая.

Восстановление пилулярного аппарата: черника, береза, горец птичий, женьшень, левзея, ольха серая, пихта сибирская, девясил.

. Устранение нервно-психического перенапряжения: валериана, душица, кипрей, липа, пион, пустырник, хмель, арами, лимонник, элеутерококки.

. Коррекция сердечно-сосудистой деятельности: береза, боярышник, донник, звездчатка, крапива, липа, рябина, сушеница, хвощ.

. Обезболивание и снятие зуда: бузина черная, валериана, вахта, девясил, донник, ежевика, зверобой, крапива, лапчатка гусиная, мята, омела, первоцвет, подорожник, ромашка, хмель, цикорий.

Применение лесных лекарственных растений при различных группах крови

Группа крови – категория более древняя, чем раса, так как различия между людьми определяются составом крови. Тип крови – это комплексная система опознавания «свой – чужой», непреодолимый барьер на пути проникновения в здоровый организм вирусов, бактерий и микробов.

У ископаемых людей была I группа крови 0 (I), а все остальные выделились впоследствии посредством мутаций. В каждой из групп крови на генном уровне закодирована важнейшая информация об образе жизни человека, включая тип питания.

К концу ледникового периода пришлось выживать сильнейшим, выжила «аграрно-вегетарианская группа» A (II), способная выживать в более плотно заселенных районах. Природа гена группы B (III) находится в Индии, для нее характерно употребление мясомолочных продуктов. Группа крови AB (IV) возникла в результате смешения индоевропейцев, обладателей гена A и варваров кочевников, носителей гена B. Для смешанного типа крови характерен смешанный тип питания. Диета, определяемая I группой крови, обеспечивает восстановление естественного генетического ритма.

Лесные растения рассматриваются как средство укрепления сил и предупреждения развития различных заболеваний. Травяные чаи применяются как средство укрепления сил.

Для 0 (I) группы необходимо уделять внимание успокаивающему воздействию на пищеварительный тракт. Мята, ягоды шиповника дают положительный эффект, напротив, лопух и люцерна отрицательно воздействуют на иммунную систему.

Полезные растения: вяз, липа, мята перечная, одуванчик, хмель, ягоды шиповника.

Нейтральные продукты: белая береза, боярышник, бузина, валериана, женьшень, кора дуба, коровяк, листья малины, мята, ромашка, солодовый корень, чабрец, тысячелистник, шалфей, шлемник.

Избегать горечавку, красный клевер, листья земляники, лопух, мать-и-мачеха, пастушья сумка, щавель.

Реакции А (II) людей на отдельные виды лесных растений противоположны, свойственным 0 (I) группе. Их иммунной системе требуются успокаивающее воздействие, так как большинство факторов риска обусловлено вялостью иммунной системы. Некоторые настои могут создавать весьма мощный эффект. Например, боярышник тонизирует сердечно-сосудистую систему, лопух стимулирует иммунную систему. Для А (II) людей важно увеличение кислотности желудочного сока. Ромашка и корень валерианы снимают стресс.

Особополезные растения: боярышник, валериана, женьшень, зверобой, лопух, расторопша, ромашка, ягоды шиповника.

Нейтральные продукты: бузина, горечавка, кора дуба, коровяк, листья малины, мать-и-мачеха, мята перечная, одуванчик, пастушья сумка, почки березы, солодовый корень, чабрец, тысячелистник, хмель, шлемник.

Необходимо избегать: котовник, красный клевер, щавель.

Людам с кровью группы В не многие виды лесных лекарственных растений вредны. Ни один из общепринятых настоев не способен нарушить равновесие организма. Очень полезен женьшеневый чай, настой солодового корня. Он обладает антивирусными свойствами, помогает поддерживать уровень сахара в крови, что очень важно для людей группы крови В. Этот настой является важнейшим эликсиром для людей с хронической усталостью.

Особополезные растения: женьшень, листья малины, мята перечная, солодовый корень, шалфей, ягоды шиповника.

Нейтральные продукты: почки березы, боярышник, бузина, валериана, зверобой, кора белого дуба, котовник кошачий, листья земляники, лопух, одуванчик, ромашка, чабрец, тысячелистник, щавель.

Избегать: горечавку, клевер красный, коровяк, липу, мать-и-мачеху, пастушью сумку, хмель, шлемник.

Группа АВ (IV). Лесные растения должны использоваться людьми группы АВ (IV) для стимуляции иммунной системы (это лопух, ромашка), а также для защиты организма от сердечно-сосудистых заболеваний (это боярышник, солодовый корень, одуванчик, корень лопуха, листья земляники), они помогают усвоить железо и предупредить анемию.

Особо полезные продукты: боярышник, женьшень, листья земляники, лопух, ромашка, солодовый корень, ягоды шиповника.

Нейтральные продукты: почки березы, бузина, валериана, вяз, зверобой, кора дуба, мята перечная, одуванчик, чабрец, тимьян, тысячелистник, шалфей курчавый.

Избегать: горечавку, коровяка, красный клевер, липу, мать-и-мачеху, пастушью сумку, хмель, шлемник.

Лекарственные сборы при всех группах крови



Для стимуляции аппетита. Полынь (трава) – 25 г, аир болотный (корневище) – 25 г, вахта трехлистная (листья) – 25 г. Принимают по 1 ст. л. настоя за 15–20 мин до еды.

Трава полыни горькой – 75 г, трава тысячелистника – 25 г. Принимают по 1 ст. л. настоя за 15–20 мин до еды.

Трава полыни горькой – 40 г, корни тысячелистника – 20 г, одуванчик лекарственный – 20 г. Принимают по 1 ст. л. настоя за 15–20 мин до еды.

При гастритах. Трава мяты перечной – 10 г, корень аира болотного – 10 г, листья вахты трехлистной – 10 г, трава шалфея – 10 г, корень одуванчика – 10 г, листья подорожника – 10 г, ромашка аптечная – 10 г, трава зверобоя – 10 г. Принимают по 1/2 стакана за 30 мин до еды при хронических язвенных гастритах.

При гастритах с нормальной или повышенной кислотностью. Трава сушеницы болотной – 10 г, трава пустырника – 10 г, корень алтея – 10 г, цветки ромашки – 10 г, корень солодки голой – 10 г, кора дуба – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, трава зверобоя – 10 г.

Лекарственные сборы лесных лекарственных растений, применяемых при витаминной недостаточности

Плоды шиповника – 1 часть,

ягоды смородины черной – 1 часть.

Плоды шиповника – 1 часть, плоды калины – 1 часть.

Плоды шиповника – 1 часть, ягоды брусники – 1 часть.

Плоды шиповника – 3 части, ягоды брусники – 1 часть, листья крапивы – 3 части.

ягоды брусники – 1 часть,

Плоды рябины – 7 частей.

Плоды шиповника – 1 часть, плоды рябины – 1 часть. Данные сборы заваривают: 1 ст. л. на 1 стакан воды. Кипятят 10 мин. Настаивают 4 ч. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

плоды рябины – 1 часть.

Рябина (плоды) – 60 г, малина (плоды) – 10 г, смородина (листья) – 5 г. Ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 3–4 ч в плотно закрытой посуде, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

малина (плоды) – 10 г,

смородина (листья) – 5 г.

Шиповник (плоды) – 50 г, смородина (плоды) – 50 г. 1 ст. л. смеси заливают 0,65 л кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 3–4 ч, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день.

смородина (плоды) – 50 г.

Шиповник (плоды) – 30 г, крапива (листья) – 30 г, черная смородина (плоды) – 10 г. 1 ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка, кипятят 10 мин. Настаивают 4 ч в плотно закрытой посуде, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день.

крапива (листья) – 30 г,

черная смородина (плоды) – 10 г.

Лесные растения, препараты из которых являются глистогонными средствами

Противоглистные средства подразделяются на 2 группы: действующие на круглых глистов (аскариды, острицы, власоглав, анкилосмидоз, рихосронгногилиды), действующие на плоских червей, (широкий лентец, вооруженный цепень, невооруженный цепень, карликовый цепень). Механизм действия большинства противопarasитических средств состоит в том, что они вызывают паралич гладкой мускулатуры паразита или вызывают ее интенсивное сокращение, лишая возможности оставаться в кишечнике. Может также наступить гибель паразита. Многие глистогонные средства обладают большой биологической активностью и при всасывании в кровь могут оказывать вредное воздействие на организм человека. Лечение проводят по определенному типу: накануне очищают кишечник, на другой день принимают глистогонное лекарство после легкого завтрака или натощак, затем снова дают слабительное, чтобы удалить из кишечника паразитов и остатки глистогонного препарата. При проведении лечения следует пользоваться солевыми слабительными.

Среди растений леса глистогонным действием обладают мужской папоротник, пижма, полынь цитварная.

Лечение необходимо проводить под контролем врача.

Папоротник мужской (щитовник мужской)

Ботаническая характеристика. Пластинка листа темно-зеленая, продолговато-эллиптическая, дваждыперисторассеченная, дольки второго порядка тупые зубчатые. Черешок листа густо покрыт ржавобурыми чешуйками, вздут у подземного основания. Спорангии на нижней части листа собраны в кучки и прикрыты почковидным покрывальцем. Корневище круглое, толстое, косорастущее.

Растет в сырых местах в глубокой тени. На европейской части России он растет в еловых и еловомелколистных лесах, в кустарниковых ельниках. Реже он встречается в Сибири, на Алтае в еловопихтовой тайге.

Сбор сырья, используемые части. Корневище выкапывают осенью и освобождают от корешков, омертвевших старых частей и засохших частей корешка. Оставляют вздутые подземные основания черешков цилиндрической формы, расположенных черепитчато на корневище с большими бурыми чешуйками между ними. Сушат на воздухе или в сушилках при температуре 40 °С. Запасы корневища возобновляют ежегодно, так как при хранении действующие вещества разлагаются. Препараты делают осенью из сухих корневищ свежего урожая, такие корневища на изломе зеленые.

Химический состав и фармакологическое действие. Главными по количеству и действию являются филиксовая кислота и альбаспадин. Эти соединения являются производными метилированного флорагмоцина с масляной кислотой. Эти вещества являются мышечными ядами. При действии на ленточных глистов (широкий лентец, бычий, свиной цепень).

При употреблении мужского папоротника необходимо соблюдать осторожность, так как он ядовит. Лечение проводится по указанию и под наблюдением врача по определенной схеме.

Признаки отравления препаратом из мужского папоротника: тошнота, рвота, понос, головокружение, головная боль, угнетение дыхания, сердечной деятельности, желтуха, судороги, нарушение зрения.

Первая помощь и лечение: промывание желудка, внутривенное введение изотонического раствора

хлористого натрия, глюкозы, теплые ванны.

Галеновый препарат – эфирный экстракт, который прописывается в капсулах по 0,5. За день до приема принимают солевое слабительное. На другой день дают взрослым 2–8 г препарата, через 2 ч дают солевое слабительное. При надобности лечение можно повторить. Высшая разовая доза экстракта для взрослых – 8 г.

Пижма (глистник, луговичник, дикая рябина)

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение с ветвистым корневищем и стеблем, ветвистым в верхней части. Листья перисторассеченные, продолговатые, сверху темно-зеленые, снизу серовато-зеленые, с сильным характерным запахом. Цветки желтые, цветочные корзинки собраны в щитковидное соцветие. Корзинки полушаровидные, сверху плоские, содержат только трубчатые цветки, расположенные на голом цветоложе, окруженном черепицерасположенными серо-зелеными ланцетными с пленчатыми краями листочками корзинки, 6–8 мм в поперечнике. Запах сильный. Цветет в августе. Пижма встречается повсеместно по кустарникам, лугам вдоль дорог.

Сбор сырья, используемые части. Собирают распустившиеся корзинки без цветоножек – цветки пижмы сушат в тени.

Химический состав. Цветочные корзинки, частью которых является терпеновый катон – туйон, содержат флавоноиды, акацетин, кверцетин, оксифлаванон, кофейную, хлорогеновую, галлусовую и другие кислоты.

Фармакологические свойства и применение. Цветки пижмы и эфирное масло из нее обладают глистогонным действием при аскаридозе и острицах.

Применение, дозировка. С целью глистоизгнания круглых глистов применяются высушенные цветки в виде порошка, в виде настоя 1: 10, а также в клизмах из экстракта пижмы. Водный настой применяют по 1 ст. л. 3 раза в день.

Полынь цитоваренная (вермут, глистинок, горечь)

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м, серебристого цвета. Короткое корневище переходит в стержневой ветвистый корень, стебли прямые, слегка ребристые, в верхней части ветвятся. Прикорневые листья дважды-, трижды-перисторассеченные, стеблевые. Цветки трубчатые, мелкие, желтые в шаровидных корзинках, 2,5–3,5 мм в диаметре, образуют широкое метельчатое соцветие. Растение имеет сильный, своеобразный «полынный» запах. Плод – буроватая семянка длиной до 1 мм.

Цветет в июле-августе. Плоды созревают в сентябре-октябре. Растет повсеместно на опушках, лугах, вдоль дорог.

Сбор лекарственного сырья. Сырьем служат листья и цветоносные верхушки, которые собирают в начале цветения (июнь-июль). Траву сушат в тени, под навесом или в сушилках. Готовое сырье представляет собой высушенные цветоносные стебли и листья серебристо-серого цвета с характерным ароматом. Срок годности – 2 года.

Химический состав. Полынь содержит горькие гликозиды – абсинин, анабсинтин, эфирное масло, дубильные вещества, алкалоиды, фитонциды, органические кислоты, каротин.

Фармакологические свойства. Настойка и экстракт обладают противоглистным, желчегонным,

мочегонным и ранозаживляющим действием.

Главным действующим началом полыни является сантонин, применяемый как противоглистное средство. Высшая разовая доза для взрослых – 0,1 г (суточная – 0,4 г).

Применение. В медицинской практике применяется также высушенное соцветие цитварной полыни как противоглистное средство против круглых глистов под названием «цитварное семя». Высушенные цветочные корзинки растирают в ступке и принимают после соответствующей подготовки больного в смеси с сахаром, вареньем, медом или сиропом по 5 г «цитварного семени» (для взрослых 3 раза в день за 1,5–2 ч до еды в течение 2 дней, после последнего приема на ночь назначается слабительное).

Так как сантонин является ядом, то лечение им следует проводить только по указанию и под контролем врача. Первый признак отравления при лечении препаратами полыни: рвота, понос, угнетение дыхания и сердечной деятельности, судороги. Первая помощь и лечение – промывание желудка, солевое слабительное, теплые ванны.

Лесные лекарственные растения, применяемые в гинекологической практике

История развития гинекологии в течение долгих веков тесно связана с фитотерапией, поскольку в силу тех или иных причин женщины наиболее часто были вынуждены прибегать к помощи лекарей. И сегодня опытные врачи-гинекологи усиленно сочетают медикаментозные и натуропатические методы лечения. Огромное количество лекарственных растений и трав обладает мягким и постепенным действием. Иногда эффект от фитотерапии бывает более стойким.

Все лекарственные растения, применяемые в гинекологии, делятся на нормализующие сократительную способность матки – утеропатические, расслабляющие мышцу матки, регулирующие и уменьшающие ее сократительную способность, увеличивающие силу сокращений матки, вызывая менструацию – стимуляторы менструации, останавливающие кровотечения и уменьшающие кровопотери антигеморрагические, влияющие на гипоталамо-гипофизарную систему – центральный механизм гормональной регуляции, обладающие успокаивающим действием; нормализующие физиологические процессы в организме; улучшающие работу печени; мочегонные; противовоспалительные.

Утеропатические лесные лекарственные травы

Утеротоники относятся к лекарственным растениям, наиболее широко применяемым в гинекологии с целью нормализации активности функции матки. Часто их назначают вместе со стимуляторами менструации со спазмолитиками. Утеротоники назначаются: при наличии болях в матке; при наличии межменструальных выделений или кровотечений; при опущении, выпадении или гипертрофии матки; для лечения бесплодия, поскольку в утеротониках содержатся химические вещества, обладающие гормоноподобным эффектом. К лесным утеротоникам относятся листья красной малины.

Плоды малины содержат витамины А, В, С, Е, а также пектин, цитрат железа и кальций, в связи с чем малину часто назначают при анемии. Листья малины содержат флавоноиды. Как правило, листья растения заваривают и пьют в виде чая при болезненных, обильных менструациях, до и во время беременности для профилактики или устранения тошноты, а также с целью стимуляции лактации. Составляющие малины обладают двойственным эффектом, они расслабляют мускулатуру матки, с другой стороны, инъектируют мышечные сокращения.

Применение листьев малины в виде чая показано в III триместре беременности при угрозе выкидыша. Для устранения тошноты в период беременности или при угрозе самопроизвольного аборта

применяют чай из листьев малины в сочетании с другими травами. Во избежание двойственного эффекта листья малины следует назначать не ранее 8-й недели беременности.

Благоприятный эффект листьев этого растения, отмечающегося при меноррагиях и дисменорее объясняется наличием в удачной пропорции витаминов А, С, железа, марганца, кальция и селена, кроме этого, малина обладает и антигемморагическим действием.

Малина применяется:

для ускорения сокращения матки;

для увеличения лактации после родов; для лечения меноррагии;

для упорядочения и нормализации сократительной способности матки.

Рекомендуемая доза: 1–10 мл жидкого экстракта или 2–8 г сухих листьев в виде чая 3 раза в день. Для приготовления чая из листьев малины берут 1 стакан заваренного чая из листьев малины и добавляют сок апельсина. Принимают по 1 стакану смеси в сутки на последних месяцах беременности.

Спазмолитические лесные лекарственные травы

Спазмолитики оказывают релаксирующий эффект на спазмированную мускулатуру матки, замедляют или регулируют скорость сокращений, а также нормализуют перистальтику кишечника. Спазмолитики часто используются для снятия болевых ощущений, вызванных чрезмерным сокращением мышечного слоя того или иного органа.

При сильном мышечном спазме кровоснабжение и оксигенация органа нарушаются, при вздохе к ишемии, в результате чего возникает боль.

К числу лекарственных лесных растений, обладающих спазмолитическим действием, относится калина обыкновенная.

Калина обыкновенная содержит вибурина горький гликозид, вибурины усиливают тонус мускулатуры матки и оказывают сосудосуживающее действие.

Для медицинских целей применяется экстракт калины, который готовят из крупного порошка коры калины на 50 %-ном спирте в соотношении сырья и извлекаемого 1:10. Назначают внутрь по 20–30 капель 2–3 раза в день, принимают до еды.

Лекарственные лесные растения, стимулирующие менструацию

Применение этой группы лекарственных растений показано: при кровотечениях, вызванных понижением тонуса матки; при необходимости усилить сократительную способность матки; при задержке менструации, вызванной гормональными нарушениями.

При самопроизвольном аборте целесообразно применение трав-стимуляторов менструации совместно с утеротониками растительного происхождения. Назначение трав – стимуляторов менструации должно производиться только квалифицированным врачом фитотерапевтом.

К таким лекарственным лесным растениям относится полынь обыкновенная.

Полынь обыкновенная используется в качестве стимулятора при качественной дисменорее и задержке менструации, она эффективна при болезненной менструации.

Противопоказанием является первая половина беременности, лактации.

Настойка полыни готовится на 70 %-ном спирте 1: 5. Принимают по 15–20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Лесные лекарственные растения, обладающие антигеморрагическим эффектом

К этой группе относятся лекарственные травы, содержащие танин – вяжущее вещество, эффект которого связан с его способностью сворачивать белки.

К растениям, обеспечивающим антикоронарный эффект, относятся пастушья сумка, женьшень.

Пастушья сумка в гинекологии применяется при маточных кровотечениях, сопровождающихся инфекционными заболеваниями органов малого таза. Она обладает мочегонным действием, а также противовоспалительным, антигеморрагическим и антимикробным действием.

Препараты пастушьей сумки способствуют понижению артериального давления, усиливают сокращения мускулатуры матки.

Противопоказанием является гипотиреоз; употреблять настой нужно в холодном виде, так как при добавлении его в теплую воду выделяются токсические вещества. Доза составляет 1–4 мл экстракта.

Женьшень в гинекологии применяется при кровотечениях при меноме матки, при дисфункциональных маточных и послеродовых кровотечениях. Дозировка зависит от выраженности кровотечения, его длительности. Принимается в таблетках или капсулах по 500 мг через каждые 2–4 ч в сутки или по 1–3 мл жидкого экстракта в сутки.

Лекарственные лесные травы, влияющие по гипоталамо-гипофизарную систему

Лекарственные травы, содержащие стероидные сапонины, также влияют на уровень гормонов. К таким растениям относится пион уклоняющийся.

Его действие эффективно при предменструальном синдроме, поликистозе яичников, нарушении овуляции, бесплодии, эндометриозе, аденомиозе, избытке андрогенов в женском организме, менопаузальных симптомах, менструальных болях и гиперактивности матки во время беременности. Пион способен восстанавливать гормональный уровень, нарушение которого послужит причиной развития патологических явлений. Рекомендуется жидкий экстракт в разведении 1: 2 в дозе 1,5–3 раза в сутки.

Лекарственные лесные травы, обладающие седативным действием

К таким травам относится валериана лекарственная, пустырник, хмель обыкновенный.

Валериана лекарственная: эта трава известна при лечении дисменореи в качестве средства, потенцирующий эффект трав спазмолитиков. Применяется по 2–4 мл экстракта 3 раза в сутки, или в качестве отвара сухих корней или настоя до 1 г в сутки.

Пустырник в гинекологии используется в качестве средства, вызывающего и усиливающего менструацию, что объясняется содержанием в нем таких алкалоидов, как страхидрин и леонуриин. Применение в течение последних недель беременности облегчает родовую деятельность и уменьшает кровопотерю.

Пустырник устраняет такие перименопаузальные симптомы, как бессонница, ночная потливость, учащение сердцебиения. Рекомендуемая доза 2–4 мл экстракта 3 раза в сутки.

Хмель обыкновенный. Используются женские соцветия – шишки. Содержит три группы веществ, обладающих экстрогеноподобным эффектом. Обладает седативным действием, в связи с чем применяется при сексуальных неврозах с нарушением половой функции. Содержащиеся в хмеле вещества обладают антигонадотропной активностью, снижают уровень эстрогена, прогестерона и мотемизирующего гормона. В гинекологической практике используется для лечения приливов на фоне стресса, бессонницы и нарушений менструального цикла и при поликистозе яичников. Применяется в виде экстракта, настоя или чая. Рекомендованная доза – 1–2 мл экстракта или 1–2 г на стакан кипятка 3 раза в сутки.

Лекарственные лесные растения, обладающие тонизирующим действием

К ним относится зверобой продырявленный. Он обладает сильным тонизирующим действием. Назначается при депрессивных состояниях, подавленности и угнетенности. Зверобой рекомендуется в начале менопаузы, так как это растение снижает тревожность и уменьшает стрессовое состояние в переходном периоде.

В гинекологической практике используется для лечения менопаузальных и перименопаузальных симптомов у женщин.

Превышение дозы вызывает фотодерматоз, повышает чувствительность к боли и тепловым раздражителям. Рекомендованная доза – 2–3 мл в сутки жидкого экстракта в разведении 1: 2.

Лесные лекарственные травы-адаптогены

Адаптогены предназначены для нормализации физических процессов в организме на фоне затяжного стресса, для повышения резистентности и поддержания общего самочувствия. Обычно лекарственные растения этой группы назначаются при стрессовых ситуациях, в послеоперационном периоде для восстановления сил, также во время критических периодов жизни. Для женщин такими периодами являются роды, лактация и менопауза. Для нормализации родовой деятельности назначаются с утеротониками, а в период менопаузы – вместе с травами, регулирующими гормональный баланс. Адаптогены стабилизируют продукцию гормонов и помогают организму адаптироваться к физическому или эмоциональному стрессу.

К лесным растениям адаптогенам относятся сибирский женьшень, солодка голая.

Сибирский женьшень в гинекологической практике используется при стрессах различной этиологии, в период выздоровления после тяжелой болезни, операции ли родов, для регуляции менструальных симптомов. В менопаузе используется исключительно в сочетании с лекарственными растениями, снижающими эстрагенозависимые симптомы. Рекомендованная доза – от 1 до 3 мл экстракта 3 раза в сутки в течение трех месяцев без перерыва. Следует отметить, что прием малых доз, примерно 1 мл, 2 раза в сутки в течение длительного периода более эффективен, чем лечение большими дозами короткими курсами.

Не рекомендуется сочетать с кофе прием препаратов женьшеня.

Солодка голая является адреналовым адаптогеном. В гинекологической практике применяется во избежание всасывания препарата через изъязвленные участки.

Лесные лекарственные растения, улучшающие работу печени

К ним относятся одуванчик, барбарис обыкновенный.

Одуванчик (корень) в гинекологической практике применяется в качестве тонизирующего средства

после перенесенных заболеваний и хирургических вмешательств, при эндометриозе и подготовке печени к лечению гормональными контрацептивами. Рекомендуется доза 2–9 мл жидкого экстракта либо 1–2 ч. л. сухих корней одуванчика на стакан кипятка заваривать в течение 10 мин. Принимают 3 раза в сутки.

Барбарис обыкновенный содержит берберин. В гинекологической практике применяется при задержке менструации или скудных месячных. Берберин увеличивает активность макрофагов, обуславливает его применение при эндометриозе. Рекомендуемая дозировка: 0,5–2 г сухого корня 3 раза в сутки или 1–4 мл настойки в разведении 1: 2.

Лесные лекарственные растения, обладающие мочегонным эффектом

Диуретики увеличивают количество мочи, повышая уровень выведения из организма. К таким лесным растениям относятся листья одуванчика, хвощ полевой.

Одуванчик (листья) в гинекологической практике применяется для симптоматического лечения задержки жидкости перед менструацией, показан при отеках, гипертонии, вызванной беременностью. Он также эффективен при отеках и гипертонии беременных. Рекомендуется доза 4–10 сухих листьев в виде чая 3 раза в сутки, 4–10 мл жидкого экстракта 3 раза в сутки. Можно принимают в виде свежего сока по 10–20 мл 3 раза в сутки.

Хвощ полевой обладает диуретическим, гемостатическим, вяжущим и антисептическим действием. В гинекологической практике применяется при обильных менструациях, особенно связанных с задержкой предменструальной жидкости. Рекомендуемая доза: 1–4 г в качестве отвара или 2 мл жидкого экстракта 2–3 раза в сутки.

Лесные лекарственные растения, применяемые при онкологических заболеваниях

Безвременник великолепный

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение со своеобразным циклом развития. Зацветает поздней осенью. Следующей весной появляются листья и плоды, которые созревают, рассыпая семена, листья отмирают, и над землей не остается и следа от растения. Осенью цикл развития повторяется. Под землей растение развивает двухлетнюю клубнелуковицу стеблевого происхождения, покрытую темно-коричневыми перепончатыми оболочками. Безвременник великолепный образует густые заросли в высокогорной зоне, встречаясь на лесных полянах и опушках, по горным склонам Кавказа на высоте 1800–3000 м.

Сбор сырья и используемые части. Заготавливают их осенью во время цветения. Хранят в свежем виде на стеллажах в прохладном месте. Срок хранения 3 месяца. Сырье поступает в переработку для получения алкалоидов.

Химические свойства. Содержит 20 алкалоидов, наиболее важными являются колхамин и колхицин. Оба алкалоида проявляют противоопухолевую активность.

Фармакологические свойства. Колхидин и колхамин относятся к кариогматическим ядам, способным вызывать распад ядер в различных клетках организма. Механизм действия используется при менопаузальных симптомах. Рекомендуемая доза 0,5–1,5 мл 3 раза в сутки. Курс лечения не должен превышать 6 недель, так как может нарушить электролитный баланс и привести к образованию отеков. Основан на способности останавливать деление ядер в метафазе с образованием причудливой формы ядер и последующей гибелью клеток. Кариогматический эффект особенно выражен в клетках с наибольшей интенсивностью клеточного деления: клетках опухолей, вилочковой



железы, эпителии паринхиматозных органов, ткани кроветворных органов, в которых происходят атрофические и некротические изменения по миелоидных, лимфоидных, эритробластических элементов.

Применение, дозирование. Безвременник применяется при хроническом миелоидном лейкозе, раке кожи, папилломах дыхательных путей, рецидивах рака молочной железы, злокачественных опухолях пищевода, желудка и прямой кишки.

Внутри колхамин назначают в таблетках по 0,006–0,01 г 2–3 приема через день, курсовая доза 0,05–0,11. Лечение проводят в течение 4–5 недель. Колхаминовая 0,5 %-ная мазь, состоящая из колхамина, эмульгатора, синтомицина и воды. Колхаминовая мазь применяется при раке кожи I и II степени. Мазь наносится на опухоль, закрывается марлевой салфеткой и заклеивается лейкопластырем. Мазь наносят ежедневно. Курс лечения – 25 дней. При перевязках тщательно удаляют остатки нанесенной ранее мази и распадающуюся опухолевую ткань.

Действие мази на опухоль начинается через 2–3 дня после лучевой терапии, обычно изменения наступают не ранее чем через 28 дней. Лечение колхаминовой мазью приводит к эпителизации кожи с хорошим косметическим эффектом. При применении мази возможны осложнения в виде лейкопении, белка в моче, диареи. При появлении этих симптомов лечение прекращают и назначают систематическое лечение. Колхаминовая мазь противопоказана при раке кожи III и IV степени при локализации язвы вблизи слизистых оболочек.

Сборы лесных лекарственных растений, применяемые для лечения сердечно-сосудистой системы

Валериана лекарственная (корень) – 20 г,

вахта трехлистная (листья) – 40 г.

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день до еды при неврозе сердца и повышенной нервной возбудимости.

Валериана лекарственная (корни) – 20 г, вахта трехлистная (листья) – 20 г, хмель обыкновенный (солодка) – 20 г. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день до еды при неврозе сердца.

вахта трехлистная (листья) – 20 г,

хмель обыкновенный (солодка) – 20 г.

Вахта трехлистная (листья) – 25 г, ромашка аптечная (цветки) – 25 г, пустырник обыкновенный (трава) – 50 г. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день при повышенной нервной возбудимости неврозе сердца, бессоннице, гипертонической болезни.

ромашка аптечная (цветки) – 25 г,

пустырник обыкновенный (трава) – 50 г.

Гжевика (сизая) листья – 25 г, пустырник обыкновенный – 25 г, чабрец (трава) – 15 г, сушеница топяная (трава) – 15 г. Готовят настой, принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день при неврозе сердца.

пустырник обыкновенный – 25 г,

чабрец (трава) – 15 г,

сушеница топяная (трава) – 15 г.

Береза (листья) – 5 г, боярышник (плоды) – 15 г, донник лекарственный – 5 г, мать-и-мачеха (листья) – 10 г, солодка голая (корни) – 10 г, хвощ полевой (трава) – 15 г, бессмертник (цветки) – 10 г. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни под контролем давления.

донник лекарственный – 5 г,  
мать-и-мачеха (листья) – 10 г,  
солодка голая (корни) – 10 г,  
хвощ полевой (трава) – 15 г,  
бессмертник (цветки) – 10 г.

Береза (листья) – 10 г, бузина черная (цветки) – 10 г, василек синий (цветки) – 5 г, ива белая (кора) – 20 г, крапива двудомная – 10 г, крушина (кора) – 5 г, можжевельник обыкновенный (плоды) – 5 г, хвощ полевой (трава) – 20 г. Готовят настой. Принимают по 1 стакану до еды небольшими порциями при суставном ревматизме.

бузина черная (цветки) – 10 г,  
василек синий (цветки) – 5 г,  
ива белая (кора) – 20 г,  
крапива двудомная – 10 г,  
крушина (кора) – 5 г,  
можжевельник обыкновенный (плоды) – 5 г,  
хвощ полевой (трава) – 20 г.

Рябина черноплодная (плоды) – 15 г, валериана лекарственная (корень) – 15 г, хвощ полевой (трава) – 10 г, боярышник кроваво-красный (плоды) – 15 г, шлемник байкальский (корни) – 15 г. Готовят настой, принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды при гипертонической болезни под контролем артериального давления.

валериана лекарственная (корень) – 15 г,  
хвощ полевой (трава) – 10 г,  
боярышник кроваво-красный (плоды) – 15 г,  
шлемник байкальский (корни) – 15 г.

Шиповник (плоды) – 15 г, сушеница топяная (трава) – 10 г, береза (листья) 10 г, мята перечная 10 г, элеутерококк (корни) 15 г, почечный чай (трава) 10 г, лопух большой (корни) 10 г. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

сушеница топяная (трава) – 10 г,  
береза (листья) 10 г,  
мята перечная 10 г,

элеутерококк (корни) 15 г,

почечный чай (трава) 10 г,

лопух большой (корни) 10 г.

Валериана лекарственная (корни) – 20 г, пустырник обыкновенный (трава) – 20 г, тысячелистник (трава) – 10 г. Готовят отвар. Принимают по 1/4 стакана 2–3 раза в день до еды при болях в сердце.

пустырник обыкновенный (трава) – 20 г,

тысячелистник (трава) – 10 г.

Пустырник обыкновенный (трава) – 20 г, сушеница болотная (трава) – 20 г, боярышник кроваво-красный (цветки) – 20 г, омела белая (трава) – 20 г. Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

сушеница болотная (трава) – 20 г,

боярышник кроваво-красный (цветки) – 20 г,

омела белая (трава) – 20 г.

Горец птичий (трава) – 20 г, боярышник кроваво-красный (цветки) – 20 г, сушеница топяная (трава) – 20 г. Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 2–3 раза в день после еды при учащенном сердцебиении.

боярышник кроваво-красный (цветки) – 20 г,

сушеница топяная (трава) – 20 г.

Хвощ полевой (трава) – 10 г, ландыш майский (цветки) – 30 г, горец птичий (трава) – 10 г, боярышник (цветки) – 10 г, барвинок (листья) – 10 г. Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при сердечной недостаточности под контролем врача.

ландыш майский (цветки) – 30 г,

горец птичий (трава) – 10 г,

боярышник (цветки) – 10 г,

барвинок (листья) – 10 г.

Боярышник кроваво-красный (цветки) – 20 г, валериана лекарственная (корни) – 20 г, горичвет весенний (трава) – 20 г. Готовят настой, принимаю 3 раза в день до еды при сердечной недостаточности под контролем врача.

валериана лекарственная (корни) – 20 г,

горичвет весенний (трава) – 20 г.

Шиповник коричный (плоды) – 15 г, сушеница болотная (трава) – 10 г, береза повислая (листья) – 10 г, мята перечная (трава) – 10 г, элеутерококк колючий (трава) – 15 г, почечный чай (трава) – 10 г, лопух большой (корни) – 10 г. Принимают в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день при атеросклерозе.

сушеница болотная (трава) – 10 г,

береза повислая (листья) – 10 г,

мята перечная (трава) – 10 г,

элеутерококк колючий (трава) – 15 г,

почечный чай (трава) – 10 г,

лопух большой (корни) – 10 г.

Боярышник кроваво-красный (плоды) – 15 г, рябина черноплодная (плоды) – 15 г, брусника обыкновенная (листья) – 10 г, череда трехраздельная (трава) – 10 г, пустырник обыкновенный (трава) – 10 г, ромашка аптечная (цветки) – 10 г, кукурузные столбики с рыльцами – 10 г, крушина ломкая – 10 г. Применять по 1/3–1/4 стакана настоя после еды 3 раза в день при атеросклерозе.

рябина черноплодная (плоды) – 15 г,

брусника обыкновенная (листья) – 10 г,

череда трехраздельная (трава) – 10 г,

пустырник обыкновенный (трава) – 10 г,

ромашка аптечная (цветки) – 10 г,

кукурузные столбики с рыльцами – 10 г,

крушина ломкая – 10 г.

Шлемник байкальский (корни) – 20 г, пустырник обыкновенный (трава) – 15 г, мята перечная (трава) – 10 г, сушеница болотная (трава) – 15 г, шиповник (плоды) – 15 г, почечный чай (трава) – 15 г, ромашка аптечная (цветки) – 15 г. Принимают в виде настоя при гипертонической болезни по 1/3 стакана 3 раза в день.

пустырник обыкновенный (трава) – 15 г,

мята перечная (трава) – 10 г,

сушеница болотная (трава) – 15 г,

шиповник (плоды) – 15 г,

почечный чай (трава) – 15 г,

ромашка аптечная (цветки) – 15 г.

Ландыш майский (цветки) – 10 г, мята перечная (листья) – 30 г, валериана лекарственная (корень) – 40 г. Принимают в виде настоя в 3 приема в течение дня по 1/4 стакана при миокардите.

мята перечная (листья) – 30 г,

валериана лекарственная (корень) – 40 г.

Применение лесных лекарственных растений при заболеваниях предстательной железы

В организме, отравленном токсинами, ослабленном перенесенными инфекциями и особенно после лечения венерических заболеваний, развивается грозное заболевание – простатит. Оно грозит

мужчине полностью потерять половую функцию. Для усиления внутренних сил организма и избавления от импотенции полезен прием растений-адаптогенов. Они повышают общий иммунитет и позволяют более полноценно использовать заложенные в организме человека возможности. К таким растениям относятся: женьшень, родиола розовая, лимонник китайский, маралий корень.

Принимают эти препараты в виде отваров и настоев. Это не химические препараты, эффект применения их не может быть замечен моментально, необходим прием не менее месяца, когда восстанавливаются жизненные силы организма. Но другие растения обладают не меньшими достоинствами. Таким растением является калган или лапчатка. Корни пропускают через мясорубку и заливают чистым спиртом в пропорции на 2 части кашицы корней 1 часть спирта, настаивают 2 недели, принимают ежедневно натошак по 3–5 капель на 1/2 стакана воды. Можно приготовить настойку на воде: на 1 стакан 1 ст. л. нарезанных корней, настаивают в темном месте 1 месяц. Настойку добавляют в чай, можно также пить натошак по утрам, на 1/2 воды 1 ч. л. настойки.

Целебные свойства калгана можно сохранить и в масляном растворе. Корни мелко режут, но не промывают, чтобы сохранить структуру, затем заливают подогретым до 40 °С очищенным растительным маслом. На 2 ст. л. корешков 1 стакан растительного масла. Настаивать в течение месяца, периодически встряхивая. Принимают 2 раза в день по глотку, но не во время приема пищи. Масляная основа не только хорошо экстрагирует полезные вещества растения, но и способствует усвоению их организму.

Сборы лесных растений при опухолевидных заболеваниях

Корневище пиона уклоняющегося – 20 г,

корни лопуха большого – 20 г,

корневище родиолы розовой – 20 г.

Сбор измельчают. 1 ст. л. сбора заливают 300 мл кипятка и настаивают 30 мин в темном месте. Процеживают и пьют в два приема в теплом виде, курс лечения – 1 месяц.

Корневище лопуха большого – 20 г, корневище пиона уклоняющегося – 20 г, корневище родиолы розовой – 20 г, корневище солодки голой – 15 г, березовый гриб-чага – 20 г. 1 ст. л. сбора кипятят 5 мин, настаивают 30 мин, процеживают, пьют как чай с медом.

корневище пиона уклоняющегося – 20 г,

корневище родиолы розовой – 20 г,

корневище солодки голой – 15 г,

березовый гриб-чага – 20 г.

Корневище аира болотного – 20 г, корневище кровохлебки – 20 г, корневище девясила высокого – 15 г, лист крапивы двудомной – 15 г. 1 ст. л. сбора заливают 500 мл кипятка, кипятят 7 мин, настаивают 30 мин, пьют по 1 стакану дважды в день.

корневище кровохлебки – 20 г,

корневище девясила высокого – 15 г,

лист крапивы двудомной – 15 г.

Корневище аира болотного – 20 г, корень шиповника – 15 г, корневище кровохлебки – 15 г. 1 ст. л.

сбора заливают 400 мл кипятка, кипятят 7 мин, настаивают 30 мин, процеживают, пьют как чай утром и вечером с медом. Курс лечения – 1 месяц.

корень шиповника – 15 г,

корневище кровохлебки – 15 г.

Корень шиповника – 20 г, корневище девясила – 15 г, трава хвоща полевого – 20 г, ягоды можжевельника – 15 г, лист брусники – 20 г. 1 ст. л. сбора заливают 500 мл кипятка, кипятят 7 мин, настаивают 30 мин, процеживают, пьют как чай 2 раза в день с медом. Курс лечения – 1 месяц.

корневище девясила – 15 г,

трава хвоща полевого – 20 г,

ягоды можжевельника – 15 г,

лист брусники – 20 г.

Корень лапчатки прямостоячей – 20 г, корень шиповника – 20 г, корень солодки голой – 15 г, лист березы повислой – 20 г, трава дурнишника колючего – 15 г. 1 ст. л. сбора заливают 400 мл кипятка, кипятят 30 мин, процеживают. Принимают по 1 стакану утром и вечером с медом. Курс лечения – 1 месяц.

корень шиповника – 20 г,

корень солодки голой – 15 г,

лист березы повислой – 20 г,

трава дурнишника колючего – 15 г.

Корни солодки голой – 20 г, корни лапчатки прямостоячей – 20 г, цветки клевера лугового – 20 г, плоды шиповника – 20 г, листья земляники лесной – 15 г, цветки ромашки аптечной – 20 г. 1 ст. л. сбора заливают 400 мл кипятка, кипятят 6–7 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по 1 стакану как чай. Курс лечения – до 3–4 недель.

корни лапчатки прямостоячей – 20 г,

цветки клевера лугового – 20 г,

плоды шиповника – 20 г,

листья земляники лесной – 15 г,

цветки ромашки аптечной – 20 г.

Корень пиона уклоняющегося – 50 г, спирт 40 %-ный – 500 г. Измельченный корень пиона заливают спиртом и настаивают при комнатной температуре в темном месте 14 дней, процеживают. Принимают по 40 капель в чай из шиповника или земляники. Курс лечения – 1 месяц.

спирт 40 %-ный – 500 г.

Корень валерьяны лекарственной – 15 г, корень лопуха большого – 20 г, корень шиповника – 20 г, корень солодки голой – 20 г, трава зверобоя – 15 г, трава золототысячника – 10 г, листья ореха грецкого – 15 г. 1 ст. л. сбора заливают 400 мл кипятка, кипятят 7 мин, настаивают 30 мин,

процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день с медом. Курс лечения – 1 месяц.

корень лопуха большого – 20 г,

корень шиповника – 20 г,

корень солодки голой – 20 г,

трава зверобоя – 15 г,

трава золототысячника – 10 г,

листья ореха грецкого – 15 г.

Корень элеутерококка – 50 г, спирт 40 %-ный – 500 г. Измельченный корень заливают 500 мл спирта и настаивают 14 дней, процеживают и принимают по 1 ч. л., добавляя в чай медом 2–3 раза в день до еды.

спирт 40 %-ный – 500 г.

Корень лопуха большого – 20 г, корень солодки голой – 20 г, корень шиповника – 20 г, корень лапчатки прямостоячей – 15 г, трава горца птичьего – 20 г, трава череды трехраздельной – 15 г. 1 ст. л. сбора заливают 0,5 л кипятка, кипятят 3–5 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют как чай 2 раза в день в теплом виде с медом. Курс лечения – до 1 месяца.

корень солодки голой – 20 г,

корень шиповника – 20 г,

корень лапчатки прямостоячей – 15 г,

трава горца птичьего – 20 г,

трава череды трехраздельной – 15 г.

Корень щавеля конского – 20 г, корень солодки голой – 20 г, корень лапчатки прямостоячей – 20 г, листья брусники обыкновенной – 10 г, лист эвкалипта – 5 г. 1 ст. л. сбора заливают 0,5 л кипятка, кипятят 3 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют как чай 2 раза в день с медом.

корень солодки голой – 20 г,

корень лапчатки прямостоячей – 20 г,

листья брусники обыкновенной – 10 г,

лист эвкалипта – 5 г.

Корень барбариса – 20 г, корень ревеня – 20 г, корень солодки голой – 20 г, плоды рябины – 15 г, корень шиповника – 10 г, корень цикория – 15 г. 1 ст. л. сбора заливают 0,5 л кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по стакану 2–3 раза в день в теплом виде с медом. Курс лечения – 1 месяц.

корень ревеня – 20 г,

корень солодки голой – 20 г,

плоды рябины – 15 г,

корень шиповника – 10 г,

корень цикория – 15 г.

Лесные лекарственные растения в системе очищения организма

Очистить организм в целом, а не только его органы, можно несколькими способами. Самым распространенным способом является очищение с помощью бани и ванны. К глобальным очищающим процедурам относится голодание и пост, очищение движением и другие методы.

Лесные лекарственные растения входят в общую систему очищения организма, с целью нормализации обмена веществ в организме.

Жизнь на нашей планете зависит от ритмов смены времен года, суток, часов. В зимние и первые весенние месяцы природа замирает, человек в это время потребляет и расходует меньше энергии, в летние месяцы наоборот.

Очищение организма можно проводить в любое время года, если этого требует состояние здоровья, профилактическое – лучше проводить в соответствии с графиком активности различных органов в зависимости от времени года.

Максимальную активность имеет в январе – желчный пузырь; феврале – мочевого пузыря; марте – желудок; апреле – толстый кишечник; мае – тонкий кишечник; июне – позвоночник; июле – почки; августе – селезенка; сентябре – печень; октябре – головной мозг; ноябре – легкие; декабре – сердце.

В течение суток также меняется ритм работы различных органов. Толстый кишечник наиболее активно функционирует с 5 до 7 ч утра. В толстом кишечнике происходит образование кома и продвижение его вниз, поэтому лучше опорожнять кишечник в эти часы.

Время наибольшей активности желудка – с 7 до 9 ч утра. В это время происходит прием пищи и отдача накопленной энергии.

Время наибольшей активности тонкого кишечника – с 13 до 15 ч. В это время происходит расщепление питательных веществ, так как наиболее интенсивно используется солнечная энергия. В это время перемешивается пищевая масса в тонком кишечнике и происходит всасывание питательных веществ из тонкой кишки в кровь.

Наибольшая активность мочевого пузыря приходится на период с 15 до 17 ч, происходит отделение солей и изгнание ненужных веществ из организма.

Наиболее активный период для почек начинается с 17 ч и продолжается до 19 ч. Почки перерабатывают всю жидкость, поступающую в организм, отделяя нужные и ненужные вещества, выводят ненужные.

С 19 до 21 ч наиболее активно функционирует кровеносная система, в это время лучше всего восстанавливается химический состав крови.

Наибольшая активность печени начинается в 1 ч ночи и заканчивается в 3 ч.

С 10 до 14 ч все органы включаются в работу. Наиболее активна сердечно-сосудистая система. С 14 до 18 ч – время наибольшей трудоспособности человека, когда проявляются его физическая активность и умственная деятельность. С 18 до 20 ч человеку нужно состояние покоя, чтобы переработать полученную информацию за день. С 17 до 19 ч активны почки. С 22 ч до 2 ч ночи может нарушиться обмен веществ. Наибольшая активность желчного пузыря – с 23 до 1 ч. С 2 до 6 утра



происходит очищение сверху вниз. В этот период возникает потребность очистить кишечник и мочевой пузырь.

Влияние Луны на человеческий организм связано с приливами и отливами на Земле. Общие очистительные процедуры лучше проводить во 2-й и 4-й фазах Луны. Имеет место также схема очищения органов во все фазы Луны.

Очищение почек лесными травами

Молодые корни шиповника выкопать ранней весной или поздней осенью, разрезать на кусочки в 1 см, высушить в течение 3–5 дней. Затем взять 6 ст. л. корней, заливают 3 стаканами кипятка, варят 15 мин. Пить горячим натошак. Принимают по 1 стакану 3 раза в день после еды. Следом через 20–30 мин тоже 3 раза в день пьют отвар толокнянки, приготовленный из порошка. 3 ст. л. толокнянки заваривают 3 стаканами кипятка, выпаривают, пока не останется 2/3 воды. Все делится на 3 части. 2 ст. л. шишкоягод можжевельника заливают 2 стаканами кипятка, выдерживается 2 ч. Остывший раствор процеживают, добавляется сахар, и держать на водяной бане для получения сиропа. Принимают по 1 ч. л. перед едой 3 раза в день. Дозировку нужно выдерживать.

Очищающие ванны

Хвощовая ванна

Взять 350 г хвоща для полной ванны или 150 – для ножной, настаивают один час, процеживают и вылить в ванну.

Смешанная травяная ванна

Листья березы, трава спорыша, листья шалфея смешивают в равных пропорциях, заливают 3–4 л кипятка, настаивают 2–3 ч, процеживают и выливают в ванну. Температура воды не должна быть выше 32–34 °С. Курс лечения – 7–9 недель по 15 мин.

Очищающие травы

Крапива двудомная. 1 ст. л. крапивы заливают 1 стаканом кипяченой воды, настаивают 10 мин, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Полынь обыкновенная. Выпивают 10 мл сока этой травы. Горечь способствует отхождению камней.

Хвощ полевой и цветки ромашки. Готовят чай из хвоща и ромашки в равных пропорциях. Чай пьют горячим. Хорошо помогает при болезненном мочеиспускании.

Очищающие травяные сборы из лесных растений

Берут в равных частях траву пустырника, зверобоя, хвоща полевого. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 10 мин, настаивают полчаса в тепле. Принимают теплым 2–3 стакана в день.

Траву хвоща полевого (1 дес. л.), корень солодки или листья березы (1 ст. л.), лист брусники (1 дес. л.) заливают 3 стаканами кипятка, остужают, снова кипятят 2–3 мин, остужают, процеживают через марлю. Сбор оказывает эффект при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря. Очищающие соки Березовый сок. Ежедневно пьют до еды, добавив в сок 1 ст. л. меда. Черничный сок. Пьют по 300–500 мл свежего сока каждый день.

Березовый сок. Ежедневно пьют до еды, добавив в сок 1 ст. л. меда.

## Фитотерапия уратных камней

Растворимость мочевой кислоты и ее солей повышают активные вещества растений: крапивы двудомной и жгучей, корней и листьев барбариса, ягод брусники, земляники, костяники. Сок и листья березы восстанавливают коллоидную структуру мочи и выводят мочевую кислоту и ураты.

части цветков бузины черной, каштана, липы, по 2 г плодов шиповника, листьев березы и коры ивы смешивают. 3 ст. л. помещают в термос, заливают 3 стаканами кипятка и настаивают 2 ч. Полученный настой выпивают за 1 день. Принимают 4 раза в день за 30 мин до еды.

Смешивают по одной части корня лопуха, травы хвоща, ясенника, цветков бузины. 2 ч. л. смеси заливают стаканом кипятка. Настой выпивают за 1 день в 3 приема в день во время еды.

## Фитотерапия оксолатозного диатеза

Препятствуют образованию щавелевой кислоты некоторые растения – листья крапивы и липы, трава сушеницы.

Для лечения заболевания и растворения оксолатозных камней рекомендуется следующий сбор: 6 частей корня лапчатки прямостоячей, травы медуницы по 2 части, делают настой из расчета 1 ч. л. сбора на стакан кипятка. 15 мин держат на водяной бане и настаивают 2 ч. Принимают 2–3 раза в день по стакану перед едой.

## Фитотерапия фосфатных камней лесными растениями

Помогают растворить фосфатные камни отвары из горца зеленого, девясила, лопуха большого. Их пьют 2–3 раза в день по 80–90 мл через 5–10 мин после еды.

## Очищение крови лесными растениями

Кровь – жидкая среда организма. Благодаря развитой сети капилляров кровь омывает все органы и ткани, обеспечивая таким образом возможность обмена веществ в организме. Кровь составляет 1/14 веса человека и состоит из жидкой части – плазмы и взвешенных в ней форменных элементов – красных, белых кровяных телец и тромбоцитов. Многие заболевания сопровождаются изменениями крови – лейкозы, анемии.

Движение крови по организму может быть связано в результате поражения сердечно-сосудистой системы.

Для очищения крови применяются сборы из лесных лекарственных растений.

Смешивают 100 г березовых почек, листьев земляники, цветков бессмертника, зверобоя, ромашки. 2 ст. л. засыпают в термос, заливают 2 стаканами кипятка и настаивают на ночь. Принимают по 1 стакану 2 раза в день до еды. Лекарственные травы применяют при лечении гипоксических состояний.

Ягоды можжевельника принимают по 5–15 штук в день, начинают с 5 ягод, прибавляют по одной и доводят до 15, затем начинают обратный счет.

Одно из лучших средств очистки крови и лимфы, разжижению крови способствует одуванчик. Готовый сок из листьев и корней одуванчика, на 1 л сока добавляется стакан воды. Принимают по 1 ст. л. настоя, добавляя в мед.

Для очищения крови применяют настой бузины черной. Берут 3 ст. л. цветков, заливают 1 л кипятка и

настаивают 1 ч. Пьют 3–4 раза в день, лучше принимают до еды.

Настой корней и листьев крапивы. 2 ст. л. листьев сырья заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 2 ч. Пьют по 1/2 стакана темного настоя до еды 3 раза в день.

### Очищение лимфы

Лимфа – прозрачная жидкость, находящаяся в лимфатической системе. Лимфа является тканевой жидкостью, заполняющей тканевые щели и межклеточные пространства. Лимфатическая система круглосуточно стоит на страже его чистоты. Лимфатическая система входит в состав иммунной системы для охраны организма от микробов, бактерий, вирусов.

Загрязненность лимфосистемы может привести к большим проблемам. Существует много способов очищения, одним из них является очищение с помощью лесных лекарственных растений.

Прекрасно помогает чай из кипрея узколистного, или иван-чая. Употребляют листья и цветки. 1 ст. л. заливают 0,5 л кипятка, настаивают в течение ночи в термосе. Пить этот приятный напиток нужно по 100 мл 5 раз в день перед едой.

Рекомендуется пить настой душицы по 50–100 мл 3 раза в день до еды в течение 21 дня, 7–10 дней перерыв. Готовят настой следующим образом: 1 ст. л. сырья на 200 мл кипятка заливают в термос, настаивать 10 ч. Уникальный рецепт очищения и лечения всей лимфатической системы. Берут 1 кг веток пихты, перетирают в порошок, 0,5 кг лесной малины тоже измельчают и смешивают, укладывают слоями в стеклянную посуду с медом. На 1,5 кг смеси надо 0,5 кг меда и 200 г кипяченой воды. Держат на водяной бане 8 ч, настаивают 2 суток. Получается ароматный вкусный напиток. Принимают по 1 ст. л. 5 раз в день перед едой. Пить курсами по 12 дней с 10-дневным перерывом.

Хорошо помогают ванны из листьев или коры дуба. Обычно 1 кг листьев кипятят 45 мин и отвар выливают в ванну с температурой воды 37–38 °С, сидеть в течение 10–15 мин.

### Очищение лесными растениями сердечной мышцы и сосудов

Сердце обеспечивает непрерывное движение крови в организме. Строгая последовательность сокращений обусловлена особой проводной системой. Вызывает нарушение ритмических сокращений сердца. Очищение сердечной мышцы может помочь при сердечной недостаточности для предупреждения стенокардии, инфаркта миокарда.

Смешивают 100 г цветков ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Смесь складывают в банку и закрывают крышкой. Вечером 1 ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка и настаивают 20 мин, процеживают, отжимают, в стакане настоя растворяют 1 ч. л. меда, перед сном выпивают, после этого ничего не едят. Утром оставшуюся жидкость подогревают на пару, растворяют 1 ч. л. меда и выпивают за 15–20 мин до завтрака. Так поступают ежедневно, пока не закончится смесь. Курс очистки повторяется через 5 лет.

Для очищения сосудов применяются и настои лекарственных трав. Смешивают 4 вида лесных лекарственных растений – ромашки, бессмертника, тысячелистника, березовых почек по 100 г. 1 дес. л. смеси заваривают кипятком, на 15 мин помещают на водяную баню. Пьют 3 раза в день за 30 мин до еды.

### Очищение суставов лесными лекарственными растениями

Возникновение заболеваний суставов связано с плохим кровоснабжением. Сосуды быстро склерозируются, и процесс становится практически необратимым. Рост солевых шишек происходит

почти безболезненно, поэтому человек не реагирует на изменения, вовремя не очищает организм от шлаков, солей. В результате появляются наросты на суставах кистей, стоп, да еще вырастают костные шишки.

Соли можно выводить брусничным листом. 1 ч. л. листьев измельчают в порошок. Заливают 2 стаканами кипятка. Настаивают 30 мин и кипятят.

При метаболических артритах рекомендуется следующий сбор лесных лекарственных растений:

лист березы – 1 часть;

корень девясила высокого – 3 части;

трава земляники лесной – 2 части;

корень лопуха – 4 части;

трава паслена черного – 3 части;

трава почечного чая – 4 части;

трава мелотки белой – 2 части.

Берут 2–3 ст. л. сбора, заливают 0,5 л воды в термос. Этот настой прекращает образование солей, растворяет образованные соли, помогает восстановить функции суставов, предупреждают осложнения.

Народное средство – мазь из березовых почек. В емкость (горшок) помещают березовые почки и сливочное масло, пока полностью не заполнится. Накрывают глиняной крышкой и ставят в печь, вынимают через сутки. Масло протирают сквозь сито, почки выбрасывают, добавляют 70–75 г порошка коллидора. Мазью смазывают 2–3 раза в день больные суставы. Настойка на спирту из багульника (5 г), донника (5 г), лопуха (10 г), можжевельника (10 г), хмеля (5 г), чабреца (5 г). 40 г сырья складывают в банку, заливают 200 мл 70 %-ного спирта, настаивают 7 дней. Используют для растирания. Без труда можно приготовить ароматные ванны из лесных растений. Такие ванны эффективны, если их применять ежедневно или через 1–2 дня. Для лечения суставов применяются такие растения: багульник, бузина черная, донник, душица, крапива, лопух, можжевельник, пижма, сосна, хвощ, хмель, чабрец, череда. Смесь трав (2 ст. л.) надо заливают водой, доводят до кипения, охладить, процеживают и использовать для ванны.

Настойка на спирту из багульника (5 г), донника (5 г), лопуха (10 г), можжевельника (10 г), хмеля (5 г), чабреца (5 г). 40 г сырья складывают в банку, заливают 200 мл 70 %-ного спирта, настаивают 7 дней. Используют для растирания. Без труда можно приготовить ароматные ванны из лесных растений. Такие ванны эффективны, если их применять ежедневно или через 1–2 дня.

Очищение желудка и поджелудочной железы лесными лекарственными растениями

Первым признаком нарушения в системе пищеварения является снижение аппетита. Так тело сигнализирует о неполадках в пищеварительной системе, где накапливаются продукты пищеварения и всасываются необходимые для нормальной жизнедеятельности продукты.

При гастритах с повышенной кислотностью, сопровождающихся запорами (заболевание опасное, при нем происходит очень быстрое накопление шлаков в организме). Применяется сложный сбор, который необходимо заготовить с осени и использовать по мере надобности. Сбор имеет следующий состав:

лист мяты перечной – 2 части;

трава зверобоя – 2 части;

трава тысячелистника – 2 части;

цветки ромашки – 1 часть;

семена укропа – 1 часть;

шишки хмеля – 1 часть;

трава крушины – 2 части;

корневище с корнями валерианы – 1 часть.

ст. л. смеси заливают 1 л кипятка и настаивают ночь в термосе, нагревают на водяной бане 20 мин. Укутывают для медленного охлаждения. 1 л настоя принимают в течение дня, сначала 1 стакан натощак, остальное 4 раза в день, спустя час после еды. Хорошо снимают острые состояния. При гастритах оказывает положительное действие сбор из цветков ромашки, листьев мяты, травы тысячелистника, шалфея и полыни.

При расстройствах желудка отличным средством являются плоды черемухи, сок ягод рябины, отвар сухих ягод или кисель из ягод, отвары из облепихи (плоды и листья).

При запорах очистительным действием обладает настойка рябины, настой корней одуванчика.

#### Очищение печени

Печень постоянно испытывает огромная нагрузка. Печень является как орган фильтр. Многие факторы разрушают печень. Основные из них: алкогольные напитки, искусственные соединения в продуктах питания, лекарственные средства, химические соединения, которыми насыщен воздух: пары бензина, растворители красок, бытовая химия.

Когда нагрузка на печень достигает некоторого предела, начинается болезнь. Имеется возможность помочь печени, поддержать ее функционирование, периодически стимулируя активность ее клеток. Для этого предназначены программы очищения печени. К ним относятся желчегонные средства и средства при заболеваниях желчных путей, при желчно-каменной болезни.

Применяют следующие сборы: плоды можжевельника, плоды шиповника, корень одуванчика, лист березы, лепестки шиповника в равных частях.

Сбор заваривают как чай из расчета 1 ст. л. на стакан, принимают по 0,5 стакана настоя 3 раза в сутки за 10–15 мин до еды.

Настои трав, обладающие очищающим действием: корень одуванчика, лист крапивы, лист мяты перечной, цветки арники, корень одуванчика, корень цикория, лист руты, трава хвоща, трава и корень чистотела.

При желчно-каменной болезни принимают молодой весенний лист березы. Берут 2 ст. л. высушенных листьев на 1 стакан кипятка, кипятят на медленном огне до выпаривания половины объема, охлаждают, процеживают. Принимают по 2 ч. л. 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 3 месяца. Возможны болевые ощущения при отхождении мелких камней.

Блюда-целители из лесных лекарственных трав

## Салаты

### Салат из корневища иван-чая

Корневище моют, очищают от кожицы, мелко нарезают или натирают на терке. Добавляют чеснок, тертый сыр, морковь, заправляют майонезом. Корневище иван-чая – 100 г, сыра – 30 г, морковь – 30 г, чеснок – 3 г, майонез – 30 г.

### Салат из корневища кровохлебки лекарственной

Молодые корневища кровохлебки вымачивают, отваривают, очищают от кожицы, мелко нарезают. Перемешивают с мелко натертой морковью. Заправляют майонезом, чесноком, солью по вкусу. Корневище кровохлебки лекарственной – 60 г, морковь – 40 г, майонез – 20 г, чеснок – 1–2 г, соль.

### Салат из лопуха большого

Корни лопуха моют, очищают от кожицы, натирают на терке. Перемешивают с нашинкованной капустой и морковью, заправляют майонезом, соль по вкусу.

## Супы

### Суп из лопуха большого

Готовят из овощных компонентов (капуста, помидоры, картофель, петрушка), перед готовностью добавляют мелко нарезанные стебли, листья и молодые корни лопуха большого, кипятят 5 мин. Соль и перец по вкусу. Подают к столу со сметаной.

Вода – 350 мл, капуста – 30 г, морковь – 10 г, лук – 10 г, картофель – 30 г, петрушка – 5 г, помидоры – 15 г, стебли и листья лопуха – 20 г, корни лопуха – 30 г, сметана – 10 г, соль и перец.

### Суп из корней девясила высокого

В слабый мясной бульон опускают картофель, морковь, лук, корень петрушки и девясила. Варят до готовности. Заправляют гречневой или овсяной крупой. Солят по вкусу. Подают к столу со сметаной.

Бульон мясной – 400 мл, картофель – 20 г, лук – 10 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 5 г, корни девясила – 40 г, укроп – 3 г, сметана – 10 г, соль.

## Вторые блюда

### Блины из корней аира

В тесто, приготовленное для выпечки блинов, добавляют порошок из высушенных корней аира. Перемешивают, выпекают на растительном масле.

### Пюре из корней и листьев лапчатки гусиной

Листья и корни лапчатки гусиной моют, измельчают на мясорубке, добавляют соль уксус, перец, перемешивают. Укладывают в стерильные стеклянные баночки, заливают растительным маслом, хранят в холодильнике. Используется в качестве приправы к рыбным, мясным блюдам и для заправки супов и щей.

### Пюре из лопуха

Измельчают на мясорубке чистые листья лопуха, одногодичные корни – 0,5 кг, щавель – 100 г, укроп или петрушка – 30 г, перец по вкусу. Перемешивают, укладывают в стерильную банку, хранят в

холодильнике. Пюре используют для приготовления супов, салатов и как гарнир к мясным, рыбным блюдам.

#### Маринованные корни лопуха большого

Корни лопуха моют, очищают от кожицы, ошпаривают кипятком, охлаждают, заливают маринадом корни, стерилизуют и герметически закрывают. Маринад готовят как заливку для огурцов.

#### Жареные корни донника лекарственного

Молодые корни моют, жарят на растительном масле, солят по вкусу. Подают в составе гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Корни – 40 г, масло растительное – 15 г, соль.

#### Кашица-пюре из корней женьшеня

Свежий корень женьшеня моют, нарезают кусочками, размалывают и превращают в кашицу, которую подают отдельно или смешивают с соками, желе, киселем. Едят медленно в течение 10–15 мин.

#### Лепешки из корневищ иван-чая

ст. л. муки из корневищ иван-чая смешивают с 2 ст. л. муки, добавляют соду, соль, 2 ст. л. растительного масла, яйцо, полстакана кефира. Взбивают до тестообразной консистенции, выпекают лепешки. Подают с кефиром.

#### Жареные корневища кубышки желтой

Корневища кубышки очищают, моют, отмачивают полчаса в соленой воде, жарят на сливочном масле, солят по вкусу. Подают в теплом виде.

Корневища кубышки – 120 г, масло сливочное – 15–20 г.

#### Отварные корневища кубышки желтой

Корневища кубышки желтой моют, отваривают в соленой воде, подают в горячем виде с маслом. Солят по вкусу.

Корневища кубышки – 100 г, масло сливочное – 15 г, соль.

#### Отварные сухие корни пиона уклоняющегося

Клубневые корни пиона отваривают с мясом и луком. Соль по вкусу.

Корни пиона – 60 г, мясо – 150 г, лук репчатый – 60 г, соль.

#### Несколько рецептов десерта

##### Кофе из корней лопуха большого

Корни лопуха моют, сушат, прожаривают в духовке до побурения. Размалывают в кофемолке. Заваривают как кофе – 1–2 ч. л. на стакан кипятка.

##### Кисель из кровохлебки лекарственной

Корневища кровохлебки – 150 г, молоко – 200 г, вода – 50 г, сахар – 10 г. Корневища кровохлебки моют, замораживают, мелко нарезают и заливают молоком, варят до готовности, растирая по ходу

варки. Подают в охлажденном виде.

#### Пюре из корней цикория

Корни цикория моют, нарезают на кусочки, сушат до полного высыхания при температуре 100 °С. Поджаривают до цвета натурального кофе, размалывают. Употребляют как суррогат кофе.

#### Отвар аира

г сухих корневищ аира заливают 1 л кипятка. Кипятят 5 мин, настаивают сутки. Используют для ароматизации хлебобулочных изделий, салатов, первых блюд.

#### Повидло из корней лопуха

В 1 л воды вливают 50 г уксусной эссенции, доводят до кипения, опускают 1 кг измельченных на мясорубке корней лопуха и варят 2 ч. Повидло подают к чаю, используют для приготовления мармелада и сладких блюд.

#### Цукаты из корней аира

В густой сахарный сироп опускают свежие корни аира длиной 3–4 см, расщепив на 4 части, парят 5–10 мин. Затем раскладывают. После застывания и просыхания сиропа корни укладывают в стеклянные банки. Подают к чаю.

#### Лесные лекарственные растения в саду

При приготовлении лекарств из растительного сырья оно теряет огромную биоэнергетическую составляющую. Оно разорвано с тем человеком, который обратился к нему за помощью. Растение, выросшее в непосредственной близости от человека, идеально взаимодействует с ним. Если человек выращивает растение в своем саду, он невольно делится с ним своей душой, а растение воспринимает это. Растения можно собирать в полном соответствии с лунным календарем. Купленные в аптеке лекарственные растения такими свойствами не обладают.

#### Валериана лекарственная

Валериана растет по лесным полянам, опушкам, предпочитает влажную почву. В культуру введена 180 лет назад, является хорошим медоносом. Размножается семенами. Сеют весной или под зиму. Растение предпочитает плодородные почвы. Лучшими предшественниками являются бобовые и корнеклубни. На тяжелых глинистых почвах растет плохо. Может расти в лесном затенении, любит влажные почвы, но при избытке влаги образует мало корней. Семена сохраняют всхожесть только в течение 1 года. Молодым растениям требуется для роста много влаги.

Молодые растения первого года жизни в середине лета распикировывают на постоянное место. В первый год растение образует розетку прикорневых листьев, но при благоприятных условиях может и зацвести. На втором году жизни цветут все растения. Время цветения – середина июня-июль. Вскоре начинают созревать семена. Как только появятся зрелые семена, их собирают. Для повышения урожая корней срезают зацветающие стебли над поверхностью земли. Не стоит срезать все цветоносы. Облетевшие семена будут разлетаться по участку, давая всходы. Появившиеся всходы можно пересаживать на грядку. Корни выкапывают в начале октября. Выкопанные корни очищают от земли, толстые корневища нарезают на части. Корни промывают в проточной воде непродолжительное время. Открытые корни просушивают 1–2 дня в хорошо проветриваемом помещении. Затем досушивают при температуре 35–40 °С. Кошки любят запах валерианы, поэтому нужно позаботиться о том, чтобы кошки не испортили выкопанные корни.



Валериана обладает успокаивающим и спазмолитическим действием. Она применяется как успокаивающее средство при неврозах, истерии, нервном возбуждении, тахикардии и бессоннице, а также при спазмах желудочно-кишечного тракта.

Валериану рекомендуется принимать регулярно.

Можно принимать настойку на спирту без примесей, но лучше пить валериановый чай: 8–10 г измельченного корня следует с вечера заваривать крутым кипятком. Чтобы не улетучились эфирные масла, надо закрыть стакан так, чтобы донышко окунулось в настой. Содержимое стакана должно быть выпито на следующий день.

Благоприятным действием валериана обладает при лечении заболеваний щитовидной железы.

#### Сок валерианы

Отжимать в сентябре-октябре из свежих корней. Принимают по 1 ч. л. сока и меда 3 раза в день. Улучшает сон, снимает умственное и нервное напряжение, принимают при головных болях.

#### Порошок

Высушенный порошок из измельченных корней служит для приготовления настоев и чая. Они успокаивающе влияют на сердце и центральную нервную систему. Валериана принимается как безопасное снотворное средство. Она не усыпляет, а успокаивает. Она хорошо действует при стрессовых ситуациях.

#### Компрессы

При воспалении век, летом в сухую погоду делают на ночь компрессы из водного отвара.

#### Ванны

Принимают перед сном при климаксе, неврозе, бессоннице, тиреотоксикозе, ожирении, ревматизме, половом бессилии. Курс лечения – 12–14 ванн.

#### Противопоказания

Следует избегать больших доз и продолжительных употреблений валерианы. В таких случаях она действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, нарушает деятельность сердца.

#### Морозник

Морозники могут быть прекрасным украшением сада ранней весной. Они цветут ранней весной и очень привлекательны благодаря крупным и декоративным цветкам. Как лекарственные растения ценны все виды морозников, но особенно выделяется морозник кавказский. Так как растение ядовито, нужно строго относиться к приготовлению лекарств. Тонкую грань между ядовитыми и целительными свойствами используют гомеопаты. Ценность этого лекарства заключается в том, что его подземная часть содержит сердечные гликозиды, которые незаменимы при лечении заболеваний сердца. С лекарственным сырьем нужно обращаться крайне осторожно.

Морозник размножают семенами, делением куста. Делить растение можно весной, после цветения, а также в конце лета, но после деления они довольно долго приживаются. Размножение семенами проще. Семена морозника созревают в июне, сеять их надо после сбора. Вокруг растения часто бывает самосев. К концу первого года жизни морозники вырастают не много. Они достигают

высоты 3–4 см и дают пару листьев. На следующий год весной можно пересадить саженцы на постоянное место. До 3 лет они хорошо переносят пересадку. Зацветают морозники на 4–5-й год после посева, цветут в апреле – начале мая, в течение 3–4 недель. Листья морозников очень декоративны, растение может украсить любой участок. К морознику нужно относиться с осторожностью и вниманием. А если гомеопатический подход неприемлем, лучше считать его декоративным цветком, несмотря на популярность, связанную с рекламированием этого растения.

#### Пион уклоняющийся, или марьин корень

Пионы – крупные цветки, это декоративный сорт, который имеет прекрасный внешний вид, а также обладает ценными природными качествами. Пион уклоняющийся – давно известное средство народной медицины. В этом растении содержатся витамины, органическое эфирное масло, сахар, микроэлементы. Они содержатся в корнях растения. Пион уклоняющийся используется в народной медицине как успокаивающее средство при повышенной возбудимости, бессоннице, неврастении.

Это целебное растение, можно применять корни, траву, семена и даже лепестки. Пионы очень декоративны, вырастить их на участке не сложно. В природе пион произрастает на опушках, в лесах, таежных лугах, на полянах, предпочитает места, защищенные от ветра. Растение не терпит переувлажнения, зимостойко, может расти в тени. Размножают пионы семенами, делением куста, отводками, кусочками корневищ с корнями, стеблевыми черенками.

Семена собирают в августе и сразу же высеивают на гряды или в лунки на глубину 2–3 см. Всходы появляются весной. Сеянцы развиваются медленно. Зацветают на 3–4-й год. Корневище, предназначенное для размножения, должно иметь 2–3 побега с почками. Сажают его в августе-сентябре в глубокую лунку, на дно которой кладут слоем 20 см перегнивший навоз, 80–100 г костной муки, 40–50 г суперфосфата. Все компоненты тщательно перемешивают. Посадки поливают и мульчируют торфом. Уход за растением сводится к рыхлению и регулярной прополке, поливу, подкормке. Подкормку проводят весной при появлении молодых побегов, используя 70 г нитрожидкости на один куст. Удобрение заделывают в почву. В засушливый период растение поливают 8–10 л на одно растение. В период активной вентиляции растение подкармливают марганцем и бурой. Осенью побеги срезают на уровне 10–15 см от земли. В Сибири корни часто используют как приправу к мясу, в Казахстане – для приготовления каш.

Препараты пиона обладают успокаивающим, противосудорожным действием, а также противовоспалительным, бактерицидным и тонизирующим действием. В китайской медицине пион является составной частью противоопухолевых сборов. В Монголии его используют при нервных, желудочно-кишечных и простудных заболеваниях, болезнях почек, нарушениях обмена веществ, как средство, усиливающее сокращения мускулатуры матки. В народной медицине пион используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болях в области желудка и кишечника, гастрите с пониженной кислотностью и язвенной болезни желудка.

Настойку пиона готовят на 40 %-ном спирте в соотношении сырья 1:10, настаивают 7 дней. Малотоксичная, она не оказывает существенного влияния на артериальное давление, ритм и амплитуду сокращений сердца, дыхание и периферическую вегетативную нервную систему, не влияет на тонус матки, не обладает антигистаминными средствами.

Настойку принимают при неврастенических состояниях с явлениями повышенной нервной возбудимости (неврозы, невротическое состояние при гипертиреозе, при бессоннице, фобические состояния, вегетососудистые нарушения).

Под влиянием лечения больные становятся спокойнее, у них улучшается сон, уменьшается головная

боль, вялость, повышается работоспособность. Курс лечения настойкой – 30 дней, по 40 капель на прием до еды.

### Маралий корень (левзея сафлоровидная)

Это знаменитое сибирское растение – адаптоген, способное повышать защитные силы организма, снимать усталость. В дикой природе это растение распространено на Алтае. Название «маралий корень» дано в связи с тем, что олени маралы выкапывают их и поедают. Это растение широко применяется в тибетской медицине. Отвары и настои этого растения с давних времен использовались как тонизирующее средство, способствующее усилению защитных свойств организма и выздоровлению. Настойка маральего корня – одно из немногих средств, применяемое при пониженном артериальном давлении. В его корнях обнаружены биологически активные вещества.

Маралий корень можно вырастить на дачном участке. Кроме целебных свойств, растение является медоносом. Оно декоративное – высокое, до 1,5 м, с перистыми листьями, имеет лиловое соцветие-корзинку. Корневище толстое с характерным смолистым запахом. В природе маралий корень растет в субальпийской зоне на высоте 1700–2000 м. В саду левзея прекрасно смотрится в ландшафтном оформленном участке: в уголке «трав», на альпийской горке.

Размножается семенами. Растение хорошо развивается на дренированных почвах. Не приживается растение в низких, сырых местах, где высокий уровень грунтовых вод, не переносит кислую почву.

Семена высеивают в октябре, под зиму, тогда их всходы появляются в начале мая. Можно сеять и весной, тогда семена протравливают и стратифицируют 1 месяц. В первый год жизни левзея не цветет, образуя только розетку листьев. Расцветает в середине июня, в конце июля появляются семена. Корни левзеи собирают осенью, не раньше октября, когда сила растения уходит из наземной части. Выкопанные корни очищают от земли, промывают в воде, срезают надземные побеги. Затем корни сушат, сначала при умеренной температуре, затем интенсивно при температуре 40 °С, пока они не станут ломкими. Правильно высушенный корень не теряет своей силы в течение двух лет.

Препараты корневищ проявляют четкий стимулирующий эффект при функциональных расстройствах нервной системы. Алтайцы считают, что корень спасает человека от 14 болезней и наполняет его молодостью. Жидкий экстракт и настойка оказывают хороший эффект при физической нагрузке, способствуют быстрому восстановлению мышцами энергетического баланса. Назначают левзею при психических расстройствах, переутомлении, импотенции, хроническом алкоголизме, начальном периоде болезни.

При 10–20-дневном лечении улучшаются общее состояние, настроение, нормализуется сон и аппетит, повышается работоспособность.

Следует знать, что длительное применение может вызвать стойкое повышение артериального давления.

### Девясил

Одно из самых известных и проверенных растений в народной медицине. Считается, что в нем скрыто 9 сил. Это высокое сильное растение до 2 м высотой, с золотисто-желтыми соцветиями, крупными удлинёнными листьями. Целебная сила растения скрыта в его корнях. В дикой природе растет на опушках лиственных и сосновых лесов, в местах выхода грунтовых вод. Девясил способствует пищеварению и обмену веществ, улучшает самочувствие при диабете, помогает восстановить силы при выздоровлении при тяжелых заболеваниях. Он обладает противовоспалительным, желчегонным, отхаркивающим и слабым мочегонным действием.

Размножается девясил семенами и вегетативным делением корневища. Семена лучше всего сеять под зиму, всходы появляются в мае. При весеннем посеве лучше использовать стратифицированные семена. Семена, подверженные стратификации, всходят в 3 раза быстрее. В первый год жизни растение образует розетку прикорневых листьев. На второй год зацветают некоторые растения. Цветет девясил примерно в течение месяца с конца июля. Семена созревают в сентябре. Корневища девясила собирают осенью до наступления заморозков. Их выкапывают, моют, режут кусочками, подсушивают в течение нескольких дней на открытом воздухе, затем в темном сухом месте доводят до готовности, когда корни при сгибании ломаются.

Применяется в лечебных целях настой, отвар, вино из девясила, березовый сок с отваром девясила, наружно мази, ванны с девясилом.

#### Настой

Применяется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: 2 ст. л. измельченного корня на 0,5 л кипятка, принимают по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

#### Отвар

Применяют при детской экземе: 1 ст. л. измельченных корневищ варят в 200 мл на слабом огне 10 мин. Процеживают, принимают в соответствии с возрастом. Взрослым по 1/3–1/4 стакана за 30 мин до еды.

Противопоказания: настой и отвар противопоказаны при беременности.

#### Напитки

К березовому соку добавляют отвар в соотношении 3: 1, или 4: 1. Принимают как общеукрепляющее средство.

#### Вино из девясила

г измельченных корней заливают 1 л красного вина, настаивают 14 дней, процеживают. Принимают по 1/4–1/3 стакана при упадке сил, истощении.

#### Наружное применение

Корень девясила в виде примочек применяют для лечения радикулита, болей в суставах.

#### Ванна

Измельченные корневища девясила (50–60 г) заливают холодной водой, настаивают 3–4 ч, процеживают. Ванну с температурой 36 °С принимают при ревматизме, подагре, сахарном диабете.

#### Душица

Душица – одно из наиболее применяемых в народной медицине средств. Растет на суходольных лугах, опушках лесов, зарослях кустов. Является хорошим медоносом. Размножают ее рассадой. В начале развития требовательна к месту. Предпочитает легкие, хорошо удобренные почвы. Выращивают на одном и том же месте несколько лет. Семена высеивают ранней осенью или весной. Эта культура растет медленно, поэтому в начальном периоде почву освобождают от сорняков. В последующем она не нуждается в уходе. Для лечения применяются цветущие и облиственные части растения. Применяется как антиспазматическое, противостудное и ветрогонное средство. Душица усиливает секрецию пищеварительных, бронхиальных и потовых желез, перистальтику кишечника,

оказывает обезболивающее и дезодорирующее действие. Траву душицы заваривают как чай при простудах, желудочных, кишечных коликах и вздутиях.

Настои и отвары душицы можно приготовить из расчета 1: 10, 1: 15 и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день, при бессоннице, депрессивном состоянии, простудных заболеваниях, болезнях горла, при стоматитах, острых фарингитах – в виде полосканий.

Для лечения хименсии применяют настой душицы по 100 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

#### Масло душицы

—4 ст. л. измельченной травы на 0,5 оливкового масла настаивают 2 недели в темном месте. Полученный настой употребляют для втирания при ревматических болях, растирании груди при кашле и высокой температуре. Масло душицы помогает от зубной боли, как растирание при заболеваниях суставов, миозитах, миалгии.

При фурункулах, нарывах применяют в виде компрессов. Душица применяется для ароматических ванн при затяжных бронхитах. Ванну готовят из 50 г сырья на 10 л воды для ванны.

Противопоказана беременным.

#### Зверобой продырявленный

Зверобой можно с успехом разводить в садах. Лучшими предшественниками являются озимые культуры. Предпочитает хорошо удобренные почвы. Семена сеют в рыхлую землю ранней весной из расчета 3 г на 1 м<sup>2</sup>, с междурядьями в 45 см. Всходы мелкие, развиваются медленно. Весной с участка обязательно удаляют прошлогодние стебли зверобоя.

Зверобой с давних пор является народным средством, которое завоевало признание в научной медицине. Его широко используют в сочетании с другими лекарственными средствами. Биологическая активность этой травы обеспечивается флавоноидами. Зверобой целебен в свежем и сухом виде. Трава зверобоя обладает многосторонним фармакологическим действием: вяжущим, антимикробным, противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным, желчегонным, обезболивающим, стимулирующим, спазматическим, а также глистогонным.

Хорошим лекарством от депрессии, повышенной нервозности, как тонизирующее средство, кроме чая, применяются настой из расчета 3 ст. л. на 1,5 стакана кипятка. Настаивают 2 ч, принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения – 1–2 месяца.

Отвар и настой травы применяют при лечении рака печени и желудка.

#### Спиртовая настойка

г травы настаивают на 1,5 стакана водки, принимают по 30 капель с водой 3 раза в день после еды.

#### Зверобойное масло

Берут 25 г цветущей травы и разминают в 1/2 оливкового масла, настаивают 4–6 недель. Сначала 7 дней в темном месте, затем смесь герметично закрывают и настаивают на солнце, когда масло покраснеет – оно готово. Его применяют при ранах, язвах, ожогах, при маститах, трещинах сосков.

#### Сок

Отжимают из свежего растущего растения. Сок является нервно-восстановительным средством и улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

## Боярышник

Боярышник можно культивировать на дачном участке. Это высокий кустарник или небольшие деревья. Существуют культурные сорта с крупными ягодами. Цветки, плоды, листья боярышника имеют сложный состав действующих веществ. В медицине используют жидкий экстракт из плодов или настойку из цветков при сердечно-сосудистых заболеваниях, как тонизирующее сердечную мышцу, успокаивающее, гипотензивное средство. Кроме настойки, применяют сок боярышника. Его отжимают из цветков, листьев и ягод. Сок регулирует сердечную деятельность, улучшает снабжение сердца кислородом посредством расширения кровеносных сосудов, снижает артериальное давление. Сок принимают по 1/2 стакана с 1 ст. л. меда 3 раза в день.

## Лапчатка прямостоячая или калган

Распространяется в европейской части России. Растет на влажных лугах, по лесным полянам, на вырубках, пустынях, среди кустарников. Размножают семенами и отрезками корневищ. Семена высеивают поверхностно в рядки с расстоянием между ними 40–45 см. Корневища размещают на таком же расстоянии. После посева или посадки почву поливают и присыпают дерново-перегнойной смесью. В период роста растение постоянно поливают и покармливают нитроаммофоской. Сеянцы начинают цвести на 5-й год. Корни собирают через 4–5 лет после посева. Лекарственным сырьем служат корневища, заготавливают их осенью.

Отвар лапчатки обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противомикробным действием. Применяют при полосах желудочных, маточных кровотечениях, местно при кожных заболеваниях, лечении язв, ран.

## Кровохлебка лекарственная

Кровохлебка является многолетним растением с темно-красными цветками. В саду размножают семенами и обрезками корневищ. Предпочитает солнечные места и рыхлую почву, богатую гумусом.

Ранней весной после схода снега разбрасываются минеральные удобрения. При посеве семена высеивают в лунки или грядки на расстоянии 15–20 см. В течение вегетационного периода почву вокруг растения рыхлят. Заготавливают сырье в период плодоношения, сырье отряхивают от земли, подсушивают, режут на куски, провяливают, а затем сушат в сушилке. Используется как вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, болеутоляющее и бактерицидное средство, способствует сужению сосудов, тормозит перистальтику кишечника.

Кровохлебка используется при воспалении слизистой оболочки тонкой и толстой кишок.

Фитонцидное действие кровохлебки используется при инфекционных заболеваниях. Наружно отвар и экстракт кровохлебки применяют для обработки ран, в народной медицине ее используют в качестве обезболивающего средства при ушибах и кровоподтеках.

Можно выращивать любые лекарственные растения на участке. Не стоит недооценивать силу, скрытую в растении. Многие пытаются выращивать ядовитые растения, узнав о гомеопатии. Не стоит проводить эксперименты в домашних условиях. Это слишком опасно. В саду должен быть мир и покой, а не опасность и угроза. Недопустимо выращивать в саду дикорастущие ядовитые растения. Дачный участок должен радовать своих хозяев, приносить и удовольствие.

## Домашние целебные ванны из лесных растений

В зависимости от поставленной задачи ванны могут быть теплыми, холодными, контрастными, сидячими, ножными, ручными, ванны с добавками лесных лекарственных растений и других веществ.

При сидячих ваннах вода доходит до пупка. Температура воды теплых ванн устанавливается в зависимости от индивидуальных потребностей, начиная с температуры 36–38 °С, можно снижая в конце процедуры. Теплая вода успокаивает, холодная возбуждает. При приеме полной ванны больной принимает полулежачее положение.

Для травяных ванн можно использовать полынь, тысячелистник, лист смородины, сосновые почки, шалфей. Эти ванны придают ванне аромат, который оказывает успокаивающее действие. В ваннах ароматические вещества соприкасаются со всей поверхностью тела. За счет высокой проникающей способности они быстро всасываются кожей, попадая в лимфатическую сеть, омывают вместе с лимфой все органы. Кроме этого, эфирные масла воздействуют на легкие, кишечник, почки, центральную и периферическую нервную систему, биологические точки.

#### Ванны из смеси трав

Взять в равных пропорциях тысячелистник, корень аира, душицу, полынь, сосновые почки. Ванна снимает нервное напряжение, тонизирует, повышает работоспособность, действует общеукрепляюще.

Ванна с крапивой, ромашкой, листом березы, корнем лопуха, чередой. Эта ванна стимулирует обменные процессы, улучшает самочувствие, повышает устойчивость организма к инфекциям. Ножные ванны из смеси трав: шишки хмеля – 15 г, трава череды – 15 г, трава чабреца – 15 г, трава сушеницы – 30 г, трава шалфея – 15 г, листья березы – 50 г, цветки липы – 30 г. Сбор этих растений заваривают в 5 л кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают, выливают в ванну. Длительность ванны – от 5 до 15 мин.

Подобные травяные ванны вызывают хороший эффект при вегетативных нарушениях, сопровождающихся повышением артериального давления, головокружением, спазмами коронарных сосудов, аритмией сердца, бессонницей. Курс для всех ванн – до 10 процедур, ежедневно или через день. Температура воды 37 °С, продолжительность – в среднем 15–20 мин.

#### Ванна с душицей

Она оказывает успокаивающее действие, снимает напряжение. Показана при экземах, бессоннице, успокаивает кашель при остром и хроническом бронхите.

#### Ванна с мятой

Готовят отвар мяты или пользуются мятной настойкой, которую добавляют в ванну. Рекомендуется при нервном возбуждении, головной боли, усталости, оказывает освежающее действие.

#### Ванна из корневищ аира

Корневища аира, предварительно высушенные, мелко нарезают. 2 ст. л. корневища заливают 1 л кипятка и кипятят 20 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Ванну принимают днем или перед сном при ревматизме, подагре, экземе, аллергических изменениях кожи, выпадении волос. Курс лечения – 10–12 ванн.

#### Ванна из листьев и корней бузины черной

Сухие листья и измельченные корни заливают кипятком из расчета 30: 1000, настаивают 2 ч, процеживают. Ванну с температурой 36–37 °С принимают перед сном при ревматизме, подагре, ожирении. Курс лечения – 10–12 ванн.

#### Ванна из корневищ валерианы лекарственной

Измельченные корневища валерианы заливают холодной водой из расчета 30: 1000, настаивают 1 ч, кипятят 20 мин, настаивают 5 мин, процеживают. Ванну принимают перед сном при климаксе, неврозах, бессоннице, тиреотоксикозе, ожирении, гипотиреозе, ревматизме, половом бессилии. Курс лечения – 12–14 ванн.

#### Ванна из вербы лекарственной

Измельченное растение заливают кипятком из расчета 30: 1000, настаивают 3 ч, процеживают. Ванну принимают за 15–20 мин перед сном при чесотке.

#### Ванна из корневищ девясила высокого

Измельченные корневища девясила высокого (50 г) заливают холодной водой, настаивают 3–4 ч, варят 20 мин, процеживают. В ванне с температурой 36 °С купают детей перед сном при истощении и спазмах.

#### Ванна из корней калины

Сухие, измельченные корни калины заливают холодной водой (30: 1000) на 2 ч, кипятят 20 мин, процеживают. Ванну принимают перед сном при аллергии, истерии, бессоннице, удушье, ревматизме. Курс лечения – 14–18 ванн.

#### Ванна из сухой травы клевера

Траву заливают кипятком из расчета 50 г на 1 л, кипятят 20 мин, процеживают. Ванну принимают перед сном при аллергии, истерии, бессоннице, удушье, ревматизме. Курс лечения – 14–18 ванн.

#### Ванна из крапивы

Крапиву с корнями измельчают, заливают кипятком из расчета 50: 1000, настаивают полчаса, процеживают. Ванну с температурой 36–37 °С принимают в любое время дня при дерматитах, экземе, аллергических сыпях, плохом росте волос. Курс лечения – 12–14 ванн.

#### Ванна из лопуха большого

Сухие корни лопуха измельчают и заливают холодной водой (50: 1000), кипятят 30 мин. Ванну принимают при климаксе, дерматитах, экземе, неврозах. Курс лечения – 20 ванн.

#### Ванна из можжевельника обыкновенного

Измельченные ветки можжевельника заливают холодной водой, настаивают 2 ч, кипятят 15 мин, процеживают. Ванну принимают на ночь при аллергии, диатезе, чесотке. Курс лечения – 10–15 ванн.

#### Ванна из корней подорожника

Измельченные корни заливают кипятком из расчета 50 г на 1 л, кипятят 20 мин, настаивают полчаса. Ванну принимают в течение дня при гнойничковых поражениях кожи, экземе. Курс лечения – 10–15 ванн.

#### Ванна из корней полыни

Заливают водой, настаивают 2 ч, кипятят 10 мин. Ванну принимают при подагре, неврозах, климаксе. Курс лечения – 10 ванн.

#### Ванна из чабреца



Измельченное растение заливают кипятком из расчета 50: 1000, кипятят при закрытой крышке 5 мин, процеживают. Ванну принимают на ночь при радикулите, подагре, ревматизме, миозите, параличах травматического происхождения, отеках. Курс лечения – 18–20 ванн.

#### Ванна из корней чистотела

Измельченные корни чистотела заливают холодной водой, настаивают 2 ч, кипятят 20 мин, процеживают. Ванну принимают на ночь при гнойничковых поражениях кожи, экземе, фурункулезе. Курс лечения – 10 ванн.

#### Ванна из корней цикория

Измельченные корни цикория заливают водой из расчета 50: 1000. Настаивают 2 ч, кипятят 20 мин, процеживают. Ванну принимают в любое время дня при аллергии. Курс лечения – 14–18 ванн.

#### Ванна из корней шиповника

Измельченные корни шиповника заливают водой из расчета 50 г на 500 мл воды, настаивают 2 ч, кипятят 20 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Ванну принимают в любое время при параличах, ревматизме, ревматоидном артрите, шишках. Курс лечения – 15 ванн.

#### Ванна из ромашки

г ромашки заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 мин. Ванну принимают при судорогах, лечении кожных заболеваний.

#### Ванна с экстрактом сосновых игл

Экстракт готовят из игл, веточек, шишек ели, сосны. Заливают холодной водой, кипятят 30 мин, настаивают 12 ч. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Ванны с экстрактом из сосновых игл эффективны при болезненной раздражительности, хорошо укрепляют сердце и нервную систему, показаны нервных болях, параличах, подагре, ревматизме, кожных заболеваниях, астме, болезнях легких, выздоравливающих больных.

#### Ванна из дубовой коры

Берут 500 г коры, выдерживают несколько часов в холодной воде, кипятят 30 мин. Применяют как жаропонижающее средство, при лечении кожных заболеваний.

#### Применение лесных лекарственных растений при детских болезнях

Особенно много забот у родителей, когда болен ребенок. Необходимо серьезно подходить к вопросу использования лесных лекарственных растений детям. При приеме препаратов для детей разных возрастов из расчета 1 ст. л. растительного сырья на 200 мл кипятка: 1/2 ч. л. – ребенку до одного года, 1 ч. л. – ребенку от 1 года до 3 лет, 1/2 дес. л. – ребенку от 4 до 7 лет. 1 ст. л., ребенку от 8 до 14 лет. При различных способах применения растений влияние на их организм неравнозначно.

#### Заболевания органов дыхания

Острые и хронические заболевания органов дыхания распространены у детей. В остром периоде лесные лекарственные растения целесообразно применять наряду с медикаментозным лечением. Детям, склонным к аллергиям, назначают индивидуально лекарственные растения. Выбирая лекарственные растения, следует учитывать фазу заболевания. Для лечения органов дыхания применяют лекарственные растения, богатые эфирными маслами, флавоноидами, дубильными

веществами, слизями.

Противовоспалительным действием обладают береза, дуб, зверобой, липа, мать-и-мачеха, девясил, тысячелистник, череда, солодка голая, хвощ полевой, спорынья, ромашка аптечная, почки сосны, крапива двудомная, подорожник большой, лапчатка прямостоячая.

Антимикробные средства: ромашка аптечная, подорожник большой, девясил, багульник болотный, почки сосны, крапива двудомная, зверобой, брусника, береза, лапчатка, можжевельник, душица. Спазмолитические средства: багульник, ромашка аптечная, душица, валериана, чабрец, солодка голая, роснянка, береза, зверобой, брусника, можжевельник.

Отхаркивающие средства: багульник болотный, аир болотный, алтей лекарственный, девясил, мать-и-мачеха, малина, подорожник большой, солодка голая, чабрец, репешок, тополь черный. Обволакивающие средства: мальва, коровяк, медуница, ромашка, мать-и-мачеха, солодка, репешок, бузина черная.

Потогонные средства: береза, брусника, клюква, липа, малина, мать-и-мачеха, ромашка аптечная, бузина черная, рябина красная, ежевика, одуванчик.

Противоаллергические средства: береза, солодка голая, фиалка трехцветная, череда, ромашка аптечная, малина, крапива двудомная.

Противовирусные средства: тополь черный.

Лечение ангины или острого тонзиллита

Это острое инфекционное заболевание с местным воспалительным процессом лимфоидной ткани. Необходимо научить ребенка полоскать горло теплым раствором, давать как можно больше жидкости. Нельзя менять рацион питания. Для полоскания полости рта применяют различные лесные растения.

Кора дуба в виде настоя. Отвар готовят в соотношении 1: 10. Заливают кору водой комнатной температуры, кипятят 10 мин, доливают до исходного объема, охлаждают, используют в теплом виде.

Листья ежевики в виде сгущенного настоя или отвара используют для полоскания.

Кору ивы в виде настоя также используют для полоскания. При приготовлении настоя 1 ст. л. коры настаивают 2 ч, подогревают, фильтруют и используют.

Соцветия календулы в виде горячего настоя используют для полоскания. 1 ч. л. соцветий настаивают 1 ч в стакане кипятка. Полощут горло теплым раствором.

Корень и корневище кровохлебки из расчета 20: 200 г. Для полоскания отвар кровохлебки: 1–2 ст. л. сырья 30 мин в 1 стакане воды и используют в горячем виде для полоскания.

Соцветия ромашки аптечной в виде настоя, иногда с медом, используют в виде настоя: 1–2 ст. л. соцветий настаивают 1 ч в стакане кипятка, фильтруют, добавляют по вкусу мед.

Сборы, применяемые при ангине.

Кора молодых ветвей дуба обыкновенного – 10 г, соцветия календулы – 15 г, корневища лапчатки гусиной – 10 г, цветок сердцевидной липы – 20 г. Для приготовления настоя берут 1–2 ст. л. сбора, настаивают 1–2 ч в стакане кипятка. В подогретом виде используют при ангине.

Цветки бузины черной – 20 г, трава гравилата городского – 15 г, соцветия календулы – 20 г, цветки

липы сердцевидной – 20 г, листья ореха грецкого – 15 г.

### Тонзиллит хронический

Для хронического тонзиллита у детей характерны как общие, так и местные симптомы. Это связано с тем, что миндалины превращаются в настоящий очаг инфекции, из которого токсины всасываются в кровь, вызывая интоксикацию организма. Хронический тонзиллит может осложниться поражением сердца, почек.

Из лесных лекарственных растений применяются: ромашка, чабрец, сосновые почки, лапчатка прямостоячая, хвощ полевой, тысячелистник, лопух, отвар коры дуба, зверобой продырявленный.

Для полосканий и ингаляций применяют различные сборы: отвар листьев эвкалипта, чабреца, шалфея, сосновых почек. Ингредиенты смешивают в одинаковых количествах 1: 1, 3 ст. л. сбора заливают 0,5 л воды, кипятят 5 мин, делают ингаляцию, а охлажденный раствор используют для полосканий при острых и хронических заболеваниях горла.

### Хвощ полевой

Готовят отвар, соблюдая соотношение 1:10. Поласкают горло 3–4 раза в день. Соком хвоща можно смазывать 2–3 раза в день.

### Тысячелистник

Применяют настой из 2 ст. л. измельченной травы и стакана кипятка. Настаивать 1 ч, применять для полоскания горла и полости рта.

### Лопух

Отвар лопуха помогает при хронических тонзиллитах, полоскать 3–4 раза в день;

Отвар коры дуба (50 г коры на 500 мл воды кипятят 30 мин, процеживают) применяют для полосканий.

### Зверобой продырявленный

ст. л. зверобоя заливают 200 мл спирта и настаивают в темном месте 14 дней, процеживают, по 2 капли на стакан воды для полосканий горла. Полоскать 3–4 раза в день.

Лопух, мать-и-мачеха, мальва. Всего взять поровну, 1 ч. л. смеси заливают стаканом кипятка, остывший настой использовать для полоскания горла и полости рта.

### Трахеит, трахеобронхит

Воспалительный процесс в трахее является продолжением таких заболеваний, как острый ринит, фарингит, ларингит. Наиболее эффективным методом лечения трахеита являются паровые ингаляции, горчичники, горчичные обертывания.

### Ежевика

Листья и плоды ежевики применяют при всех легочных заболеваниях. 2 ст. л. листьев заливают 500 мл кипятка и настаивают 1 ч, процеживают. Пьют в горячем виде как чай. 2 ст. л. измельченных корней заливают 500 мл воды, кипятят 10 мин на слабом огне, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1/3–1 стакану 2–3 раза в день в горячем виде. 2 ст. л. листьев заливают 500 мл холодной водой и настаивают 12 ч, затем кипятят 3 мин, дают остыть в течение 5 мин, процеживают.

## Сосна лесная

Берут 15 почек на 250 мл воды, кипятят 5 мин, принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день в горячем виде, для детей младшего возраста по 1 ч. л.

г сосновых почек заливают 2,5 л воды и кипятят до тех пор, пока не останется 1,5 л. Процеживают, смешивают с 150 г сахара, а после остывания добавляют 250 г меда. Пьют по 25, 50, 100 мл 3 раза в день.

## Мальва

Сырьем служит надземная часть растения. 1 ст. л. измельченных листьев и стеблей заливают 300 мл кипятка. Настаивают 2 ч, выпивают за 1 день 100, 200, 300 мл раствора.

## Бронхиальная астма

Это заболевание проявляется приступами удушья, причиной приступа является спазм бронхов, набухание их слизистой оболочки и выделяемой в избытке слизи. При проведении фитотерапии необходимо учитывать патогенетические механизмы. Лекарственные растения назначают в комплексном лечении, при проведении поддерживающей терапии и для профилактики приступов. Во время приступов проводится медикаментозная терапия с использованием сильнодействующих средств. Улучшают бронхиальную проводимость благодаря секретолитическому действию сборы лесных трав.

Корень солодки голой, корень фиалки трехцветной – по 10 г, трава чабреца – 40 г. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, кипятят 2 мин, настаивают 30 мин. Принимают от 50 до 150 мл в зависимости от возраста 4 раза в день. Бронхиальная проводимость заметно улучшается через 45–60 мин и сохраняется 4–6 ч.

Лист крапивы двудомной, корень девясила – по 10 г, цветки тысячелистника, боярышника, календулы – по 15 г. Готовят как предыдущий отвар. Принимают по 1 ч. л. до 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Для детей, страдающих аллергией, выбирают малокомпонентные сборы:

Трава багульника – 25 г, лист крапивы двудомной 15 г, сбор заливают 1 л кипятка, настаивают 8 ч. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Лист мать-и-мачехи, лист подорожника, почки сосны – поровну, 4 ч. л. сбора настаивают в 200 мл холодной воды в течение 2 ч. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Во время приступа можно проводить простые процедуры, облегчающие состояние больного ребенка: массаж грудной клетки, вдыхание дыма от сжигания сухих листьев мать-и-мачехи, чай из ягод брусники, ванны с добавлением экстракта сосновых игл. Для приготовления экстракта берут иглы, веточки, заливают холодной водой и кипятят 30 мин, после чего настаивают 12 ч. Для ванны берут 1,5 л отвара. Фитотерапия занимает существенное место вместе с игло-, рефлекс- и психотерапией, лечебной гимнастикой, массажем, физиотерапевтическими процедурами. Применяют следующие сборы:

Трава багульника, лист мать-и-мачехи, трава фиалки трехцветной, цветки ромашки, корни солодки, девясила, плоды аниса, лист мяты, лист подорожника – поровну, 1 ч. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 45 мин. Принимают по 1 ч. л. до 50 мл 3–4 раза в день до еды.

Корень солодки, трава череды, трава хвоща полевого, плоды шиповника, цветки бессмертника,

корень девясила, шишки ольхи, корни одуванчика, лопуха – поровну, готовят и принимают как предыдущий сбор.

## Бронхит

Бронхит является заболеванием органов дыхания и характеризуется развитием воспалительного процесса. Особенно часто им болеют дети первых трех лет жизни, при остром бронхите воспалительные изменения поражают бронхи. При лечении детей применяются ингаляции из трав (мать-и-мачеха, багульник, девясил, алтей), которые разжижают мокроту, снимают спазм бронхов. В острый период заболевания назначают травы жаропонижающего, противовоспалительного, отхаркивающего и антисептического действия. Назначают настои и отвары трав.

Настой и отвар мать-и-мачехи из расчета 1 ст. л. на 200 мл воды. Назначают в теплом виде детям 1–3 лет – 1 дес. л., 4–7 лет – 1 ст. л., 8–14 лет – 2 ст. л. 3–4 раза в день.

Настой подорожника большого готовят из расчета 1 ст. л. на 200 мл кипятка. Назначают детям в зависимости от возраста по 1 дес. л., 1 ст. л., по 1/4 стакана 4–5 раз в день до еды.

Сок девясила, смешанный с медом из расчета 1:1, отвар девясила из расчета 10 г на 100 мл кипятка, кипятят 30 мин. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. в зависимости от возраста ребенка 3–4 раза в день. Настой душицы готовят из 2 ч. л. на 200 мл кипятка, настаивают 20 мин. Дают от 1 ст. л. до 1/3 стакана детям в зависимости от возраста 3 раза в день.

Отвар почек сосны в молоке готовят из 20 г почек и 200 мл кипящего молока, кипятят 20 мин. Назначают с пятилетнего возраста от 1 дес. л. до 1 ст. л. с добавлением меда. Почки сосны обладают отхаркивающим, мочегонным, дезинфицирующим действием, отвар почек сосны применяется для ингаляций.

Отвар травы чабреца готовят из расчета 1 ч. л. на 200 мл кипятка. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. в зависимости от возраста.

## Сборы

Лист мать-и-мачехи – 3 части, трава зверобоя – 2 части, трава багульника – 1 часть. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 2 ч. Принимают теплым с добавлением сахара или меда в течение 2–3 недель. Детям до 3 лет – 1 ст. л., 4–7 лет – 2 ст. л., 8–14 лет – по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Лист мать-и-мачехи – 2 части, лист крапивы двудомной и трава подорожника – по 1 части, 1 ст. л. заливают 200 мл кипятка, настаивают 2 ч. Принимают так же, как в предыдущем рецепте.

Корень алтея, лист мать-и-мачехи – по 2 части, трава душицы – 1 часть. Готовят и принимают как предыдущий.

При обструктивном бронхите с выраженной одышкой эффективны сборы, содержащие корень солодки голой.

Грудной сбор. Корень солодки голой, лист подорожника – 3 части, лист мать-и-мачехи – 4 части, 1 ч. л. сбора заливают 200 мл, настаивают 2 ч, кипятят 5 мин. Принимают по 1 ч., дес., ст. л. в зависимости от возраста.

При хроническом бронхите с вязкой мокротой рационально применение фитопрепаратов с термопсисом. Настой готовят из расчета 1 г сырья на 200 мл кипятка, настаивают 30 мин. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. 6–8 раз в день 2 недели.

## Гайморит

Гайморит – заболевание носа и придаточных пазух, возникающее при респираторных инфекциях, гриппе и других заболеваниях. Кроме медикаментозного лечения, назначают цветки календулы в виде настоя или настойки, используют сок и траву зверобоя, которые в виде раствора и вводят в носовые пазухи как сильные антисептические и обезболивающие средства.

## Кашель

Кашель возникает из-за рефлекторного раздражения кашлевого центра, находящегося в головном мозге. Возникновение кашлевого рефлекса связано с раздражением слизистой оболочки дыхательных путей.

Хорошо помогает от кашля настой багульника с крапивой и девясилом, настой фиалки трехцветной.

ст. л. багульника, 1 дес. л. крапивы. Все заливают 1 л кипятка и 0,5 ч настаивать в термосе. Принимают по 1/3 ч. л. с медом и лимонным соком.

Корень крапивы двудомной, сваренный в сахарном сиропе, помогает при упорном кашле. Необходимо принимают по 1/2–1 ч. л. смеси 3–4 раза в день до еды, запивая теплым молоком или кипяченой водой.

Цветки, листья или корень первоцвета в виде настоя принимают внутрь при кашле, коклюше. Настой: 1–2 ст. л. корней заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2–3 ч и пьют теплым по 2/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Цветки мяты – 20 г, цветки коровяка – 5 г, листья мать-и-мачехи – 20 г, корневище солодки. Настой: 1 ст. л. сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 2–3 ч и пьют по 2–3 ст. л. 3–5 раз в день до еды при кашле.

Корень алтея – 40 г, цветки коровяка – 10 г, листья мать-и-мачехи – 20 г, корневище солодки – 5 г. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. в соответствии с возрастом.

Несмотря на проводимую фитотерапию, необходимо проводить медикаментозное лечение заболевания.

## Ларингит

Возникает при катаре верхних дыхательных путей, гриппе и других инфекциях верхних дыхательных путей, а также при перенапряжении голоса. Кроме медикаментозного лечения, применяют отвары и настои лесных лекарственных растений.

Листья ежевики в виде горячего настоя используются для полоскания рта и горла при ларингите. Корневища аира болотного в виде горячего настоя используют для полоскания горла при ларингите. Корневища аира – 10 г, кора дуба – 8 г, листья крапивы двудомной – 10 г. Весь сбор заливают 1 л кипятка, настаивают 1–2 ч, подогревают и используют для полоскания рта и горла.

Корневища аира, корневища лапчатки прямостоячей, цветки ромашки поровну. 1–2 ч. л. сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 3 ч, кипятят 10 мин и используют для полоскания рта и горла при ангине, ларингите.

## Насморк у детей

Одно из самых частых заболеваний у детей. Наблюдается при гриппе, катаре верхних дыхательных

путей. Предрасполагающими факторами являются резкие температурные колебания, быстрая перемена погоды. Насморк начинается с ощущения сухости и жжения в носу, чихания, иногда наблюдаются головная боль и общее недомогание. Затрудняется носовое дыхание, понижается обоняние, появляется слезотечение, изменяется тембр голоса. Кроме множества лечебных мероприятий, особое место в лечении насморка занимают лесные лекарственные растения. Для лечения основного заболевания, вызывающего насморк, применяют:

Березовые почки. Готовят отвар из 20 г почек. Кипятят 3 мин, принимают по 30, 50, 100 мл 3 раза в день.

Сок мать-и-мачехи. Закапывают сок 3 раза в день.

Нюхают растертые листья душицы.

Чай из плодов малины применяют как потогонное средство.

Ягоды калины растирают, смешивают с медом. На 1 стакан кипятка – 2 ч. л. смеси. Пьют как чай 2–3 раза в день.

Настой цветков бузины черной. 1 ст. л. на стакан кипятка, настаивают 1 ч, пьют при остром насморке по 1/5 стакана 3 раза в день.

Трава зверобоя – 1 ст. л., кора ивы – 1 ст. л., листья мяты – 2 ст. л., кора дуба – 2 ст. л. Все измельчают, заливают стаканом кипятка. Процеживают, добавляют 5 капель пихтового масла, закапывают в нос по 3–5 капель 3 раза в день. Состав можно использовать для ингаляций.

Листья мать-и-мачехи, кора ивы, цветки мальвы лесной, сосновые почки, трава душицы. Все травы берут по 10 г; 3 ст. л. сбора заливают 300 мл холодной воды, настаивают 1 ч. Процеживают и применяют в виде ингаляций или капель в нос, по 3 капли 3 раза в день.

Плоды калины – 1 часть, цветки липы – 1 часть. 2 ст. л. смеси заливают 400 мл кипятка. Настаивают 1 ч, процеживают. Пить в горячем виде по 0,5–1,5 стакана на ночь.

При хроническом насморке применяют для ингаляций лесные лекарственные растения в виде отваров и настоев: мать-и-мачеха (15 г на 200 мл воды); отвар коры дуба (10 г на 200 мл воды); листья ежевики (20 г на 200 мл воды); настой листьев малины (20 г на стакан кипятка).

### Острые респираторные заболевания

Респираторные инфекции связаны с инфицированием различными вирусами и микроорганизмами. При появлении начальных симптомов – озноба, кашля, чихания, першения в горле, легкое недомогание необходимо прогреть ребенка в ванне или сделать горячие ножные ванны, напоить чаем с малиной и медом.

В дальнейшем применяются лесные лекарственные растения с противовоспалительным, отхаркивающим, усиливающим защитные силы организма действием; преимущество отдается растениям, обладающим противовирусным и антибактериальным действием.

Применяются потогонные средства.

Настой рябины красной. 40 г измельченных плодов заливают 200 мл кипятка, настаивают 4 ч. Принимают с сахарным сиропом в теплом виде 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сок рябины черноплодной – 1 ст. л. на 1 стакан кипяченой воды. Принимают 3 раза в день.

В острый период болезни при высокой температуре полезны отвары, кисели и настои из клюквы, морсы, варенья, отвары из листьев и ягод брусники.

ст. л. листьев брусники заливают 400 мл кипятка. Кипятят 15 мин, настаивают 2 ч. Назначают от 1 дес. л. до 2 ст. л. 4–5 раз в день.

Липовый цвет. Настой и отвары готовят из расчета 2 ст. л. сырья на 500 мл кипятка. Принимают 3–4 раза в день за 1 ч до еды детям от 1 года до 3 лет – по 1 ст. л., от 4 до 7 лет – 2 ст. л., от 8 до 16 лет – по 1/4 стакана.

Ягоды малины, малиновое варенье, отвар листьев и молодых веток малины. Готовят из расчета 40 г ягод или 2 ст. л. листьев на 200 мл кипятка. Отвар принимают по 1/4 стакана за 1 ч до еды 3–4 раза в день.

Цветки липы, ягоды малины – поровну, 2 ст. л. сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин, принимают в горячем виде по 1/4–1/2 стакана на ночь.

Трава чабреца, листья брусники – по 5 частей, трава зверобоя – 3 части. 2 ст. л. заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 ч, принимают в горячем виде с медом и сахаром на ночь.

Для ингаляции применяют растения с фитонцидным действием: зверобой, ромашка, а также лесные растения, обладающие смягчающим, противовоспалительным, отхаркивающим действием.

Трава зверобоя – 1 часть, листья мать-и-мачехи, трава душицы – по 3 части. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка. На малом огне прогревают 20–30 мин, применяют для ингаляций в течение 10–15 мин при температуре пара 60 °С.

При затянувшихся острых респираторных заболеваниях применяют следующий сбор: листья мать-и-мачехи – 2 части, трава душицы – 1 часть, цветки ромашки – 2 части, зверобоя – 1 часть, листья подорожника – 2 части, плоды шиповника – 4 части. 2 ст. л. сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 6 ч. Принимают от 1 дес. л. до 2 ст. л. 3 раза в день.

#### Пневмония (воспаление легких)

Пневмонии бывают острые и хронические. Предрасполагающими факторами являются снижение защитных сил организма и переохлаждение. Пневмония может возникать как осложнение после гриппа и бронхита.

При лечении пневмонии особое внимание надо уделять укреплению защитных сил организма, предупреждению осложнений, правильному питанию и лечебной физкультуре. Лечение пневмонии комплексное, включающее правильный режим, рациональное питание, лекарственную терапию, физиотерапевтическое и санаторно-курортное лечение. В острый период преобладает медикаментозное лечение, но не исключено применение фитопрепаратов.

При упорном кашле рекомендуются седативные средства и средства, улучшающие отделение мокроты.

Применяются сборы:

Мать-и-мачеха – 5 г, цветки черной бузины. Смесь заваривают стаканом кипятка, настаивают 1 ч. Пьют как чай 3 раза в день.

Багульник (трава) – 4 части, березовые почки, трава душицы – 2 части, крапива двудомная, все измельчают, хорошо смешивают. 2 ст. л. смеси заливают 500 мл кипятка. Кипятят 10 мин, настаивают



1 ч, процеживают. Принимают по 1 дес. л., 1 ст. л., 1/2 стакана 3 раза в день.

Трава спорыша, листья мать-и-мачехи, цветки бузины черной. Все берут по 1 ч. л. Заваривают стаканом кипятка. Пьют по 1 ч. л., 1 дес. л., 1 ст. л. 3 раза в день до еды. При упорном сухом кашле рекомендуются седативные средства и средства, улучшающие отделение мокроты:

Корень алтея – 40 г, корень солодки голой – 15 г, листья мать-и-мачехи – 20 г. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. в зависимости от возраста через каждые 2–3 ч до прекращения кашля и свободного отделения мокроты.

В случае вязкой, гнойной мокроты назначают сборы с бактерицидным и разжижающим действием. Листья мать-и-мачехи, листья подорожника, трава фиалки трехцветной – 20 г, корень солодки голой – 30 г. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 45 мин. Принимают от 1 дес. л. до 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

Через 2–3 недели от начала заболевания принимают сбор спазмолитического действия: трава чабреца – 25 г, трава фиалки трехцветной, почки сосны – по 20 г, листья подорожника – 15 г, трава сушеницы болотной – 10 г. Готовят и принимают как предыдущий сбор.

При затяжном течении пневмонии применяются сборы, включающие корень солодки и чабреца, обладающие противовоспалительным, спазмолитическим, иммуностимулирующим действием:

Листья мать-и-мачехи, листья подорожника – по 20 г, трава чабреца – 15 г, корень солодки голой – 10 г. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 45 мин. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. в зависимости от возраста 4–5 раз в день до еды.

Трава медуницы – 10 г, листья подорожника, листья мать-и-мачехи, цветки бузины черной, цветки коровяка, цветки липы – по 5 г, трава первоцвета весеннего – 3 г. 4 ст. л. сбора заливают 1 л кипятка, ночь настаивают, утром разогревают. Принимают от 50 до 200 мл глотками в течение дня.

На протяжении всего периода заболевания важно включать кисель из шиповника, рябины красной, напитки с малиной, отвары шиповника.

Очень полезны сборы, которые проводят профилактическими курсами:

Плоды шиповника – 100 г, листья крапивы двудомной, листья малины, плоды рябины красной – по 50 г, трава череды – 20 г. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 45 мин. Принимают по 50 мл в сутки 4–5 раз в день в теплом виде.

Заболевания нервной системы

Бессонница у детей

У детей нарушения сна вызываются самыми различными причинами; заболевания, сопровождающиеся расстройством кровообращения, нервной системы, а также у легко возбудимых детей. Обычно средства борьбы с бессонницей сводятся к организации правильного режима сна и образа жизни, наряду с медикаментозным лечением применяются и лесные растения. Хорошим средством является чай, заваренный из цветков ромашки из расчета 1 ст. л. на 200 мл воды с 1 ч. л. меда на ночь.

Полезно при ночных страхах вдыхание паров валерианы по 5–10 раз каждой ноздрей с постепенным удвоением числа вдохов. Маленьким детям кладут возле подушки вату, смоченную в настойке валерианы. Детям старшего школьного возраста, страдающим бессонницей, перед обедом и ночным сном дают 5–10 капель настойки хмеля на кусочек сахара или в 1 ч. л. воды.

Рекомендуются ванны из лесных трав.

Цветки календулы, трава мяты перечной – по 5 г, трава душицы – 30 г. Сбор заливают 3 л кипятка, 30 мин настаивают, процеживают и выливают в ванну. Курс лечения – 10–15 дней.

Для приема внутрь рекомендуется сбор, состоящий из травы мяты перечной, травы пустырника по 3 части, корневища валерианы, шишек хмеля – по 2 части, 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают с добавлением кипяченой воды до первоначального объема. Принимают от 1 ч. л. до 1/2 стакана 3 раза в день, последний прием – перед сном.

### Неврит, невралгия

Невриты периферических нервов возникают при различных инфекциях, интоксикациях, травмах. Особенно часто встречается неврит слухового нерва. Из лесных лекарственных растений применяются противовоспалительные травы: цветки липы и бузины, чабрец, душица, почки сосны и березы, зверобой, листья березы, мать-и-мачеха, корень девясила, кипрей узколистный, багульник, полынь.

К медикаментозным средствам в острый период добавляют специальные сборы.

Цветки бузины – 3 части, трава зверобоя, почки сосны – по 2 части. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин. Дозировка: детям до 1 года – по 1 ч. л.; от 1 года до 3 лет – 1 дес. л.; от 4 до 7 лет – 1–2 ст. л.; от 8 до 14 лет – 1/4 стакана 4–5 раз в день до еды в течение 7 дней.

ст. л. тополя черного (листовые почки). Кипятят 5 мин в 4 стаканах воды, настаивают в течение 4 ч, употребляют в виде ванн и примочек.

ст. л. тысячелистника на 1 стакан кипятка. Настаивают, укутав, 1 ч, процеживают. Принимают по 1 ч. л., 1 дес. л., 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды при невралгиях.

При необходимости дегидратационной терапии применяют сборы, содержащие лесные травы с мочегонным эффектом: хвощ полевой, березовые почки, лист брусники, спорыш, листья облепихи, листья крапивы.

Трава хвоща полевого – 3 части, трава зверобоя, почки березы – по 1 части. 1 ст. л. смеси заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 25–30 мин. Дают детям до 1 года 1 ч. л., от 1 до 3 лет – 1 дес. л., от 4 до 7 лет – 1–2 ст. л., от 8 до 14 лет – 1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение 2–3 недель.

При невритах и невралгиях, особенно при невритах лицевого нерва, для лечения, кроме физиопроцедур и рефлексотерапии, можно применять полуспиртовые компрессы из настоек зверобоя, чабреца. Эти настойки продаются в аптеках. В домашних условиях их готовят следующим образом: 15–20 г сухого сырья заливают 100 мл водки, помещают в бутылку из темного стекла на 10–14 дней, процеживают, настойку можно хранить в холодильнике в течение 1 года.

### Неврозы детского возраста

Неврозы – один из наиболее частых видов психогенных реакций. В младшем возрасте причинами неврозов являются нарушения вегетативной системы. Неврозы сопровождаются повышенной нервной возбудимостью, склонностью к срыгиванию, рвоте, потерей аппетита, у детей старшего возраста – нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Лечение неврозов комплексное, оно включает психотерапию, общеукрепляющие средства, фитотерапию. Эффективны ванны из трав: корень валерианы, листья пустырника, шишки хмеля,

ромашка, полынь, зверобой, которые благоприятно действуют на нервную систему ребенка и нормализуют процессы возбуждения в коре головного мозга. Для приготовления берут 2 стакана настоя на 10 л воды. Температура воды 36–37 °С.

Время ежедневно увеличивают на 1 мин, начинают с 5 мин и доводят до 10 мин. Курс лечения – 8–10 дней. Успокаивающий эффект дают ванны с хвойным отваром, который готовят из 500–700 г веток сосны с шишками, их заливают 5 л кипятка, кипятят 30 мин. Настаивают 12 ч, процеживают и выливают в ванну. Ванны принимают перед сном.

На ночь: отвар ромашки (1 ст. л. на 20 мл воды; настой травы кипрея узколистного (2 ст. л. на 400 мл воды), настаивают 6 ч в термосе.

Отвар калины: 1 ч. л. на 200 мл воды, кипятят 15 мин на водяной бане. Принимают от 1 ч. л. до 2 ст. л. 3–4 раза в день до еды, последнюю дозу перед сном.

#### Сборы при детских неврозах

Шишки хмеля, корень валерианы, трава зверобоя – поровну. 1 ст. л. смеси заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин. Дают детям от 1 года до 3 лет 1 ч. л., от 4 до 7 лет – 1 дес. л., от 8 до 14 лет – 1–2 ст. л. 3–4 раза в день перед едой, последний раз перед сном.

Трава пустырника, корень валерианы – по 2 части, цветки боярышника – 0,5 части, трава сушеницы болотной, кора крушины – по 1 части. Готовят и принимают как предыдущий рецепт. Цветки боярышника – 3 части, трава пустырника, трава хвоща полевого – по 1 части, готовят и принимают как в предыдущем рецепте. Данный сбор рекомендуется при бессоннице.

#### Недержание мочи

Недержание мочи возникает у детей с невротическими чертами и связано с повышенной возбудимостью спинальных механизмов иннервации мочевого пузыря, снижением возбудимости сторожевого центра в коре головного мозга.

Зверобой (цветки и трава) – 1 г заливают 1 л кипятка, настаивают, укутав, 2–3 ч. Принимают вместо чая и воды при недержании мочи 1/4–1 стакан настоя в зависимости от возраста, принятый перед сном, предохраняет ребенка от мочеиспускания в постели.

Тысячелистник. 10 г травы с цветками на 1 стакан воды. Кипятят 10 мин на слабом огне, настаивают, укутав, 1 ч, процеживают. Принимают по 1/5–1/2 стакана 3 раза в день.

Черника обыкновенная. Едят ягоды.

Репешок обыкновенный. 20 г травы на стакан кипятка. Настаивают, укутав, 1 ч. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Брусника. Отваром из листьев брусники лечат ночное недержание мочи. Готовят настой из листьев и ягод брусники с добавлением 2 ст. л. зверобоя. Эту смесь кипятят 10 мин в 3 стаканах воды. Принимают от 1 до 3 стаканов в день, начиная с 16 ч и кончая отходом ко сну.

Шиповник. Плоды толченые – 4 ст. л., ягоды-костянки – 1 ст. л., кипятят в 1 л воды 30 мин на слабом огне. Перед снятием с огня добавляют 2 полных ст. л. цветов шиповника, дают слегка вскипеть. Снять с огня. Принимают по 1/2–1 стакану 2 раза в день.

Ежевика и черника. 1 ст. л. ягод ежевики и черники кипятят на талом огне 15–20 мин в 0,5 л воды. Принимают в зависимости от возраста 1/3–1 стакан 4 раза в день.

Зверобой и золототысячник заваривают и пьют как чай, 1 ч. л. на прием.

Настой коры осины. 6 ст. л. коры кипятят в 7 стаканах воды, пока не останется 600 г жидкости. Процеживают, добавляют по вкусу мед и пьют теплым по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Брусника со зверобоем. 2 ст. л. ягод брусники вместе с листьями и столько же травы зверобоя продырявленного заваривают 3 стаканами кипятка, процеживают, охлаждают после 5–7-минутного кипячения. Отвар пьют глотками начиная с 4 ч дня и отходом ко сну.

Тысячелистник. 2 ч. л. травы заваривают стаканом кипятка, настаивают 1 ч. Пьют по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Трава зверобоя и золототысячника. Травы смешивают в одинаковом количестве. 1 ч. л. смеси заваривают стаканом кипятка и настаивают 1 ч. Пьют по 2 чашки в день как чай.

Алтей лекарственный. 6 г сухих корней измельчают. Настаивают 8 ч, доводят до кипения. Алтей помогает при недержании мочи и воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

Отвар плодов шиповника и ягод костянки. 4 ст. л. измельченных плодов шиповника и 1 ст. л. ягод костянки кипятят в 1 л воды 30 мин на малом огне. Перед снятием добавляют 2 ст. л. цветков шиповника. Доводят до кипения, процеживают. Пьют отвар холодным по 1/2–1 стакану 2 раза в день.

Сбор: трава зверобоя – 1 часть, листья черники – 1 часть, трава хвоща полевого – 1 часть. 1 ст. л. смеси заливают в термосе стаканом кипятка и оставляют на ночь. Половину настоя выпивают днем за полчаса до еды, вторую половину перед сном. Курс лечения – 1,5–2 месяца.

#### Нервное возбуждение

Цветки боярышника – 3 части, трава сушеницы – 3 части, цветки ромашки – 2 части. 1 ст. л. смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 8 ч, процеживают. Детям назначают по 1 ч. л., 1 дес. л., 1 ст. л. в зависимости от возраста через 1 ч после еды.

Цветки боярышника – 12 частей, плоды боярышника – 3 части, корень валерианы – 3 части, трава зверобоя, тысячелистника – по 3 части. 1 ст. л. смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 5–6 ч, процеживают, настоем принимают 4 раза в день за 20–30 мин до еды по 1 ч., 1 дес., 1 ст. л. в зависимости от возраста.

Листья ежевики. 2–3 ст. л. листьев ежевики заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1–2 ч, пьют теплым по 1/5–1/2 стакана 3–4 раза в день.

Шишки хмеля применяют в виде настойки (25–30 г, на 40–70 %-ном спирте). Принимают по 5–10 капель на 1 ст. л. воды перед обедом и сном.

Корень валерианы – 20 г, листья мяты перечной – 30 г, трава пустырника – 30 г, шишки хмеля – 20 г. Готовят настой: 2–3 ст. л. заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1–2 ч и пьют теплым с медом по 1 ч. л., 1 дес. л., 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды при нервном возбуждении, бессоннице, раздражительности.

#### Нейроциркуляторная дистония в подростковом возрасте

В подростковом возрасте возникает дисбаланс между усиленным ростом организма и запаздывающим развитием сердечно-сосудистой системы. У таких детей наблюдаются повышенная утомляемость, неспособность к физическому и психическому напряжению, нарушение ночного сна, головные боли. Различают 4 типа дистонии: гипертонический, гипотонический, кардиальный и смешанный. При гипертонической форме дети жалуются на сердцебиение, чувство стеснения в груди, одышку, ноющие боли в области сердца, повышенную утомляемость, головные боли, носовые кровотечения.

Лечение назначается комплексное: соблюдение пищевого и гигиенического режима; фитотерапия направлена на устранение причин заболевания, нормализацию состояния нервной системы, нормализацию дневного и ночного сна с назначением сборов и отвар гипотензивного действия, особенно сушеницы топяной, боярышника и пустырника. Их пьют как чай, постоянно, лучше за 30 мин до еды. Используют размятые ягоды калины с сахаром в соотношении 1: 1, варенье, мармелад, джем из калины.

Плоды рябины красной в сочетании с шиповником применяют как чай.

Черноплодную рябину применяют в течение 2–3 недель в количестве 100 г в течение дня.

Для уравнивания психоэмоционального состояния включают растения с успокаивающими свойствами: валериана, пустырник, ромашка и др. Важным компонентом являются растения с мочегонным действием (хвощ, брусника, можжевельник). Для улучшения сократительной деятельности сердца вводятся в состав сборов растения с кардиотоническим действием: ландыш майский, горичвет весенний.

При нарушениях регионарного кровообращения мозга или сердца применяют растения со спазмолитическими свойствами: хмель, боярышник и др.

Сбор: корень валерианы, шишки хмеля – по 1 части, листья мяты перечной – 2 части. 5 г смеси заливают 400 мл кипятка, настаивают 30 мин. Детям от 7 до 14 лет назначают 50 мл за 30 мин до еды. Улучшение отмечается через 3–5 недель после начала лечения, поэтому прием лекарственных растений продолжают и после нормализации артериального давления.

Приступая к фитотерапии, необходимо подобрать несколько сборов, которые надо менять под врачебным контролем через 1–2 месяца.

Гипотонические состояния распространены не столь широко, как гипертонические, и составляют у детей 4–6 %.

Различают первичную и вторичную гипотонию. Первичная носит физиологический характер и протекает без жалоб. Вторичная развивается на фоне различных заболеваний. При гипотонии отмечается общая слабость, утомляемость, сонливость, склонность к обморочным состояниям, одышка при физическом напряжении – они связаны с нарушениями со стороны вегетативной системы. При гипотонии важен правильный режим, водные процедуры, полноценное питание. Применяют тонизирующие средства: китайский лимонник, заманиху, женьшень, а также растения общеукрепляющего действия: солодка, шиповник, лопух большой.

Сбор: плоды шиповника – 2 части, трава крапивы, плоды боярышника – по 3 части, трава череды, плоды аралии, листья подорожника – по 2 части. Детям от 7 до 14 лет назначают по 25 мл 3 раза в день.

При кардиальном типе нейроциркуляторной дистонии фитотерапия должна способствовать снижению психического напряжения. С этой целью применяют лесные растения успокаивающего действия. Можно применять лекарственные растения в виде настоек, выпускаемых промышленностью: настойка валерианы, корвалол, настойка травы пустырника, настойка плодов боярышника. Настойку и экстракты дают детям из расчета 1 капля на год жизни.

#### Ночные страхи у детей

Ночные страхи бывают чаще в возрасте 2–8 лет у впечатлительных и возбудимых детей, чаще у мальчиков. Иногда страхи возникают в ответ на сильный испуг. В лечении особое значение имеет

соблюдение режима сна и бодрствование в соответствии с возрастом ребенка. Особенно эффективны ванны хвойно-соляные, из равных частей пустырника, душицы, хмеля, чабреца (по 500 г сбора на ванну для ребенка 10–14 лет). Температура ванны 37 °С, продолжительность – 5–10 мин. Эффективны ванны из равных частей череды, мяты и душицы.

Полезны общеукрепляющие растительные средства: элеутерококк, лимонник, аралия маньчжурская, заманиха, которые принимают в первой половине дня. При ночных страхах и бессоннице используют валериану лекарственную, пустырник, хмель, душицу, ромашку, листья иван-чая.

### Парезы и параличи

При парезах и параличах в связи с поражением коры головного мозга или периферических двигательных нейронов происходит ограничение или выпадение двигательных функций конечностей. При парезах и параличах верхних и нижних конечностей применяются: почки березы, трава чабреца, полыни первоцвета, пустырника, ягоды можжевельника, корни одуванчика и шиповника, лист крапивы двудомной, трава донника лекарственного, трава мяты перечной, корень черныбыльника, почки липы, чернокорень. Рекомендуются при параличах делать ванны из корней шиповника – 1 кг корней на ванну, не менее 10 ванн.

При параличах применяют: 1 ч. л. сухих корней на 3 стакана кипятка. Настаивают, укутав на 1 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

Сумах дубильный, сумах красильный (свежие листья): 1 ч. л. свежих листьев на 1 стакан кипятка. Настаивают, укутав 1 ч, процеживают. Принимают по 1 ч. л., 1 дес. л., 1 ст. л. 3–4 раза в день при параличах.

Корни, плоды шиповника. Применяют наружно для ванн при параличах.

### Судороги у детей

Существует много причин появления судорог у детей, судороги являются следствием заболевания. Причиной судорог могут быть травмы головы, отравление токсическими веществами, перегревание, обезвоживание организма, интоксикация при тяжелых инфекционных заболеваниях. Судороги встречаются чаще у детей первых 3 лет жизни. Это объясняется незрелостью коры головного мозга, повышенной проницаемостью сосудов, проницаемостью гематоэнцефалического барьера, метаболическим ацидозом. Судороги чаще всего бывают у детей раннего возраста, перенесших внутриутробную гипоксию, асфиксию в родах, внутричерепную мозговую травму. Наиболее часто встречаются фебрильные судороги при температуре выше 39 °С. На фоне острой респираторной инфекции, при ангинах, пневмониях, детских инфекциях, поствакцинальных реакциях. У маленьких детей могут быть афебрильно-респираторные судороги на фоне плача.

Судорожный синдром у недоношенных детей первого года жизни развивается при нарушении электролитного обмена, обусловленного снижением кальция в сыворотке крови, особенно у детей с проявлениями рахита. Это рахитогенная тетомия или спазмофилия. При судорожном статусе любой этимологии проводится лечение противосудорожными препаратами под контролем детского невропатолога. После лекарственной терапии для нормализации электролитного обмена и улучшения работы внутренних органов начинают лечение лесными лекарственными травами: травой пустырника, корнем валерианы, корнем черныбыльника, травой душицы, листьями и почками березы, кипреем узколистным, травой чабреца, плодами и травой костяники.

При фебрильных судорогах наряду с медикаментозным лечением следует пить отвары и настои лесных растений с потогонным и жаропонижающим действием. Это цветки липы, ягоды и листья

калины, ягоды клюквы, цветки бузины черной, ягоды и листья земляники лесной, ягоды рябины красной, листья брусники, трава зверобоя, трава душицы, листья мать-и-мачехи.

Цветки липы – 3 части, трава зверобоя – 1 часть, трава мяты перечной – 2 части, 1 ст. л. смеси заливают 200 мл кипятка, настаивают на водяной бане – 15 мин. Пьют чай каждый час по несколько глотков. Можно добавлять мед или сахар.

Плоды малины, листья и ягоды смородины – по 2 части, трава зверобоя – 1 часть, готовят и принимают как предыдущий.

После снижения температуры принимают средства противосудорожного действия. Настой травы спорыша: 1 ст. л. измельченной травы заливают 200 мл кипятка, настаивают на водяной бане 15 мин. Дают детям до 1 года по ½ ч. л., 4–7 лет – 1 дес. л., 8–14 лет – 1 ст. л. 4–5 раз в день. Так же готовят настой пустырника, душицы, костянки, кипрея узколистного. Эти средства принимают не менее 3 недель, в течение 1,5 месяца. После 15-дневного периода курс повторяют.

Спазмолитические судороги чаще всего наблюдаются у детей до 2-летнего возраста и проявляются клинко-тоническими судорогами мышц гортани, глазных яблок, конечностей с симптомами повышенной нервной возбудимости, что связано со снижением содержания ионов кальция в сыворотке крови. Спазмофилия чаще наблюдается при переводе детей на искусственное вскармливание.

В острый период спазмофилии применяют противосудорожные средства, препараты кальция, в последующем после отмены медикаментозных средств следует в течение 1,5 месяцев использовать приведенные ниже сборы.

Трава спорыша, лист крапивы двудомной – по 2 части, трава зверобоя – 1 часть, 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают на водяной бане 15 мин. Дают детям до 1 года – 1 ч. л., 1–3 года – от 2 ч. л. до 1 дес. л. за 15 мин до еды 4–5 раз в день от 3 недель до 1,5 месяцев. Профилактические курсы проводятся в марте, октябре, январе.

Крапива двудомная, трава хвоща полевого, трава спорыша – поровну. Готовить и принимают как предыдущем рецепте.

Лист брусники – 2 части, побеги хвоща полевого – 3 части, трава зверобоя – 1 часть, готовят и принимают как в предыдущем рецепте.

#### Заболевания органов пищеварения

Заболевания органов пищеварения у детей чаще протекают хронически и требуют длительного лечения, фитотерапии принадлежит решающая роль. Лечение лекарственными растениями должно быть комплексным. Лекарственные растения, применяемые при пониженной секреторной и кислотообразующей функции желудка: тысячелистник, полынь, вахта трехлистная, аир болотный, сок черноплодной рябины, золототысячник, подорожник, лист и ягоды брусники, корень одуванчика, березовые почки.

Антацидные средства, уменьшающие активность соляной кислоты и: отвар крапивы, аир болотный, зверобой, золототысячник.

Растения, усиливающие регенеративные процессы в слизистой оболочке желудка, ранозаживляющие: тысячелистник, ромашка, чабрец, лапчатка прямостоячая, иван-чай, солодовый корень, облепиховое, шиповниковое, зверобойное масла, сушеница болотная.

Болеутоляющие средства: чистотел, лесная земляника, цветки дикой яблони, тысячелистник, аир болотный.

Антацидные средства, уменьшающие активность соляной кислоты и: отвар крапивы в молоке, аир болотный, зверобой.

Седативные средства: аир болотный, валериана, душица, пустырник.

При инфекционно-воспалительных и токсических процессах в печени и желчевыводящих путях больные лечатся в стационаре, самолечение травами может быть опасно. У детей острые формы часто не диагностируются, чаще встречаются хронические формы с рецидивирующим течением. В профилактике обострений у детей важную роль играет фитотерапия. Фитотерапия хронического воспалительного процесса пищеварительного тракта должна быть направлена: на повышение продукции желчи, на улучшение оттока желчи, на уменьшение воспаления, а также уменьшает возможность развития инфекций.

Противовоспалительное действие оказывают: зверобой, калина, ромашка, тысячелистник, золототысячник, крапива, березовые почки, пижма обыкновенная.

Стимулируют желчеобразование: бессмертник, тысячелистник, одуванчик, шиповник, лист и почки березы, можжевельник, земляника лесная, брусника, золототысячник, зверобой, пижма, репешок, полынь горькая, сосна обыкновенная, сушеница болотная, мать-и-мачеха, крапива двудомная, бузина черная.

Фитотерапия при заболеваниях печени проводится систематически, долго, курсами по 2–3 месяца в течение 2–3 лет, каждый раз со сменой состава сбора, под контролем врача. При заболеваниях печени и желчевыводящих путей у детей растения применяют в виде настоев и отваров, редко – настоек. Отвары и настои дают в теплом виде за 30–60 мин до еды. Фитопрепараты подбирают индивидуально с учетом нарушений функций печени, не показано назначение сборов с большим количеством трав, начинают с 1–2 трав.

## Гепатит

При острых гепатитах растительные препараты используют в течение всего периода заболевания: легален, карсил, ЛИФ-52, аллохол. Назначают чай из плодов шиповника, ягод рябины.

Сборы при хронических гепатитах:

Цветки бессмертника, листья мяты – по 2 части, 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 4–5 ч. Принимают в теплом виде от 1 ст. л. до 50 мл 3 раза в день.

Листья мяты перечной, цветки ромашки – по 6 частей, трава зверобоя, трава тысячелистника – 5 частей, кора крушины – 4 части. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 10 мин, настаивают 20 мин. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл утром натощак и вечером перед сном в теплом виде.

Трава бессмертника, горца птичьего, трава зверобоя – по 4 части, лист березы, трава крапивы, плоды шиповника – по 1 части. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 4–5 ч. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.

При сопутствующем колите: кукурузные рыльца, трава горца птичьего – по 2 части, трава зверобоя – по 1 части. 5 г сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают на водяной бане 10 мин. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл 3 раза в день за 1 ч до еды.



## Цирроз печени

При циррозе печени используют особые сборы.

Плоды шиповника, цветки бессмертника – по 2 части, лист крапивы–1 часть. 5 г сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 4 ч. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл в течение дня глотками.

Корень цикория, трава хвоща полевого, трава тысячелистника – поровну. Готовят и принимают как предыдущий сбор.

Эти сборы принимают 6–7 месяцев, затем перерыв 1–2 месяца, в течение которого принимается витаминный сбор:

Плоды шиповника, лист крапивы – по 3 части. Заливают 200 мл кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 4 ч. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл во время еды.

## Нарушение тонуса и моторики желчного пузыря

Очень часто у детей происходит нарушение тонуса и моторики желчного пузыря. Различают 3 формы дискинезии: гипертоническая, гипотоническая и гипоклистическая. Они часто сопутствуют язвенной болезни, гастритам, колитам. Лечение заболеваний печени и желчевыводящих путей проводят на фоне строгой диеты, принимают минеральные воды. При гипоклистической форме дискинезии нарушается всасывание жиров, используются растения с холецистоклистическим действием, повышающие тонус и сокращение желчного пузыря: душица, бессмертник, пижма, татарник колючий, одуванчик, ревен, золототысячник. Для лечения гипоклистической формы дискинезии применяют различные настои и отвары.

Отвар или настой соцветий бессмертника. 1 ст. л. на 200 мл кипятка. Дозировка от 1 дес. л. до 2 ст. л. за 30 мин до еды. Жидкий экстракт бессмертника дают от 0,5 до 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настой плодов рябины. 1 ст. л. на 200 мл кипятка настаивают в течение 1 ч. Хорошо сочетать с плодами шиповника.

При дискинезии по гипертоническому типу лечение проводится растениями спазмолитического действия: валериана, ромашка, зверобой, почки березы, душица, солодка голая, пустырник, чистотел.  
Сбор

Цветки бессмертника – 3 части, трава тысячелистника, трава полыни, плоды хмеля, лист мяты перечной – по 2 части. 2 ст. л. сбора заливают 400 мл воды на ночь. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл 3–4 раза в день перед едой.

При гипертонической форме дискинезии применяют: настой чабреца. 1 ст. л. заливают 250 мл кипятка, настаивают 30 мин. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 3 недели.

## Холецистит

При холециститах применяют лекарственные растения с противомикробным, противовоспалительным действием, повышающие продукцию желчи и улучшающие опорожнение желчного пузыря. Противовоспалительным действием обладают: зверобой, ромашка, калина, тысячелистник, золототысячник, крапива двудомная, березовые почки, пижма, подорожник. Применяют настои и отвары этих средств.

Настой тысячелистника. 1 ч. л. сырья заливают 200 мл кипятка, 30 мин настаивают. Принимают от

1 ч. л. до 2 ст. л. в день до еды, предварительно разбавив теплой водой.

Отвар березовых почек. 10 г сырья заливают 200 мл кипятка, 30 мин настаивают. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Настой ромашки аптечной. 1 ст. л. заливают 200 мл кипятка, настаивают 20 мин на водяной бане. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл 3 раза в день.

Длительность фитотерапии при воспалительных заболеваниях и дискинезии желчевыводящих путей предусмотреть трудно, так как она зависит от индивидуального течения болезни. Обычно она проводится 2–3 года, курсами по 1 месяцу, с месячным приемом минеральной воды, месячным перерывом без лечения, однако без правильного питания, организации рационального режима дня восстановить здоровье невозможно.

### Гастрит хронический

Среди заболеваний желудочно-кишечного тракта гастриты встречаются у каждого десятого ребенка. Развитию хронического гастрита способствуют длительные химические, механические, термические и бактериальные воздействия, эндокринные нарушения, аллергия, нейровегетативные влияния на слизистую оболочку, нарушение эвакуаторной функции желудка. Фитотерапия при гастритах проводится на фоне строгой диеты.

При гастритах с пониженной секреторной функцией проводят фитотерапию травами.

Настой травы тысячелистника. 10 г травы на 200 мл кипятка. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настой травы полыни горькой. 20 г травы на 300 мл кипятка. Принимают как настой тысячелистника.  
Настой травы золототысячника. 1 ст. л. сухой травы на 200 мл кипятка. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Отвар березовых почек. 1 ч. л. почек на 200 мл кипятка. Кипятят 15 мин, настаивают 2 ч. Дают детям 3–7 лет по 1 дес. л., 8–15 лет – по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Так как кислотность сока и секреция желудка снижены, полезно употреблять сок лесных ягод: подслащенный сок клюквы – 100 г, сок брусники – 100 г.

Курс лечения проводят в течение 3 недель, 2–3 раза в год.

### Сборы при хронических гастритах с пониженной кислотностью

Трава зверобоя и тысячелистника – поровну, 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 10 мин, процеживают. Дают детям от 1 ч. л. до 2 ст. л. через 1,5 ч после еды в теплом виде.

Цветки липы – 1 часть, корень солодки голой – цветки ромашки по 2 части, корень аира – 1 часть. Готовят и принимают как предыдущий сбор.

Для лечения гастрита с выраженным болевым синдромом и повышенной кислотностью рекомендуются следующие сборы.

Цветки таволги, трава зверобоя, лист крапивы – поровну. 6 ст. л. смеси заливают 1 л кипятка, настаивают в тепле 2 ч. Принимают в теплом виде 4–6 раз в день, натощак и через 1–1,5 ч после еды.

Цветки тысячелистника и ромашки. По 2 ст. л. каждого на 1 л кипятка, настаивают 30 мин. Пьют

горячим через 1–1,5 ч после еды.

Цветки ромашки и лист мяты по 1 ст. л. на 1 л кипятка, настаивают 30 мин. Принимают теплым 3–4 раза в день в интервалах между приемами пищи и на ночь.

В период обострения гиперацидного гастрита на фоне строгой диеты назначают обволакивающие сборы.

Цветки липы, лист мяты – по 1 части, семена льна, корень солодки, плоды фенхеля по 2 части, 1 ст. л. заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 3 мин, настаивают 20 мин. Принимают от 1 ст. л. до 1/4 стакана 3 раза в день в теплом виде через 1–1,5 ч после еды.

Трава зверобоя и репешка – по 1 части, лист подорожника, мяты, цветки ромашки – по 2 части; 5 г смеси заливают 500 мл кипятка, настаивают 30 мин. Принимают 1/4 стакана через каждый час.

После снятия пика обострения применяют сборы с растениями противовоспалительного, спазмолитического и успокаивающего действия.

Цветки календулы, трава золототысячника – поровну. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, 30 мин настаивают. Дают детям по 1 ч. л. до 2 ст. л. через 1,5 ч после еды в теплом виде.

При гиперацидном гастрите часто бывают запоры, обусловленные повышенным тонусом пищеварительного тракта. Если сборы не дают эффекта, то дополнительно назначают отвар крушины из расчета 40 г на 1 л воды. При симптоматическом поносе при гипацидном гастрите могут быть использованы сборы: плоды черники – 2 части, корень лапчатки прямостоячей – 1 часть, лист шалфея – 3 части. 1–2 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 10 мин; цветки ромашки, лист подорожника, корень горца змеиного – по 3 части. Готовят и принимают как предыдущий сбор.

### Дисбактериоз

Подавление нормальной микрофлоры кишечника приводит к нарушению защитной, ферментной, витаминобразующей функций организма. Нормальное количество полезной микрофлоры резко уменьшается, особенно это отражается на молочнокислых бактериях. Дисбактериоз обнаруживается особенно у детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании. Особенно неблагоприятным является получение антибиотиков. Очень важно составить диету с наличием кислых соков, а также отваров шиповника, черноплодной рябины, красной рябины. С успехом применяются растительные средства, особенно горечи, стимулирующие работу пищеварительного тракта. Это тысячелистник, подорожник, золототысячник, корень одуванчика, элеутерококк и др. Эффект отмечается при использовании плодов малины, рябины, календулы. Детям первых трех лет достаточно принимать 1–2 растительных средства одновременно, детям старших возрастов рекомендуются сложные сборы. Рекомендуются следующие сборы:

Лист подорожника – 2 части, трава тысячелистника, трава зверобоя – по 1 части. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, кипятят 5 мин. Детям до 1 года дают 1 ч. л., 1–3 лет – 1 дес. л., 4–7 лет – 1 ст. л., 8–14 лет – 2 ст. л., разведя 50 мл кипяченой воды. Принимают за 30 мин до еды;

Трава зверобоя – 1 часть, плоды шиповника, цветки ромашки – по 2 части. Готовят и принимают как предыдущий сбор.

### Запор

Задержка фекальных масс свыше 48 ч, а также затруднительное опорожнение кишечника, связанное с

различными факторами, считается запором. Причинами запоров у детей могут быть: прием малого количества пищи, не содержащей химических и механических раздражителей, пищи, богатой белком, сухой пищи. Привычные запоры могут возникать у детей-невропатом при смене обстановки, они могут быть следствием интоксикации и различных функциональных изменений в других органах. Различают токсические запоры, механические запоры, запоры при органических поражениях головного и спинного мозга. Очень часто они сопровождаются воспалительными изменениями слизистой оболочки толстой кишки. Важную роль играет правильная диета. По действию растительные средства делятся на 3 группы:

- усиливающие перистальтику за счет механического раздражения;
- обволакивающего действия, облегчающие прохождение пищи по желудочно-кишечному тракту;
- раздражающие слизистую оболочку кишечника.

Слабительные назначаются в зависимости от того, имеются ли воспалительные изменения в кишечнике. Первую и третью группы применяют при отсутствии воспалительного процесса в кишечнике. При упорных запорах применяют растительные слабительные в сочетании с препаратами красавки. При острых запорах предпочтительно назначение медикаментозных средств, при хронических используются средства растительного происхождения. К растительным слабительным, обладающим незначительным послабляющим действием для детей грудного возраста, относятся отвары из ромашки аптечной, тысячелистника и других лесных лекарственных растений. Детям более старшего возраста наряду с диетой назначается кора крушины ломкой, жостер, подорожник большой, которые содержат антрахиконы. Кора крушины содержит антрогликозиды – производные хризоцина, которые усиливают перистальтику толстого кишечника и оказывают слабительное действие через 8–10 ч. Кору крушины выпускают в виде таблеток по 0,05 г или жидкого экстракта (25 мл). Для приготовления отвара коры крушины 1 ст. л. сухой коры заливают 200 мл кипятка, кипятят 5–10 мин, процеживают. Принимают 2 раза в день утром и на ночь от 1 ч. л. до 1 ст. л. Дают 2 раза в день утром и вечером от 1 ч. л. до 1 ст. л. до еды. Сухой экстракт в таблетках назначают в зависимости от возраста 1/4–1 таблетку на ночь. Жидкий экстракт крушины дают детям старше 10 лет по 10–15 капель 1–2 раза в день.

Подорожник большой яйцевидный. 10 г семян заливают стаканом горячей воды, настаивают на водяной бане 30 мин. Дают пить детям от 1 ч. л. до 1 ст. л. 3 раза в день через 1 ч после еды. Мягкий послабляющий эффект оказывают и растительные масла. Дают масло шиповника детям от 1 ч. л. до 1 ст. л. перед едой 2–3 раза в день. Необходимо знать, что бесконтрольное применение слабительного может привести к развитию колита.

#### Колит

Колиты возникают у детей в результате кишечных инфекций, глистных и паразитарных заболеваний, погрешности в диете. Колиты инфекционного характера при дизентерии, сальмонеллезе и других инфекциях нуждаются в систематическом лечении медикаментами. У детей хронический колит чаще всего является следствием воспаления кишечника, инфекции или нарушения всасывания. В основе причин воспалительного процесса в тонком кишечнике при этих заболеваниях лежит нарушение регенеративных свойств слизистой оболочки и проктосигмоидального отдела толстой кишки, поэтому для лечения применяются растительные средства, обладающие противовоспалительными, обволакивающими и регенеративными свойствами. К ним относятся тысячелистник, ромашка, подорожник, аир болотный, кора дуба, конский щавель, корень алтея.

Применяются растительные средства антиспастического действия: ромашка, тысячелистник, спорыш.

При лечении колитов применяется местная ректальная терапия в виде микроклизм из лекарственных трав. Это способствует восстановлению слизистой оболочки прямой кишки. Для микроклизм используют ромашку, подорожник, кору дуба, горец змеиный.

При болезненности в области сигмовидной и прямой кишки, а также при тенезмах хороши клизмы из настоем ромашки (10–20 г), детям дозировка уменьшается в 2 раза.

В состав сложных микроклизм входят равные части шиповникового, облепихового масла, рыбьего жира, бальзама Шостаковского. Растительные средства нормализуют моторную и секреторную деятельность кишечника, усиливают регенеративные процессы в слизистой оболочке и этим обуславливают уменьшение болевого синдрома.

Если имеются явления сфинктерита, рекомендуются сидячие ванны из ромашки (50 г на 3 л воды). Готовят настой или отвар. Ванны принимают ежедневно 1–2 раза в день в течение 10–15 дней.

При хроническом колите используется тот же набор, что и при энтероколите, но при колите вводят кровоостанавливающие средства, лесные растения, обладающие обволакивающими, вяжущими свойствами.

Кора дуба, корень аира, трава чабреца – по 2 части, плоды черники – 1 часть. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипяченой холодной воды, настаивают 8 ч, нагревают до кипения. Принимают по 50 мл 2–3 раза в день. При колите, сопровождающемся запорами, применяют сборы с корой крушины: кора крушины – 3 части, трава тысячелистника – 1 часть, лист крапивы – 2 части. 1 ст. л. заливают 400 мл кипятка, кипятят 5 мин. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл на ночь.

Трава душицы, кора крушины – по 2 части, лист крапивы – 1 часть. 2 ст. л. заливают 500 мл кипятка, настаивают 10 мин. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл 3 раза в день после еды.

При кровоточивости используют растения с гемостатическим действием: кровохлебка, зверобой, горец почечуйный.

Цветки ромашки – 5 частей, трава тысячелистника – 1 часть, листья мяты, плоды шиповника, трава горца перечного – 3 части, листья крапивы.

Корень кровохлебки – 2 части, плоды черемухи, плоды черники – 1 часть. 1 ст. л. сбора заливают 300 мл кипятка, кипятят 30 мин. Принимают по 1 ч. л. до 1 ст. л. 5–6 раз в день до еды.

К средствам, применяемым при метеоризме, относятся: ромашка, тысячелистник, спорыш, мята.

### Метеоризм

Повышенное газообразование в кишечнике приводит к вздутию живота, которое связано у детей с нарушениями процессов пищеварения при колитах и энтеритах.

Цветки ромашки аптечной в виде настоя принимают внутрь при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся метеоризмом.

Для приготовления настоя берут 1–2 ч. л. ромашки, заливают стаканом кипятка. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. теплого настоя 3–4 раза в день.

Настой: полынь горькая – 10 г, трава тысячелистника – 20 г, побеги хвоща полевого – 20 г. 1 ст. л. сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 1–2 ч и пьют теплым по 1/2–2/3 стакана 3–4 раза в день до еды при метеоризме.

Уголь ветвей черного тополя или липы перетирают в порошок и принимают внутрь по 1/2–1 ч. л. 3–4 раза в день, запивая кипяченой водой, до еды.

### Стоматит у детей

Чаще всего у детей встречается герпетический стоматит, сопровождающийся появлением отдельных или собранных в группы пузырьков на внутренней поверхности губ, подбородка. При воспалительных заболеваниях применяются следующие лесные травы: ромашка, крапива, бузина черная, ежевика, тысячелистник, зверобой, репешок. В основном эти травы применяются для полосканий.

### Энтерит и энтероколит

Энтерит – воспаление слизистой оболочки тонкого кишечника. Это заболевание может протекать самостоятельно, но нередко сочетается с гастритом, в других случаях наряду с тонким кишечником поражается слизистая оболочка толстого кишечника, заболевание называется энтероколитом. Если одновременно поражаются слизистые оболочки желудка, тонкого и толстого кишечника, говорят о гастроэнтероколите.

Для лечения колитов, энтеритов и энтероколитов применяются следующие лесные лекарственные растения, обладающие противовоспалительными и вяжущими средствами: ольховая соннодия, лапчатка прямостоячая, конский щавель, кора дуба, кровохлебка, земляника, тысячелистник, зверобой, черемуха, череда.

Противовоспалительные и вяжущие средства образуют плотные белковые соединения, альбуминаты, которые оказывают противовоспалительное, вяжущее, антимикробное действие в зависимости от концентрации применяемых растительных средств.

Антибактериальным действием обладает зверобой, репешок, ромашка, подорожник, полынь. Обволакивающим действием обладают черемуха, черника, корень алтея, солодка голая. Применяются следующие лесные лекарственные растения:

отвар коры дуба. 1 ч. л. заливают 400 мл кипятка кипятят 30 мин, настаивают 2 ч. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. 3–4 раза в день;

отвар шишек ольхи. 15 г шишек на 200 мл кипятка кипятят 30 мин, настаивают 2 ч. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. 4 раза в день в течение 7–10 дней в горячем виде;

жидкий кисель из плодов черники или отвар плодов. 1 ст. л. на 200 мл кипятка. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл 5–6 раз в день.

Если в течение 1–1,5 суток не наметилось значительное улучшение, в том числе не устранен жидкий стул, показано применение химиотерапевтических средств и более активных комбинаций лекарственных растений, включая растения с противомикробным действием: корневище щавеля конского – 2 части, трава тысячелистника – 1 часть. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают ночь в термосе. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. 5–6 раз в день; плоды черемухи – 3 части, плоды черники – 2 части, 2 ст. л. заливают 200 мл кипятка, дают остыть. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл утром натощак и еще 4–5 раз в день до еды.

Для улучшения переваривания пищи в состав сборов включают сокогонные и желчегонные растения: траву полыни горькой, плоды шиповника, цветки бессмертника и др. Трава чабреца, корневище аира, кора дуба – по 2 части, плоды черники – 1 часть, 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 6 ч, кипятят 5 мин. Принимают глотками в течение дня. Курс лечения травами уменьшает

необходимость применения длительной медикаментозной терапии. Курс лечения травами – 7–10 дней. Для систематической терапии в период стихания воспалительного процесса применяют более мягко действующие средства: лист земляники – 6 частей, трава тысячелистника, трава чабреца – по 1 части. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают в термосе 3 ч. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл 3 раза в день до еды.

#### Заболевания почек и мочевыводящей системы

Количество детей с этими заболеваниями увеличивается. Положительный эффект фитотерапии лесными растениями связан с их малой токсичностью, многообразным действием лекарственных средств. При заболеваниях почек используют 5 групп растений: мочегонного, противовоспалительного, бактерицидного, гипотензивного, кровоостанавливающего и салуретического действия.

Противовоспалительное действие оказывают: березовые листья, крапива, зверобой, мать-и-мачеха, лист малины, рябина красная, брусника, василек синий, подорожник, липовый цвет, девясил, аир болотный.

Мочегонные: брусника, хвощ полевой, березовые листья, зверобой, почечный чай, корень солодки, бузина черная, черника.

Бактерицидные средства: клюква, крапива, можжевельник, зверобой, хвощ полевой, земляника, брусника, подорожник, ромашка.

Салуретики: клубника, зверобой, березовые почки, душица, лопух, аир, шиповник, крапива. Гипотензивные: почечный чай, рябина красная, калина.

Кровоостанавливающие: крапива двудомная, тысячелистник, шиповник, хвощ полевой, рябина, калина, земляника, черника.

#### Гломерулонефрит

Это заболевание связано с преимущественным поражением почек и нарушением многих видов обмена. Основные формы лечения гломерулонефрита: диета, соблюдение постельного режима, медикаментозные средства, фитопрепараты. В острый период рекомендуются настои и отвар плодов рябины из расчета 1: 20, 1,5: 20 соответственно. Клюквенный сок принимают натощак с небольшим количеством воды, от 1 ч. л. до 2 ст. л. 3–4 раза в день, в течение 3–4 недель. Для получения мягкого диуретического эффекта при гломерулонефрите можно рекомендовать следующие сборы: лист черной смородины, трава душицы, цветки календулы – по 1 части, трава Melissa – 2 части, 1 ст. л. заливают на ночь 200 мл кипятка, процеживают и добавляют 1–2 ст. л. меда. Детям до 7 лет дают 50 мл, от 7 до 14 лет – 200 мл за 5–6 приемов;

Листья боярышника, трава пустырника – по 2 части, шишки хмеля – 1 часть, трава толокнянки – 3 части. Десять частей заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, отжимают. Детям до 7 лет дают 20 мл, 7–14 лет – по 50 мл 3–4 раза в день до еды; трава пустырника, трава черныбыльника, цветки календулы поровну. Готовят и принимают как предыдущий сбор.

При гломерулонефрите, сопровождающемся гематурией, цилиндрурией, и другими синдромами, показаны мать-и-мачеха, зверобой, ромашка, почечный чай, лист березы, лист брусники, цветки василька. Если заболевание протекает с отеками, гипертонией – назначают василек синий, лист березы, лист земляники, зверобой, лист и корень одуванчика, корень лопуха, лист подорожника, крапиву, цветки и кору бузины черной. Если заболевание сопровождается гематурией, то

рекомендуются крапива, шиповник, тысячелистник, корень лапчатки прямостоячей, черноплодная рябина, брусничный лист, черника, земляника. При умеренном мочевоом синдроме показаны зверобой, ромашка, лист березы, подорожник, адонис, крапива, брусничный и березовый лист. При хронической почечной недостаточности следует принимают почечный чай, василек синий. Детям с рецидивным течением болезни почек непрерывно наряду с медикаментозным лечением рекомендуют фитотерапию. Два раза в год при хроническом гломерулонефрите применяются в течение месяца следующие лекарственные растения:

цветки бузины черной, цветки пижмы, трава зверобоя, трава фиалки трехцветной – корень поровну.

ст. л. заливают 200 мл кипятка, нагревают 15 мин на водяной бане, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают как предыдущий сбор. Через неделю после окончания терапии назначают лекарственные сборы, улучшающие функциональную способность почек;

трава чистотела – 5 частей, трава фиалки трехцветной, лист березы – по 2 части, семя льна – 3 части, 2 ст. л. заливают 200 мл кипятка и ночь настаивают, утром добавляют еще 200 мл кипятка, настаивают 15 мин, процеживают, добавляют 1–2 ст. л. меда. Дают детям до 7 лет 50 мл, 7–14 лет по 100 мл в 4–5 приемов в течение дня. Этот сбор обладает противовоспалительным, мочегонным, спазмолитическим, сосудокрепляющим эффектом.

При лечении назначают ванны по 10–15 мин с температурой 40–41 °С, с обязательным контролем артериального давления. Ванны проводят 2–3 раза в неделю.

При латентной форме назначаются сборы, предотвращающие прогрессирование процесса.

Цветки бузины черной, трава зверобоя, трава фиалки трехцветной – по 1 части, цветки календулы – 2 части. 25 г сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 4–6 ч. Дозировка: от 25 до 50 мл 3 раза в день в зависимости от возраста.

При гломерулонефрите с гематурией назначается особая диета, общеукрепляющие и витаминосодержащие средства, терапия, а также сборы трав.

Трава крапивы двудомной, трава хвоща полевого – по 2 части, трава тысячелистника – 1 часть. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 30 мин на водяной бане, процеживают. Дают детям от 50 до 100 мл 3 раза в день перед едой в теплом виде.

#### Мочекаменная болезнь

Камни в почках и мочевых путях могут быть различными по составу: оксалаты, ураты и фосфаты. Оксалаты чаще других встречаются в моче. Они возникают при употреблении в пищу белков животного происхождения и солей кальция. Оксалатурии способствует длительный прием сульфаниламидных препаратов и витамина Д. Избыток оксалатов в моче ведет к образованию камней в почках, пиелонефриту у детей.

Ураты формируются из кристаллов мочевой кислоты и ее натриевой соли. Уратурия наблюдается при длительном применении цитостатических средств и противоопухолевых препаратов.

Лечение оксалатурии заключается в правильно организованной диете. Следует ограничить помидоры, фасоль, творог, сыр, шоколад, какао, кофе, исключаются продукты, содержащие щавелевую кислоту и кальций (щавель, шпинат, ревень, салат, студень, мясные и рыбные бульоны). Из растительных средств при склонности к оксалатурии рекомендуется: спорыш, хвощ полевой, можжевельник, шишки хмеля, толокнянка, брусника, листья березы, коровяк, ромашка аптечная, зверобой, тысячелистник, шиповник, липа, василек синий.



Трава спорыша – 3 части, цветки тысячелистника, трава чистотела – по 1 части. 3 ст. л. сбора заливают 600 мл холодной воды, ночь настаивают, утром кипятят 10 мин. Принимают от 1/3 стакана до 1 стакана в зависимости от возраста в течении дня.

Трава хвоща полевого – 3 части, трава чабреца – 4 части, трава зверобоя – 6 частей, цветки василька синего – 1 часть, корень фиалки душистой – 2 части. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 30 мин. Дают детям старше 10 лет от 1 дес. л. до 1/3 стакана в зависимости от возраста 3 раза в день до еды.

Лист березы – 10 частей, трава хвоща полевого – 6 частей, трава фиалки трехцветной – 4 части. 1 ст. л. заливают 200 мл кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по 1 дес. л. до 1/3 стакана в зависимости от возраста 3 раза в день.

При уратурии из пищи временно исключаются пуриновые основания (мясо).

При уратурии особенно хорошо помогает золототысячник, черника, крапива, репешок обыкновенный.

Трава репешка обыкновенного – 2 части, семена дикой моркови – 4 части, хвоща полевого – 1 часть. 5 г сбора заливают 200 мл кипятка, ночь настаивают в термосе. Детям дают от 1 ч. л. до 2 ст. л. в зависимости от возраста 3 раза в день до еды.

При фосфатурии и карбонатурии используют зверобой, чернику, одуванчик, толокнянку. Рекомендуется использовать 2–3 растения в виде отвара или настоя длительное время.

Корень – 2 части, трава пастушьей сумки – 1 часть, трава вереска – 3 части. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 30 мин. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Трава грыжника гладкого, корень лопуха – по 2 части, корень девясила – 3 части. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 30 мин. Принимают от 1 ч. л. до 2 ст. л. в зависимости от возраста 3 раза в день до еды.

Применение лекарственных сборов может предупредить образование камней. Эффективным средством предупреждения образования камней в почках является отвар шиповника.

## Нефрит

Нефрит – воспаление почек. Частой причиной этого заболевания являются переохлаждение, при котором происходит рефлекторное сужение сосудов почек, происходит нарушение питания почек. Основным признаком нефрита являются отеки. Лечение проводится с учетом возрастных особенностей. Из лесных лекарственных растений применяются:

листья одуванчика. При заболеваниях почек их включают в рацион. Собирают в мае – июле до цветения;

листья березы. 100 г молодых весенних листьев березы измельчают и заливают 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивают 6 ч. Процеживают, отжать и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день; корень алтея. 1 ст. л. корня алтея измельчить, прокипятят 5 мин на слабом огне. Настаивать 1 час, прокипятят 5 мин на слабом огне;

плоды шиповника. 1 ст. л. заваривают на 0,5 л кипятка. Пьют по 1/2–2 чашки настоя в день;

кора осины. 2 ст. л. измельченной коры на 1 л воды. Настаивают, доводят до кипения. Принимают по 1 дес. л., 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

## Сборы

Шиповник – 25 г, стольник полевой – 75 г, адонис весенний – 25 г, можжевельник обыкновенный – 25 г. 2 ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день как мочегонное и противовоспалительное средство.

Трава хвоща полевого – 3 части, корень лапчатки гусиной – 3 части, листья подорожника большого – 4 части. 1 ст. л. смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час. Принимают по 1/2 стакана на ночь.

## Цистит

Цистит у детей встречается часто, чаще у девочек. Он сопровождается учащением мочеиспускания и болями при нем. У детей грудного возраста отмечается беспокойство при мочеиспускании.

Из лесных растений применяются тополь черный в виде отваров или настойки, а также сбор: трава чабреца, плоды шиповника, корень цикория, березовые почки, листья подорожника (по 20 г). 1 ст. л. сбора помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин. Охлаждают при комнатной температуре, процеживают. Доводят объем до 200 мл, принимают 3 раза в день по 1 ч. л., 1 дес. л. за 30 мин до еды.

При щелочной реакции мочи применяют траву хвоща полевого, траву зверобоя – по 3 части, лист крапивы, лист березы – 4 части, 1 ст. л. сбора заливают 2 л кипятка, настаивают 30 мин. Принимают от 1 дес. л. до 1/4 стакана 3 раза в день после еды 3 недели.

При кислой реакции: почки тополя черного – 2 части, лист мяты перечной – 3 части, лист груши – 4 части. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 40 мин. Детям дают от 1 дес. л. до 1/3 стакана в зависимости от возраста 3 раза в день до еды.

При хроническом цистите без обострения в качестве противорецидивного лечения применяются сборы лекарственных трав в течение 1–1,5 месяцев 2–3 раза в год.

Лист брусники, цветки ромашки – по 4 части, цветки бузины черной – 3 части, травы зверобоя – 2 части, лист барбариса – 1 часть. Готовят и принимают как предыдущий сбор.

## Ревматические заболевания у детей

К ревматическим заболеваниям относятся диффузные болезни соединительной ткани ревматизм, болезни суставов. Основной причиной этих заболеваний являются воспаления. Наиболее частыми ревматическими заболеваниями у детей считается ревматизм, ревматизный артрит. При ревматических заболеваниях у детей применяются следующие лекарственные растения: кора ивы белой и калины, корни девясила, трава донника, трава зверобоя, цветки календулы, трава хвоща полевого, плоды можжевельника, трава тысячелистника, корень солодки голой, фиалка трехцветная, цветки бузины, кора крушины, сосновые почки, почки черного тополя, ветки багульника, березовый сок, корень лопуха, корень одуванчика, трава череды. Поражение суставов может проявиться в форме артрита, для уменьшения воспаления суставы обкладывают свежими листьями лопуха, используются также листья березы, ольхи, марлевые подушечки, намоченные распаренными цветками бузины черной, ромашки, травы полыни, листьями осины. Для наружного применения используют:

мазь из сухих и свежих цветов донника, приготовленную на сливочном масле (50 г цветков на 50 г масла);

ванны из отвара ягод и веток можжевельника, корней лопуха, листьев крапивы, веток багульника,

листьев брусники. 500 г сырья настаивают на водяной бане в 2 л кипятка в течение 30 мин, процеживают и выливают в ванну. Температура воды в ванне 38 °С, продолжительность ванны – 5–10 мин. Курс лечения – 6–10 ванн. При недостатке сырья делают ванны только для рук и ног. Внутрь принимают березовый сок, настой из корней девясила и лопуха из расчета 19 г сбора на 250 мл воды, отваривают 20 мин, охлаждают и пьют по возрасту от 5 до 15 мл в день до еды в течение месяца. Кроме этого, применяют настой коры белой ивы. 1 ст. л. коры настаивают на водяной бане в течение 40–60 мин. Дают детям от 1 ст. л. до 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

При ревматизме применяют: настой сосновых почек. 100 г почек уваривают в 2 л воды, пока не останется 0,5 л. Процеживают, смешивают с 250 г меда, 5 г гвоздики. Принимают по 15 мл перед едой 3 раза в день в течение 1,5–2 месяцев.

Настой березовых почек: 5–10 г почек заливают одним стаканом горячей воды, настаивают на водяной бане 20 мин, процеживают. Дают при ревматизме детям 7–10 лет по 1/2 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.

В период диспансерного наблюдения можно рекомендовать в качестве антиревматических средств: иву белую, калину, девясил, донник лекарственный, побеги хвоща полевого, шишки и ягоды можжевельника, тысячелистника, корень солодки, цветки бузины черной, ветки багульника, березовый лист, корень лопуха, корень одуванчика, череду, крапиву. Иногда при ревматизме отмечаются поражения нервной системы – малая хоррея. Кроме медикаментозных средств при хоррее применяются лесные лекарственные травы успокаивающего действия: корень валерианы, трава пустырника, шишки хмеля, трава цикория. Применяются настои.

Корень валерианы – 3 части, трава пустырника – 2 части. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, напаривают 20 мин на водяной бане, 1,5 ч настаивают. Принимают по 50 мл 3 раза в день после еды в течение 1,5 месяцев.

Корень девясила – 3 части, трава зверобоя, трава багульника, трава тысячелистника – по 2 части, трава череды – 5 частей, 1 ст. л. смеси заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 20 мин. Дают детям 10–14 лет по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды в течение длительного времени (особенно весной и осенью).

## Ревматизм

Ревматизм является инфекционно-аллергическим заболеванием, при котором поражаются соединительная ткань, суставы, сердце. Ревматизм начинается в детском и подростковом возрасте. При ревматизме изменения происходят в сердце, хотя вначале отмечаются боли в суставах, нарушение их подвижности, деформация и покраснение. Ревматические поражения суставов наблюдаются у подростков. Ревматическая атака начинается остро, в большинстве случаев через 10–14 дней после ангины или скарлатины.

В детском и юношеском возрасте наиболее частыми ревматическими заболеваниями являются ревматизм, ревматоидный артрит и хорреле. В последние годы произошли изменения в клинике ревматизма: реже наблюдается яркое проявление болезни, чаще встречаются подострые и вялотекущие формы. При ревматических заболеваниях применяются следующие растения: кора ивы белой, калины, корень девясила, трава донника лекарственного, трава зверобоя, цветки ландыша майского, трава хвоща полевого, плоды можжевельника, трава тысячелистника, корень солодки голой, трава фиалки трехцветной, цветки календулы, цветки бузины черной, ветки багульника, березовый сок, корень лопуха, корень одуванчика, трава череды, трава крапивы двудомной.

Для уменьшения острого воспаления суставов наряду с медикаментозной терапией применяются

средства из лесных лекарственных растений. При ревматизме и ревматоидном артрите воспаленные суставы обкладывают свежими листьями лопуха, нижней стороной к суставу, листья предварительно разминают. Их накладывают на ночь. Также используют свежие листья березы, маленькие марлевые подушечки, наполненные распаренными цветками бузины черной, ромашки, траву полыни обыкновенной, молодые листьями осины.

Для наружного применения можно использовать мазь из сухих или свежих цветков донника лекарственного, приготовленную на масле в соотношении 50 г цветков на 50 г масла.

Используют ванны из отвара ягод и веток можжевельника, корней лопуха, травы вереска, листьев крапивы, веток багульника, листьев брусники. Берут 500 г сырья, настаивают на водяной бане в 2 л кипятка в течение 30 мин, процеживают и выливают в ванну, температура воды 38 °С, продолжительность ванны 5–10 мин, количество ванн – 6–10.

При ревматизме применяют отвар сосновых почек: 100 г почек уваривают в 2 л воды, пока не останется 0,5 л. Процеживают, смешивают с 250 г меда. Принимают по 15 мл перед едой 3 раза в день 1,5–2 месяца.

#### Заболевания сердечно-сосудистой системы

В основе сердечно-сосудистых заболеваний лежат расстройства системы кровообращения. Причиной могут быть психогенные реакции, отрицательные эмоции, нарушения сна, хронические инфекции. В детском и юношеском возрасте часто отмечаются вегетососудистые дистонии. При вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу применяют: сушеницу болотную, багульник, боярышник, калину обыкновенную, пустырник, рябину красную, душицу, донник лекарственный, шлемник байкальский, облепиху, бруснику. При вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу – лимонник китайский, аралию маньжуйскую, элеутерококки, женьшень, землянику, боярышник кроваво-красный. При артритах применяются: боярышник кроваво-красный, пустырник, сушеница болотная, земляника лесная, валериана лекарственная, барвинок розовый.

#### Тахикардия

При тахикардии рекомендуют следующий сбор: корень валерианы – 1 часть, цветки и плоды боярышника – 2 части, трава пустырника – 1 часть. 1 ст. л. заливают 200 мл кипятка, кипятят 15 мин на водяной бане. Дети от 3 до 7 лет принимают по 1 ст. л., от 8 до 14 лет – по 2 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

При экстрасистолии эффективны настои травы зверобоя, листьев березы, душицы, корня солодки, травы пустырника, плодов боярышника. В зависимости от выраженности симптомов лечение травами проводят от 1 месяца до 1 года курсами от 2 недель и более. Эффективно лечение отдельными растениями.

Сок боярышника с мякотью. 1 кг плодов, 50 г сахара, 1 л воды. Варят на слабом огне 1–2 ч, протирают через сито, в полученную мякоть добавляют сахар, воду и доводят до кипения.

Настой цветков боярышника: 1 ст. л. сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают на водяной бане 15 мин. Применяют по 1 дес. л. – 2 ст. л.

Настой плодов боярышника готовят так же, как настой цветков.

Плоды боярышника дают детям в виде напитков, джемов, киселей и пастилы.

#### Заболевания кожи

## Диатез экссудативно-катаральный

Причиной экссудативно-катарального диатеза являются нарушения вегетативной центральной нервной системы. Внешними проявлениями болезни являются изменения со стороны кожи, появляется покраснение и шелушение на щеках, в области паховых и подмышечных впадин, иногда процесс распространяется на коже всего тела. В последующем развивается респираторный аллергоз. Респираторный аллергоз выражается бронхитами, трахеитами. Подбор лекарственных средств очень сложен. К растениям, обладающим антиаллергическим действием, относятся: трава череды трехраздельной, трава фиалки трехцветной, трава ромашки аптечной, лист березы, корень солодки голой, трава крапивы двудомной, ягоды черники, трава хвоща полевого и др. Рекомендуются следующие сборы:

Сок свежей крапивы, готовят из листьев и молодых побегов майской крапивы. Детям до 1 года – 1/2 ч. л., 1–3 лет по 1 ч. л., 4–7 лет – по 1 дес. л., 8–14 лет – по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, разводят в 1/4 стакана воды;

настой из сухих листьев крапивы: 1 ст. л. сырья на 200 мл кипятка, настаивают 30 мин. Принимают от 1 ч. л. до 1/4 стакана в зависимости от возраста 3 раза в день до еды. Срок хранения – не более 2 суток. Курс лечения – 1,5–2 месяца.

Рекомендуются сборы лекарственных средств: иван-чай, трава череды трехраздельной, трава фиалки трехцветной – по 4 части, трава паслена сладко-горького – 1 часть. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 30 мин. Дают детям до 1 года 1 ч. л., от 1 года до 3 лет – 1 дес. л., от 4–7 лет – 1 ст. л., 8–14 лет – 1/4–1/2 стакана 3 раза в день;

корень одуванчика, корень лопуха – по 1 части, лист подорожника большого – 2 части. Готовят и принимают как предыдущий сбор;

цветки календулы, трава крапивы глухой, кора вербы, корень лопуха, трава череды трехраздельной – по 1 части, трава фиалки трехцветной – 3 части, 4 ст. л. сбора заливают 1 л кипятка, кипятят на слабом огне 7–10 мин, настаивают 10 мин. Дают ребенку с медом не менее 3 раз в день по 3/4 стакана.

При диатезе полезен настой трав, улучшающих аппетит и функциональное состояние желудочно-кишечного тракта.

Трава тысячелистника, трава золототысячника, трава вахты трехлистной – поровну, 1 ч. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 30 мин. Принимают от 1 ч. л. до 1 ст. л. 3 раза в день до еды, предварительно разведя в 1/4 стакана воды. При дисбактериозе, сопутствующему экссудативнокатаральному диатезу, рекомендуются сборы, улучшающие функционирование кишечника.

Трава подорожника, корень лопуха – по 2 части, кора дуба – 1 часть. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, 5 мин кипятят, настаивают 45 мин. Принимают от 1 ч. л. до 1/4 стакана 3 раза в день.

Листья березы, трава череды трехраздельной – 2 части, лист смородины – 3 части. Готовят и принимают так же, как предыдущий сбор.

Применяются ванны из растений, усиливающих регенераторные процессы в коже, нормализующие сон и аппетит. Для ванн используются сборы, включающие растения, снимающие зуд: череду трехраздельную, коровяк, календулу, валериану, бодяк полевой, осот, зверобой, ромашку аптечную, грецкий орех, хвощ полевой.

Примеры сборов для ванн

Листья грецкого ореха, корень аира – поровну. 200 г сбора заливают 1 л кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, процеживают и выливают в ванну, рассчитанную на 10–15.

Трава зверобоя – 5 частей, цветки ромашки аптечной, корень лопуха, лист грецкого ореха – по 1 части. Готовят как в предыдущем сборе.

Трава фиалки трехцветной – 2 части, трава крапивы двудомной – 3 части, цветки ромашки аптечной – 1 часть. Готовят и применяют как предыдущий.

Трава фиалки трехцветной – 2 части, трава крапивы двудомной – 3 части, цветки ромашки аптечной – 1 часть. Готовят и применяют как предыдущий.

## Диатезы

При диатезах нарушаются механизмы свертывания крови и появляется повышенная кровоточивость. Лечение необходимо проводить в зависимости от вида диатеза медикаментами. Лечение лесными лекарственными растениями является вспомогательным. Земляника лесная применяется в виде настоя или отвара, принимают внутрь настой: 2–3 ст. л. сырья заливают 1 л кипятка, настаивают 2–3 ч, процеживают, добавляют по вкусу мед, пьют теплым по 2/3–1 стакану 3–4 раза в день до еды или как чай без строгой дозировки. Соцветия и лист тысячелистника являются эффективным средством при внутренних и наружных кровотечениях. Настой: 2 ст. л. сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1–2 ч и пьют теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Околоплодники и молодые клейкие листочки грецкого ореха в виде настоя принимают внутрь при геморролическом диатезе. Настой: 1 ст. л. листьев или измельченных околоплодников заливают стаканом кипятка, настаивают 1–2 ч, принимают по 1–2 ст. л. 3–5 раз в день. Плоды шиповника применяют в виде чая при повышенной кровоточивости по 1/4–1/2 стакана 3–5 раз в день.

## Нейродермит

Нейродермит сопровождается зудом и образованием симметричных очагов поражения, расположенных на локтевых сгибах, бедренных, ягодичных складках, шее, запястьях, заболевание проявляется часто в подростковом возрасте. В возникновении заболевания играют роль нарушения функционального состояния желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, расстройства углеводного обмена, наследственные и обменные нарушения. У детей чаще отмечается диффузный нейродермит с поражением обширных участков кожи. Кроме комплексного лечения, применяют фитотерапию лесными лекарственными растениями. Как противовоспалительное средство применяется свежая трава тысячелистника в виде компрессов или крутого отвара пополам с ромашкой. На воспалительные участки можно накладывать листья подорожника, которые действуют как противовоспалительное, бактерицидное и ранозаживляющее средство.

Внутрь рекомендуется принимают сборы.

Трава хвоща полевого – 15 г, корневище валерианы – 10 г, листья крапивы – 25 г.

Трава фиалки трехцветной – 10 г, трава донника лекарственного – 10 г, трава душицы – 10 г, цветки ромашки – 20 г. 2 ст. л. сбора заливают 500 мл кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пить по 1 дес. л., 1–2 ст. л. в зависимости от возраста 4 раза в день до еды.

При затяжных, хронических процессах рекомендуется применять фитотерапию весной и осенью в течение 1,5 месяца.

Для общих и местных ванн применяют сбор по монастырскому рецепту: трава хвоща полевого – 30 г, плоды рябины – 40 г, кора дуба – 50 г, листья шалфея – 15 г. Две горсти сбора заливают 3 л кипятка и

кипятят 10 мин на слабом огне.

Для наружного применения применяют компрессы настоя листьев крапивы и малины, взятых в соотношении 1:1. Прикладывают на 3–4 ч 2 раза в день.

Настой листьев земляники также используют в виде примочек и для добавления к ваннам. На мокнувшие участки накладывают компрессы из трав с вяжущими свойствами: отвар коры дуба, хвоща полевого, настой травы зверобоя из расчета 20 г на 200 мл воды.

Кроме этого, применяют мази с настоями валерианы, ландыша, подорожника.

## Угри

Встречаются у детей всех возрастов. Развиваются угри чаще у мальчиков, высыпания обычно возникают на лице.

Из лесных лекарственных растений применяются подорожник большой, ива белая, береза, бузина черная, сок и листья бузины, девясил, зверобой, крапива двудомная, ягоды калины, мать-и-мачеха, тысячелистник, малина.

## Мазь из девясила

г измельченных в порошок корней на 100 мл воды. Кипятят 30 мин, к отвару добавляют 50 г свиного сала. Смазывают пораженные участки.

## Мазь из лопуха

Кашица из корней лопуха – 2 ст. л., глицерин косметический – 1 ст. л., сок лимона – 1 ч. л., яичный желток – 1 шт. Все хорошо размешивают, накладывают на лицо и оставляют на ночь. Утром смывают лимонным соком.

Внутрь принимают настой из трав: репейник – 100 г, корень бадана – 100 г, цветки фиалки трехцветной – 50 г. 2 ст. л. смеси варят в 500 мл воды 6 мин. Настаивают 8 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

## Укусы насекомых

Укусы могут проявляться в виде маленького пятнышка или опухолей. Из лесных растений применяют кашицу подорожника, которая накладывается при всех видах укусов.

Зуд и отек хорошо снимаются примочками из отвара коры дуба, мяты и зверобоя. 1 ст. л. сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 5 мин. Настаивают 1 ч, остужают, процеживают. Отваром смачивают салфетку и прикладывают к укусам.

Настойка малины. Цветки и листья берут в соотношении 1:5, готовят настойку, смазывают ею пораженные места по мере высыхания 10–15 раз.

## Фурункулез

Фурункулы могут быть одиночными и множественными.

Внутрь принимают горячий настой одуванчика лекарственного. Для его приготовления 2 ч. л. измельченных сухих корневищ или листьев заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин, процеживают и пьют по 10, 20, 50 мл 3–4 раза в день.

Применяется, кроме этого, донник лекарственный (при воспалительных заболеваниях кожи и нарывах). Для наружного применения используют горячий настой из 2 ст. л. сырья на 500 мл кипятка. Настаивают 1 ч, процеживают. Настой применяют под повязку при фурункулах.

Свежие толченые листья подорожника прикладывают к месту фурункула. Применяют чай из цветков и листьев терна, который пьют при больших количествах фурункулов и других гнойничковых заболеваниях кожи у детей.

## Экзема

Лечение экземы идет по направлению местного лечения, имеющего целью смягчить кожные проявления, и лечения общего, направленного на устранение патологий внутренних органов, нервной и эндокринной системы. Главным является снятие аллергического настроения организма. Применяют следующие лесные растения, обладающие противоаллергическими свойствами: черная бузина, бессмертник, валериана лекарственная, душица, крушина ломкая, лопух большой, мята перечная, одуванчик лекарственный, пижма, подорожник большой, полынь горькая, пустырник, ромашка лекарственная, тысячелистник, хвощ полевой, цикорий, череда трехраздельная, черника, шиповника, зверобой.

## Ореховый деготь

Срезают ветку лесного орешника, очищают его от коры, режут на мелкие стружки, 3 дня сушат. Затем берут сосуд из двух половинок, в одну кладут стружки, отделяют металлической сеткой, пустую половинку обкладывают дровами и жгут 15 мин. Эта сухая перегонка дает сок в виде пива, этим соком смазывают больные места.

Для лечения экземы применяют мазь из высушенного корня одуванчика, смешанного с медом.

Внутри при экземах принимают настой из корня лопуха и одуванчика, их измельчают, заливают 3 стаканами воды, настаивают ночь. Утром кипятят, процеживают, пьют по 1/2 стакана 3 раза в день. При лечении любого кожного заболевания, в том числе и экземы, необходимо употреблять корень солодки по кусочку величиной с фасолину. Масло шиповника, облепихи дает хороший эффект при лечении экзем.

Многочисленное обмывание кожи, пораженной экземой, соком одуванчика ведет к излечению.

Стольник колючий можно применять в ваннах при экземе. Для ванны 100 г измельченной коры кипятят в 1 л воды 15 мин. Процеживают, выливают в ванну.

Эффективны также ванны следующего состава: трава череды, трава ромашки, корень валерианы, трава шалфея, трава чистотела, трава зверобоя – поровну. 200 г сбора заливают 2 л кипятка, настаивают 40 мин, процеживают и выливают в ванну. Температура воды в ванне 36–38 °С, длительность процедуры – 10–20 мин.

Внутри больным рекомендуется давать следующий сбор: трава крушины ольховидной, трава крапивы двудомной, лист березы, семя льна – поровну. 4 ст. л. сбора заливают 1 л сырой воды, настаивают ночь, утром кипятят 10 мин, настаивают 30 мин. Дают детям от 1 дес. л. до 1/4 стакана в зависимости от возраста 3 раза в день.

Для улучшения функции органов пищеварения готовят сбор: корень солодки голой, кора крушины ольховидной, корень лопуха, корень одуванчика поровну. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 30 мин. Дают детям от 1 дес. л. до 1/2 стакана в зависимости от возраста 3 раза в день до еды.



При нарушениях обмена веществ со склонностью к аллергическим реакциям используют корень солодки – 2 части, траву фиалки трехцветной, рыльца грецкого ореха, корень лопуха, траву репешка обыкновенного, крапиву, траву хвоща полевого – по 1 части. Готовят настой и принимают как предыдущий.

Сборы принимают внутрь по 4–6 недель 3–4 раза в год. Особенно необходим прием настоев трав весной и осенью.

Сборы чередуют: сначала используют растения противоаллергического действия, а затем те, которые влияют на функции кишечника, внутренних органов и обмен веществ.

Для устранения мокнутия используют пасты, мази, кремы, содержащие серу, деготь, дерматол. Гормональные мази подбирают осторожно, так как при их применении после кратковременного эффекта может наступить повторное обострение, еще более сильное. В период подсыхания корочек можно рекомендовать растительные масла, облепиховое, шиповниковое.

#### Ожоги кожи

Существует много методов лечения ожогов, в том числе лечение лесными лекарственными растениями.

Зверобойное масло. 1 часть свежих цветков зверобоя настаивают в растительном масле 21 день, отжимают, процеживают. Пропитанные маслом салфетки накладывают на поверхность ожога, меняя каждые 4 ч.

Облепиховое масло или масло шиповника. Методика приготовления и прикладывания как и предыдущем рецепте.

Листья бузины черной. Отваривают в молоке и прикладывают к пораженным местам.

Кора дуба. Отвар коры дуба (1 ст. л. на стакан воды, кипятят 10 мин), используют для примочек и компрессов при ожогах.

Корень лопуха. Длительно кипятят до выпаривания воды. Затем 1 часть разваренного корня смешивают с 4 частями сливочного масла и смазывают обожженные места.

Мать-и-мачеха. Для примочек берут в равных долях листья мать-и-мачехи и плоды шиповника. Размельчают, заливают 300 г кипятка. Настаивают 3 ч, процеживают. Примочки быстро снимают боль, заживление происходит без рубцов.

Почки осины обыкновенной в виде мази. 1 часть порошка из почек заливают 2 частями подсолнечного масла, кипятят 30 мин, настаивают 2–3 недели.

Трава зверобоя – 20 г, трава сушеницы болотной – 20 г. Настаивают 10 дней в 100–150 мл подсолнечного масла, периодически взбалтывая, и смазывают пораженные ожогом места.

#### Нарушения обмена веществ

##### Сахарный диабет у детей

Сахарный диабет встречается в любом возрасте, но чаще в возрасте 3 лет. Наиболее частый симптом – повышенная жажда, ребенок выпивает 5–6 л жидкости. Наблюдается резкое похудание ребенка. При поздней диагностике развивается диабетическая кома, сопровождающаяся помрачением сознания, шумным дыханием, запахом ацетона изо рта. Лечение диабета должно проводиться только

под наблюдением врача эндокринолога. Огромное значение имеет диета. Из лесных лекарственных растений можно применять следующие:

– свежие ягоды брусники, черники. Чай из листьев этих растений;

– голубика болотная – отвар молодых побегов и листьев. 1 ст. л. листьев заваривают 300 г кипятка, нагревают 10 мин, процеживают, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день;

– черника применяется при нетяжелых формах сахарного диабета. 1 ч. л. заваривают стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день;

– отвар лопуха. Заваривают как чай.

## Ожирение

Ожирение представляет собой отложения жировой ткани в организме. Относится в настоящее время к распространенным заболеваниям у детей. Различают первичное ожирение, которое может быть самостоятельным заболеванием или синдромом, развивающимся при различных поражениях центральной нервной системы и желез внутренней секреции при вторичном ожирении. Из вторичных форм у детей наблюдается церебральное ожирение. Первичное ожирение характеризуется избыточной прибавкой в весе в раннем возрасте. Основой лечения ожирения является фитотерапия. При первичных формах ожирения, которые развиваются при избыточном и нерациональном питании, гиподинамии, наследственной предрасположенности, рекомендуются настои лекарственных растений из группы регуляторов обмена, общеукрепляющих: ромашка, липовый цвет, бузина черная, лопух, одуванчик, шишки хмеля, череда, тысячелистник. Кроме этого, применяются растения, обладающие мочегонным, желчегонным и послабляющим действием: крушина, можжевельник, зверобой, береза, ежевика, мать-и-мачеха.

## Сборы

Листья березы, листья мать-и-мачехи – по 1 части, листья ежевики – 8 частей. 2 ст. л. сбора заливают 400 мл кипятка, настаивают 20 мин. Принимают по 50–100 мл утром и днем.

Трава зверобоя и тысячелистника – поровну. 2 ст. л. заливают 500 мл кипятка, кипятят 15 мин. Принимают по 50–100 мл 3–4 раза в день.

Для ванн применяется сбор: цветки тысячелистника, трава полыни горькой, трава душицы, корневища аира, почки березы, почки сосны – по 20 г. Сбор заливают 10 л воды, кипятят 30 мин, процеживают и выливают в ванну при температуре воды 37 °С. Продолжительность ванны – 15 мин. Ванны принимают 1–2 раза в неделю.

При гипотиреодной форме, кроме основного лечения, назначают лесные лекарственные растения, влияющие на щитовидную железу: цветки липы, плоды шиповника – по 3 части, листья березы, трава душицы, трава зверобоя – по 1 части, листья смородины – по 2 части. 1 ст. л. сбора заливают 400 мл кипятка, настаивают 6 ч в термосе. Принимают от 50 до 100 мл 2–3 раза в день. Курсы фитотерапии проводятся 1–2 месяца.

## Другие заболевания

### Анемия

Анемия характеризуется снижением эритроцитов в результате кровопотери, их разрушения или недостаточного образования костного мозга. Лечение заключается прежде всего в ликвидации причины анемии. Железодефицитная анемия развивается при недостаточном поступлении железа или

нарушении его усвоения. Недостаточное поступление железа отмечается у новорожденных, особенно у недоношенных детей. Кормящим матерям рекомендуется принимать настои: лист крапивы двудомной, цветки тысячелистника, корень одуванчика, корень цикория – поровну. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 3 ч. Принимают по 50–100 мл 3 раза в день до еды в течение 6–8 недель;

лист крапивы двудомной, лист березы – поровну. 3 ст. л. сбора заливают 400 мл кипятка, настаивают 3 ч. Принимают по 50–100 мл 3–4 раза в день до еды в течение 6–8 недель.

При мегалобластической анемии, связанной с недостатком поступления в организм витамина В12, или фолиевой кислоты, отмечается поражение кроветворных органов, пищеварительной и нервной системы. Основным лечением является введение витамина В12. В комплексном лечении мегалобластической анемии используются следующие сборы:

плоды шиповника, лист черной смородины – по 2 части, лист первоцвета весеннего – по 1 части, 1 ст. л. сбора заливают 100 мл кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по 1 ч. л., 1 дес. л., 1 ст. л. 3 раза в день до еды;

трава тысячелистника, лист подорожника, корень цикория, плоды шиповника, корень кровохлебки поровну. Готовят так же, как и предыдущий сбор;

лист крапивы двудомной, плоды шиповника – по 2 части, плоды медуницы лекарственной – по 1 части. Готовят как и предыдущий рецепт.

При анемии в результате кровопотери, кроме полноценного питания, медикаментозной терапии, применяются растительные растения, необходимые для стимуляции кроветворения и остановки кровотечения, нормализующие свертываемость крови. С этой целью применяют следующие сборы:

корень кровохлебки, корень лапчатки прямостоячей – по 1 части, трава пастушьей сумки, лист крапивы двудомной – по 2 части, плоды шиповника – 3 части. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 2 ч. Принимают по 1 ст. л. до 100 мл в зависимости от возраста;

лист барбариса – 1/2 части, плоды шиповника – 2 части, трава тысячелистника – по 1 части. Готовят и принимают как предыдущий сбор.

Земляника лесная в виде настоя, отвара применяется при анемии. Настой готовится следующим образом: 2–3 ст. л. сырья заливают 2–3 стаканами кипятка, настаивают 2 ч и пьют с медом по вкусу без строгой дозировки.

Лист или корни крапивы двудомной применяют в виде настоя как средство повышения гемоглобина и увеличения количества эритроцитов. Настой: 2 ст. л. сырья заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1–2 ч. Процеживают, добавляют по вкусу мед и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–5 раз в день до еды.

Свежие плоды рябины в виде сока или сиропа. Сиропы и соки назначают при авитаминозах, анемии. Сок пьют по 1 ч. л., 1 дес. л., 1 ст. л. 2–3 раза в день до еды. Настой готовят следующим образом: 1 ст. л. измельченных плодов красной рябины и 1 ст. л. шиповника заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час. Процеживают, добавляют мед и пьют по 1/4, 1/3, 1/2 стакана 2–3 раза в день.

## Икота

Возникает рефлекторно при заболеваниях внутренних органов.

При икоте необходимо заставить ребенка задержать дыхание, сцепить кисти рук за спиной и, наклонившись, сделать несколько глотков из стакана, стоящего на табуретке – икота прекращается

сразу. Из растений применяют цветущую траву икотника в виде настоя, как успокаивающее средство. 1 ст. л. сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 1–2 ч и принимают по 1 ст. л. через каждые 2 ч при икоте, удушье и других недугах или по 1–2 ст. л. каждые 3–4 ч.

#### Кровотечения носовые у детей

Носовые кровотечения возникают при инфекционных заболеваниях, болезнях печени, сердца, почек, авитаминозах, в период полового созревания у подростков, иногда они возникают из-за слишком слабых и широких сосудов в носу. Используются следующие средства для остановки кровотечения:

закладывают в нос вату, смоченную соком свежей крапивы;

растирают свежую траву тысячелистника и вставляют в нос;

внутри принимают настои из лесных растений, содержащих витамин К1 который способствует свертыванию крови.

Настой корней девясила высокого – 2 ч. л. на 400 мл воды, настаивают 8 ч, принимают от 1 ст. л. до 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Настой травы тысячелистника – 1 ч. л. на 200 мл кипятка, настаивают 30 мин. Принимают от 1 ст. л. до 50 мл 3 раза в день до еды.

Настой травы пастушьей сумки – 3 ст. л. на 400 мл кипятка, настаивают 3 ч. Принимают от 50 до 200 мл 4 раза в день до еды. Курс лечения – 1,5–2 месяца. В перерывах между приемами фитопрепаратов можно есть грецкие орехи 5–6 штук 2–3 раза в день, чай из лесной земляники.

#### Кровотечения ювенильные

У девочек в периоде полового созревания могут быть маточные ювенильные кровотечения. Это проявляется в задержке менструаций с последующими длительными и обильными кровотечениями и анемией.

Основным в лечении является остановка кровотечения.

Вначале проводят комплексную терапию с применением сокращающих матку кровоостанавливающих средств, а также веществ, укрепляющих сосудистую стенку (витамин С, рутин, флавоноиды). Одновременно проводят антианемическую терапию (общеукрепляющие средства и растения, стимулирующие кроветворение). Применяют кровоостанавливающие лесные травы: тысячелистник, дубровник обыкновенный, корень барбариса.

При маточных кровотечениях ювенильного периода используют сборы растений.

Кора дуба, трава тысячелистника, трава пастушьей сумки – по 2 части, корень лапчатки прямостоячей – 5 частей. 1 ч. л. сбора кипятят 20 мин в 200 мл воды. Принимают по 50–100 мл утром и вечером до еды.

Трава пастушьей сумки – 3 части, корень девясила высокого, трава репешка, трава вербены, корень солодки голой, листья омелы белой – по 1,5 части, корень валерианы, корень лопуха, корень барбариса, трава тысячелистника, трава золототысячника, трава подорожника – по 1 части. 4–6 ст. л. сбора заливают 700 мл кипятка, кипятят 30 мин, настаивают 1 час. Принимают 6 раз в день по 100–150 мл за 15 мин до еды или через 30 мин после еды. Через каждые 3–4 недели лечения делают 10-дневный перерыв. Курс лечения – от 3 до 6 месяцев.

## Раздел 4 Целебные свойства лесных ягод. Заготовки из лесных ягод

### Барбарис

Ботаническая характеристика. Как лекарственное растение известно с глубокой древности, ягоды барбариса используют как средство, очищающее кровь. В Средние века его использовали при лечении цинги и печени. В России барбарис стал известен как лекарственное средство не позже XVI в. Растет барбарис в южных и некоторых западных областях европейской части России. Встречается на сухих каменистых склонах, на лесных опушках, полянах, по долинам рек, среди зарослей, кустарников. Барбарис – многолетний кустарник до 3 м высотой. Ветки тонкие, колючие. Листья обратнойцевидные, расположены пучками, цветки светло-желтые. Плод – продолговатая ярко-красная ягода. Цветет в конце весны. Плоды созревают в сентябре-октябре.

Химический состав. Плоды содержат сахара и органические кислоты, холиноподобные вещества, минеральные вещества, витамины С и Е. В листьях содержится эфирное масло.

Фармакологические свойства барбариса. Обладает кровоостанавливающим и желчегонным действием. Препараты барбариса стимулируют сокращение мускулатуры, суживают сосуды отдельных органов, вызывают понижение тонуса желчного пузыря, являются болеутоляющим средством, уменьшают воспалительный процесс.

Применение. Используются плоды и кора корней барбариса как возбуждающее аппетит средство, кровоостанавливающее и противопаразитарное средство. Корни растения входят в состав специального сбора при лечении некоторых злокачественных опухолей. Кора корней входит в состав препарата, назначаемого при лечении желчно-каменной болезни, холецистита. Как кровоостанавливающее средство используется при маточных кровотечениях.

### Заготовки из барбариса

Компот из барбариса. Плоды укладывают в банки, заливают горячим сиропом, пастеризуют поллитровые банки 10 мин. Сироп: 500 г сахара на 1 л воды.

Барбарис соленый. Веточки барбариса укладывают в банки, заливают кипяченой соленой водой, закрывают банки. Подают как гарнир к жаркому.

Барбарис натуральный. Подготовленные ягоды укладывают в банки, стерилизуют поллитровые банки 15 мин, литровые – 20 мин.

Напиток из барбариса. 250 г барбариса, 100 г ежевики, 100 г черной смородины, сахар по вкусу. Ягоды барбариса, ежевики и черной смородины по отдельности разваривают с небольшим количеством воды и протирают через сито. Все смешивают, заливают 1 л горячей воды, доводят до кипения, отжимают сок. Получившийся сок добавляют сахар по вкусу, доводят до кипения, но не кипятят, разливают в банки и бутылки. Пастеризуют поллитровые банки или бутылки 15 мин, литровые 20 мин.

### Боярышник кроваво-красный

О лечебных свойствах боярышника известно с I в. н. э.

Ботаническая характеристика. Боярышник кроваво-красный – кустарник или небольшое дерево с пурпурно-коричневыми блестящими ветками, имеющими толстые прямые длинные комочки. Листья очередные, заостренные, короткоопушенные, неглубоко разделенные на несколько лопастей. Цветки белые, с резким запахом, собраны в соцветия. Плоды кроваво-красные, шаровидные.

Произрастает в лесной зоне и на юге Сибири, восточных районах европейской части России.

Сбор сырья. В медицине используют цветки и плоды. Цветки собирают целыми щитками в сухую погоду. Сушат в сушилках. Плоды боярышника собирают спелыми, сушат в сушилках при температуре 50–60 °С, после высушивания отделяют плодоножки.

Химический состав. Все части растения содержат сапонины, производные олеиновой и урсоловой кислот. В цветках и плодах обнаружены флавоноиды: гиперозид, кверцетин, витексин, кофейная и урсоловая кислоты. В плодах содержатся дубильные вещества, эфирное масло.

Фармакологические свойства. Экстракт боярышника оказывает благоприятное действие на сердце и уменьшает возбудимость сердечной мышцы. Препараты боярышника расширяют периферические сосуды и сосуды внутренних органов, содержащиеся в боярышнике урсоловая и олиановая кислоты усиливают кровообращение в сосудах мозга.

Боярышник применяют при сердцебиениях, бессоннице, повышенном артериальном давлении, при ишемической болезни сердца. Улучшается состояние миокарда.

Препараты боярышника рекомендуются при недостаточности кровообращения, болезнях климактерического периода, тиреотоксикозе, остеросимерозе и неврозе сердца, для профилактики и лечения нарушений сердечного ритма. Применяют экстракт боярышника при лактации, он стимулирует выделение молока. У детей устраняет диспепсические явления.

Имеются следующие препараты боярышника:

- настойка боярышника;
- жидкий экстракт боярышника;
- цветки в упаковке по 100 г;
- плоды боярышника в упаковке по 50 г.

Из плодов боярышника готовят различные блюда.

#### Компот из боярышника

Ягоды боярышника моют, вынимают из них семечки, заливают сахарным сиропом. Оставляют в сиропе на 8–10 ч. Сироп сливают и вскипятят. Плоды складывают по банкам и заливают горячим сиропом. Пастеризуют поллитровые банки 10–15 мин и закрывают крышками.

#### Повидло из боярышника

Плоды боярышника заливают 1 стаканом воды и варят под крышкой до размягчения плодов. Затем протирают через сито. Добавляют сахар и варят 20–30 мин при постоянном помешивании. В конце варки добавляют сок лимона по вкусу, можно кладут мелко нарезанную лимонную цедру или небольшие кусочки кислых яблок. Горячее повидло складывают в сухие нагретые банки и закатывают металлическими крышками.

#### Боярышник засахаренный

Плоды моют и высушивают. Сухие плоды обваливают в сахарной пудре и кладут в широкую бутыл. Уплотняют ее содержимое, постукивая бутылку о войлочную прокладку, и добавляют плоды в сахар. Сверху засыпают сахар слоем 5 см, накрывают марлей и оборачивают пергаментом. Боярышник готов через 8–10 недель.

## Брусника

Ботаническая характеристика. Небольшой кустарник высотой 10–25 см, с очень длинным ползущим корневищем. Листья очередные кожистые, зимующие, длиной 5–27 см. Цветки розово-белые, колокольчатые. Плод – ярко-красная, блестящая, шаровидная, терпко-сладкая на вкус ягода. Ягоды собраны в гроздья. Цветет в мае, плоды созревают в августе-сентябре. Растет в сосновых и смешанных лесах. Распространена в лесной и тундровой зоне.

Сбор сырья. В медицине используют листья брусники. Ягоды популярны как пищевой и лечебный продукт. Для лекарственных целей используют дикорастущие растения. Заготавливают листья брусники весной до начала цветения, а также осенью после плодоношения.

Химический состав. Листья брусники содержат гликозид, арбутин, вакцинин, ликопин, урсоловую, винную, галловую, хинную кислоты, танин, гиперин. Ягоды брусники содержат идеинхлорид, сахара, аскорбиновую кислоту, каротин, пектин, соли марганца, калия, органические кислоты: лимонную, яблочную, щавелевую, бензойную, уксусную.

Фармакологические свойства. Листья брусники оказывают антимикробное, вяжущее, противовоспалительное действие, обусловленное наличием в растении гликозида арбутина, урсоловой кислоты и фитонцидов. Фитонциды подавляют рост золотистого стафилококка. Препараты обладают вяжущим свойством.

Применение, дозировка. Листья брусники применяют при мочекаменной болезни, цистите, пиелонефрите, простатите, как мочегонное, дезинфицирующее, регулирующее азотистый обмен средство.

Листья не всегда полезны при заболеваниях почек. Отвар и настой листьев брусники применяют при нефропатии и отеках беременных, сахарном диабете у беременных. Ингаляции и аэрозоли используют в качестве легочной терапии при хронической пневмонии, бронхитах. При ангине, хроническом тонзиллите применяют отвар брусничного листа.

Ягоды брусники применяют при авитаминозе (в свежем виде по 1/3 стакана в день), а также при гастрите с пониженной кислотностью (в свежем и моченом виде, в виде брусничной воды). Свежие ягоды или сушеные плоды рекомендуют при применении химиотерапевтических средств, для борьбы с дисбактериозом, защиты почечного эпителия от повреждающего действия медикаментов. При мочекаменной болезни, пиелонефрите, цистите назначают ягоды брусники, сок, варенье. Брусничная вода применяется для утоления жажды. Сок из ягод, свежие ягоды показаны при гиперболической болезни, а также для улучшения остроты зрения. Брусничную настойку применяют при подагре, артритах, как мочегонное, противочинготное и противоглистное средство.

### Компот из брусники

Зрелые, равномерно окрашенные ягоды брусники моют и засыпают в подготовленные банки, на дно и сверху ягод кладут 2–3 дольки лимона. Заливают горячим сахарным сиропом и пастеризуют литровые банки – 15 мин, двухлитровые – 25 мин, трехлитровые – 35–40 мин.

Заливка: 1 л воды, 0,4–1 кг сахара, 1 лимон.

### Компот из брусники по-чешски

Варят сахарный сироп, в кипящий сироп партиями опускают мытые и обсушенные ягоды брусники и варят 4 мин, после чего укладывают в банки. Когда будут подготовлены все ягоды, в сироп добавляют лимонную кислоту и снять пенку. Сиропом заливают ягоды в банках. Пастеризуют

поллитровые банки – 10 мин, литровые – 15 мин, трехлитровые – 25–30 мин.

Заливка: 350 мл воды, 400 г сахара, 0,5 ч. л. лимонной кислоты.

#### Маринованная брусника

Бруснику и фрукты моют. Яблоки бланшируют 1–3 мин, остужают в холодной воде, смешивают с брусникой, укладывают в банки. Готовят сироп, охлаждают его до комнатной температуры, наливают в банки с брусникой. Пастеризуют литровые банки – 15 мин, двухлитровые – 30 мин. Закатывают крышками.

На 1 кг ягод – 500 г яблок, 3 стакана воды, 8–10 ст. л. сахара, 150 г уксуса, корица, гвоздика, душистый перец, соль по вкусу.

#### Брусника в собственном соку по-чешски

Вымытые, обсушенные ягоды перемешать с сахаром и подогреть в духовке, пока не пустят сок. Когда ягоды станут стекловидными, переложить их в банки. Сироп доводят до кипения и заливают им ягоды. Банки закупорить и перевернуть вверх дном до полного остывания.

#### Пареная брусника с сахаром

Промытые ягоды укладывают слоями в кастрюлю, чередуя с сахаром, накрывают крышкой, ставят в нежаркую духовку на 6–7 ч. Затем складывают в чистые горячие банки.

На 1 кг брусники – 300 г сахара.

#### Брусника, заготовленная способом горячего разлива

Ягоды перебирают, промывают, дают стечь воде. Кладут в таз или кастрюлю, добавляют сахар и специи. Ставят на огонь, помешивая, доводят до кипения и выдерживают 5 мин. Затем предварительно подготовленные банки заполняют брусникой и закатывают стерильными крышками. Банки переворачивают вверх дном для дополнительного прогрева крышек. Зимой такую бруснику хорошо подавать в качестве гарнира.

На 1 кг брусники – 200 г сахара, корица, душистый горошек, гвоздика по вкусу.

#### Варенье из брусники

Перебранные промытые ягоды опускают на 2–3 мин в кипящую воду и выкладывают в эмалированный тазик. Добавляют воду, сахар, варят до готовности в 1 прием. По окончании варки добавляют приправы.

На 1 кг брусники – 500 г сахара, 0,5 стакана воды, кусочек корицы, 3 бутона гвоздики или 1 ч. л. лимонной цедры.

#### Брусничный джем

Бруснику перебирают и по возможности не моют. Ягоды разминают и постепенно вводят мед. Размешивать с помощью кухонного комбайна до тех пор, пока масса не станет эластичной, затем складывают в чистые банки. Банки закрывают и ставят в холодное место.

#### Бузина черная

Ботаническая характеристика. Кустарник до 3 м высотой, с серой с продольными трещинками корой.



Листья непарноперистые. Цветки желтовато-белые, мелкие. Плоды – черные ягодообразные костянки с красно-бурой мякотью. Свежие ягоды имеют неприятный вкус, который исчезает после сушки и варки. Распространен на Кавказе, юге России. Растет в подлеске широколиственных лесов, по опушкам, в зарослях кустарников.

Сбор сырья. В медицине используют цветки, соцветия срезают, высушенные обмолачивают, отделяя цветки от цветоносов.

Химический состав. Цветки бузины содержат гликозид самбунигрин, глюкозу, эфирное масло, а в листьях содержатся аскорбиновая кислота и каротин. В плодах – аскорбиновая кислота, каротин, самбуцин, хризантемин, дубильные вещества, а также карбоновые кислоты, тирозин.

Фармакологические свойства. Цветки бузины черной оказывают потогонное, противохолерное, мочегонное, послабляющее, отхаркивающее, регулирующее углеводный обмен, сахаропонижающее действие, связанное с наличием рутина, уменьшающего проницаемость сосудистой стенки. Ягоды обладают слабительным, потогонным и вяжущим свойством.

Применение, дозировка. Настои цветков применяют при простудных заболеваниях. Сок и свежие ягоды принимают при ревматизме и невралгиях, в частности тройничного нерва, а также как легкое слабительное средство.

#### Варенье из бузины

Ягоды промывают, дают стечь воде, пропускают через мясорубку. Добавляют воды и варят 15–20 мин. Сутки настаивают. Отжимают, массу процеживают. В настой добавляют сахар и варят 20 мин.

На 0,5 кг бузины – 1 кг сахара, 500 мл воды, лимонная кислота по вкусу.

#### Джем из плодов бузины

Бузину моют, хорошо обсушивают, удалить плодоножки. Добавляют сок, натертую цедру лимона, сахар и, помешивая, доводят до кипения, варят при умеренном нагреве 40 мин. Под конец варки добавляют ликер в кипящий джем и раскладывают в подготовленные банки.

На 1 кг бузины – 1 кг сахара, сок и тертая цедра 1 лимона, 50 мл ликера из черной смородины.

#### Сок из черной бузины

Ягоды моют и варят в воде с добавлением лимонной цедры и корицы около 10 мин, считая с момента закипания. Ягоды должны лопнуть. Снимают с огня и оставляют под крышкой на 30 мин, после чего процеживают через сито. Добавляют сахар, лимонный сок и варят на сильном огне 3 мин, постоянно помешивая. Под конец добавляют ром и разливают в промытые бутылки.

На 3 кг ягод бузины – 1,25 л воды, 1 лимон, 350 г сахара, 2–3 рюмки рома, корица по вкусу.

#### Сироп из цветков бузины

Соцветия бузины в полном цвету вымывают, делят на небольшие щитки и заливают холодным сахарным сиропом. Через двое суток сироп отцеживают через сложенную в несколько слоев марлю. Разливают в чистые бутылки и герметично закупоривают. Этот сироп придает напиткам неповторимый аромат.

Для сиропа: 2 кг сахара, 1,5 л воды, 3–4 ч. л. лимонной кислоты, 1 лимон, нарезанный дольками.

## Голубика

Ботаническая характеристика. Кустарник от 30 до 120 см высотой. Листья эллиптические, на коротких черешках, сверху зеленые, снизу сизые. Цветки мелкие, белые, иногда с розоватым оттенком, расположены по одному или по два на цветоножках. Плод – голубовато-сизая овальная ягода, покрытая восковым налетом, мякоть зеленоватая, семена мелкие, светло-коричневые. Растет по болотам в сырых хвойных и лиственных лесах. Цветет в июне, плоды созревают в октябре.

Химический состав. Ягоды содержат сахара, лимонную, яблочную кислоты, дубильные вещества. Особенно богаты витамином С.

Применение. Плоды голубики употребляют в свежем виде, а также для приготовления высокопитательных детских и диетических блюд, безалкогольных напитков. Благодаря высокому содержанию в ягодах витаминов голубика – прекрасное противоязвенное средство.

### Варенье из голубики

Ягоды перебирают, помещают в дуршлаг и осторожно моют в нескольких водах, удаляют излишнюю влагу, помещают в эмалированную посуду, заливают горячим сахарным сиропом. Смесь выдерживают в течение 3–4 ч, а затем на слабом огне варят до готовности. За 10 мин до конца варки можно добавить гвоздику и цедру лимона. Варенье расфасовывают в сухие прогретые банки. Пастеризуют поллитровые банки 10 мин, литровые – 15 мин.

На 1 кг голубики – 700 г сахара, 300 мл воды, 1–2 бутона гвоздики, лимонная цедра.

### Сок из голубики с клюквой

В эмалированную кастрюлю наливают свежееотжатый сок из клюквы, насыпают подготовленную голубику, ставят на огонь, помешивая, доводят до кипения, через 5 мин разливают в горячие банки и закатывают.

На 1 кг голубики – 1 стакан сока клюквы.

### Голубика в собственном соку

Ягоды разминают пестиком или деревянной ложкой, отжимают сок, заливают им голубику, укладывают в предварительно ошпаренные банки. Пастеризуют поллитровые банки – 10 мин, литровые – 15 мин.

### Голубика натуральная консервированная

Промытые и высушенные ягоды засыпают в банки, заливают кипяченой водой, закрывают крышками и стерилизуют в кипящей воде 15 мин. Хранят в прохладном месте.

### Пастила из голубики

Ягоды промывают, заливают водой, кипятят 10–20 мин, протирают через сито, смешивают с сахаром, хорошо взбивают и уваривают до нужной густоты. Затем массу складывают на застланный пергаментом противень слоем 2 см, подсушивают в печи или духовке.

На 1 кг голубики – 600 г сахара, 1 стакан воды.

## Ежевика сизая

Ботаническая характеристика. Кустарник высотой до 1,5 м, с ползучими побегами и многолетним

корневищем, очень похожий на малину. Листья неравномернопильчатые. Цветки белые, собраны в щитовидные кисти. Плоды – сочные шаровидные костянки. Зрелые плоды могут быть желтыми, красными, черными, с восковидным налетом. Цветет с мая до осени. Плоды созревают в июле, августе. Встречается на лесосеках, по берегам рек, озер.

Химические свойства. Плоды содержат сахара, ароматические и дубильные вещества, органические кислоты, соли калия, меди, марганца. Богаты витаминами С и В. Используют как продукт питания.

Фармакологическое действие, применение. В медицине применяется все растение. Листья обладают вяжущим, потогонным, кровоостанавливающим, обезболивающим, ранозаживляющим и антисептическим действием, а корни – мочегонным и противовоспалительным действием. Сушеные плоды применяют при расстройствах кишечника.

Настои листьев применяют при гнойных язвах, ранах, ангинах, желудочно-кишечных заболеваниях.

#### Ежевика натуральная

Ежевику очищают от чашелистиков, моют, дают стечь воде, кладут в подготовленные банки, заливают кипящей водой и сахарным сиропом, накрывают крышками и стерилизуют поллитровые банки – 10 мин, литровые – 12 мин. После стерилизации немедленно закупоривают, охлаждают.

#### Ежевика в собственном соку

Ягоды послойно пересыпают сахаром и добавляют лимонную кислоту – 2 г на литровую банку. Когда выделится сок, ягоды перекладывают в банки по плечики, нагревают сок до 90 °С, заливают им ягоды и пастеризуют поллитровые банки – 10 мин, литровые – 15 мин.

На 1 кг ежевики – 300–400 г сахара, лимонная кислота.

#### Желе из ежевики

Зрелые ягоды ежевики перебирают, промывают, обсушивают, складывают в кастрюлю и ставят на ночь в теплую духовку или печку, чтобы ягоды пустили сок. На следующий день сок отжимают, используя полотняную салфетку. Массу не отжимают. Сок переливают в эмалированную посуду, добавляют сахар, быстро доводят до кипения и варят 5 мин. Расфасовывают в горячем виде и закупоривают. Оставшуюся массу используют для приготовления джема, мармелада.

#### Земляника лесная

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение с ползучими побегами. Стебли прямостоячие, 5–20 см высотой. Листья тройчатые. Цветки белые в щитковидных соцветиях. Плоды – ягоды яйцевидной формы, ярко-красного цвета. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле.

Сбор сырья. В медицине применяют листья и ягоды. Ягоды собирают утром, когда сойдет роса, или вечером. Сушат в сушилках при температуре 60–65 °С. Листья заготавливают без черешков во время цветения, до плодоношения.

Химический состав. В плодах содержится аскорбиновая кислота, каротин, витамин В12, фолиевая кислота, яблочная, салициловая и другие кислоты, небольшое количество дубильных веществ, эфирное масло, соли железа, фосфора, кальция, кобальта, марганца, много калия. В корневищах и корнях содержатся дубильные вещества, максимальное количество фенольных биологических веществ приходится на период от начала бутонизации до начала плодоношения. В листьях содержатся аскорбиновая кислота, следы алкалоидов, каротин, полисахариды.

Фармакологические свойства. Настой из плодов и листьев земляники оказывает выраженное мочегонное действие. Мочегонный эффект земляники обусловлен высоким содержанием калия и органических кислот. Сок, отвар и настой ягод обладают потогонным свойством, улучшают пищеварение. Ягоды возбуждают двигательную функцию матки, повышают регенерационные свойства тканей, обладают дезинфицирующим действием. Листья земляники улучшают обмен веществ, способствуют выведению солей из организма, являются источником витаминов, микро- и макроэлементов.

Ягоды земляники – ценное пищевое и лекарственное сырье. Их используют в свежем виде для приготовления соков, компотов, сиропов, отваров, настоев.

Листья и ягоды в свежем виде используют в качестве мочегонного средства, при подагре, артритах, деформирующем спондилизе, заболеваниях суставов, при желчно-каменной, мочекаменной болезни. Используют при анемиях различного происхождения у беременных и детей. При мочекаменной болезни рекомендуют чай из листьев земляники. Пьют вместо обычного чая 2–3 стакана в день, если нет противопоказаний к приему большого количества жидкости. Отвар листьев земляники по 1 стакану 3–4 раза в день до еды применяют при красном плоском лишае. Настой из листьев земляники – эффективное противогрибковое средство, так как содержит большое количество аскорбиновой кислоты, 2 стакана настоя из листьев земляники покрывают суточную потребность в аскорбиновой кислоте в зимний период.

#### Земляника лесная с сахаром (1-й способ)

Подготовленные ягоды кладут в эмалированную посуду, засыпают сахаром и ставят в холодное место. Когда земляника пустит сок, перекалывают ее в банки, добавляют лимонную кислоту. Стерилизуют поллитровые банки в кипящей воде 3–4 мин или пастеризуют 10 мин. После чего закатывают крышками.

На 1 кг земляники – 250 г сахара, 2 г лимонной кислоты.

#### Земляника лесная с сахаром (2-й способ)

Подготовленные ягоды плотно укладывают в стерильные банки, пересыпая сахаром. Пастеризуют пол-литровые банки 20–25 мин. Сразу же закатывают.

На 1 кг земляники – 200–250 г сахара.

#### Земляника консервированная (1-й способ)

Отобранные ягоды плотно укладывают в прокипяченные и просушенные в духовке стеклянные банки, пересыпают сахаром. Пастеризуют поллитровые банки 20–25 мин. Сразу закатывают.

#### Земляника консервированная (2-й способ)

Отобранные ягоды плотно укладывают в прокипяченные банки, заливают земляничным соком, разбавленным в соотношении 1:1 водой с добавлением стакана сахара на 1 л готового сока. Банки ставят на 20 мин в кастрюлю с водой, нагретой до 80 °С. После прогревания банки закрывают крышками.

#### Земляника, консервированная горячим разливом

Промытую землянику помещают в эмалированную кастрюлю, пересыпая послойно ягоды сахаром, выдерживают до появления сока. Затем кастрюлю ставят на слабый огонь, потряхивая время от времени, массу нагревают до 85–90 °С и выдерживают при этой температуре 5 мин. Кипятят банки и

крышки. По окончании прогрева ягоды с сиропом быстро кладут в банки, банки закатывают и переворачивают вверх дном.

#### Земляника в собственном соку

Половину подготовленных ягод кладут в кастрюлю, варят 5–7 мин, протирают через сито, доводят до кипения. Остальные ягоды выкладывают в банки, заливают приготовленный морс, накрывают крышками и стерилизуют поллитровые банки 15 мин, литровые – 29 мин, закатывают крышками и переворачивают вверх дном до охлаждения.

#### Компот из лесной земляники (1-й способ)

Ягоды очищают от плодоножек и чашелистиков, укладывают в банки по плечики и заливают кипящим сахарным сиропом. Добавляют лимонную кислоту, стерилизуют в кипящей воде 3–4 мин и пастеризуют 10–12 мин.

Заливка: 1 л воды, 300–400 г сахара, 2 г лимонной кислоты.

#### Компот из лесной земляники (2-й способ)

Подготовленными ягодами заполняют банки на треть. Кипящим сахарным сиропом заливают ягоды в банках, через 5–7 мин сливают. Кипящим сиропом вновь заполняют банки по края горлышка, сразу же закатывают и переворачивают вверх дном на 24 ч.

Заливка: на 1 л воды, 200–300 г сахара.

#### Джем земляничный

Ягоды очищают, промывают, укладывают в эмалированную посуду, засыпают сахаром и оставляют. На другой день в ягоды добавляют воду, ставят на огонь и варят на сильном огне, не размешивая до густоты сиропа в варенье. Перед окончанием варки добавляют винную кислоту. Готовый, горячий джем перекалывают в вымытые с содой банки и не закрывают 1–2 дня, чтобы на поверхности джема образовалась пленка.

На 1 кг земляники – 500 г сахара, 100 мл воды, 1 ч. л. винной кислоты.

#### Калина

Ботаническая характеристика. Кустарник высотой 1,5–4 м с буровато-серой корой. Листья супротивные, 3–5-лопастные. Соцветия расположены на верхушке молодых ветвей, собраны в плоские полусонтики. Цветки белые, реже бело-розовые с венчиком, надрезанным на 5 долей. Плоды – ярко-красные костянки яйцевидно-шаровидной формы, диаметром 8–10 см, с одной плоской косточкой. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в сентябре. Плодоносит ежегодно, распространена в лесной и лесостепной зонах. Растет на опушках, вырубках в лесостепных районах, образует разреженные заросли.

Сбор сырья. Кору калины заготавливают ранней весной начиная с апреля. Кору сушат на открытом воздухе. С лечебной целью используют также плоды калины, которые собирают в период полной зрелости, и сушат в сушилках.

Химический состав. В коре содержатся гликозид, вибурнин, дубильные вещества, а также желтокрасная смола, в ее состав входят органические кислоты, фитостеролин, фитостерин, в коре содержатся холиноподобные вещества, сапонины, витамин К, аскорбиновая кислота, каротин. В плодах обнаружены дубильные вещества, изовалериановая и уксусная кислоты. В семенах

содержится 21 % жирного масла. В листьях найдены гликозиды, органические кислоты, дубильные вещества, а также сапонины, фенольные соединения, слизи.

Фармакологические свойства. Калина ускоряет свертываемость крови, сокращает продолжительность кровотечения, уменьшает кровопотери. Она усиливает тонус мускулатуры матки, связанный с наличием в калине вибурнина. Плоды и кору калины применяют в качестве кровоостанавливающего средства; действует седативно, успокаивающе на нервную систему.

Препараты ягод калины применяют в качестве седативного и гипотензивного средства при гипертонической болезни, климактерических неврозах, как общеукрепляющее средство, стимулирующее работу сердца. Ягоды калины служат источником витаминов. Их применяют для возбуждения желудочной секреции при ее недостаточности, а также при колитах, атонических запорах. Применяют настои, отвары калины.

#### Компот из калины

Ягоды очищают, промывают и укладывают в промытые банки. Заливают горячим сиропом и пастеризуют поллитровые банки – 20 мин, литровые – 30 мин.

#### Рулет из калины

Калину собирают после первых заморозков, протирают через сито. В сок калины добавляют сахар и крахмал, ставят на огонь и, постоянно помешивая, доводят до кипения. Затем теплую массу выливают на противень или фольгу, смазанную маслом и высушивают. Сворачивают в рулет, пересыпав сахарной пудрой, нарезают ломтиками и укладывают в коробку.

#### Калина в меду

Мед разогревают до жидкого состояния. Гроздь калины обмывают, обсушивают, обмакивают в мед и высушивают. В таком виде калина хранится несколько месяцев.

#### Клюква болотная

Ботаническая характеристика. Стелющийся мелкий полукустарник с тонким длинным стеблем, листья зимующие, сверху зеленые, снизу серебристые, покрытые восковидным налетом. Завязь – ягоды, круглые красные. Цветет в мае-июне, плоды созревают в конце августа. Растет по торфяным болотам в европейской части России, в зоне хвойных лесов. Ягоды собирают поздней осенью, с наступлением морозов.

Химический состав. Ягоды содержат органические кислоты, хинную, лимонную кислоты, витамин С, сахар и пектиновые вещества, гликозид вакцинин, урсоловую кислоту, которая обладает гормоноподобным действием, способствует расширению сосудов.

#### Компот из клюквы

Из 4 кг клюквы получается 5 л компота. Ягоды перебирают, моют в холодной воде, дают воде стечь, укладывают в подготовленные банки, заливают готовым сиропом. После этого поллитровые банки пастеризуют 20–25 мин или стерилизуют 10 мин в кипящей воде.

#### Напиток клюквенный

Ягоды бланшируют 2–3 мин в кипящей воде, разминают, добавляют сахар, воду, в которой они бланшировались, тщательно перемешивают и оставляют на 10–12 ч. Затем профильтруют через марлю, разливают по бутылкам. Хранят в прохладном темном месте.

## Клюква в собственном соку

Из мелких неравномерно окрашенных ягод отжимают сок и профильтруют. Крупные ягоды высыпают в кастрюлю и заливают соком (на 7 частей ягод 3 части сока). Ягоды с соком подогревают, не доводя до кипения и сразу выкладывают в банки. Стерилизуют в кипящей воде: поллитровые банки – 5–6 мин, литровые – 10 мин, трехлитровые – 20 мин. Закатывают.

## Клюква натуральная стерилизованная (1-й способ)

Зрелые красные ягоды высыпают в кастрюлю, подогревают на слабом огне, чтобы ягоды пустили сок. Горячую массу перекладывают в банки и стерилизуют: поллитровые банки – 7–8 мин, литровые – 9–10 мин, трехлитровые – 20 мин. Сразу же закатывают.

## Клюква натуральная стерилизованная (2-й способ)

Зрелые красные ягоды плотно укладывают в банки по плечики, заливают кипящей водой и стерилизуют в кипящей воде, поллитровые банки – 7–8 мин, литровые – 9–10 мин, трехлитровые – 20 мин. Закатывают.

## Клюква натуральная стерилизованная (3-й способ)

Крупные зрелые ягоды укладывают в банки по плечики, заливают кипящей водой по краям горлышек. Через 2–3 мин воду сливают, доводят до кипения и вновь заливают ягоды в банках так, чтобы вода слегка перелилась через края горлышек. Банки сразу же укупоривают и переворачивают вверх дном до полного остывания.

## Клюква в сахарном сиропе (1-й вариант)

Варят сироп. Отобранные и промытые ягоды укладывают в поллитровые банки по плечики, заливают сиропом и пастеризуют 20 мин.

На 1 кг клюквы – 1 л воды, 100 г сахара.

## Клюква в сахарном сиропе (2-й вариант)

Отбирают красивые целые ягоды, промывают в холодной воде, обсушивают, пропускают через мясорубку, заливают кипящим сахарным сиропом, тщательно перемешивают и, не давая остыть, выкладывают в стерильные банки. Банки сразу накрывают кружочками из пергаментной бумаги, смоченной сиропом, и закатывают крышками.

## Клюква моченая

Перебранные и тщательно промытые ягоды засыпают в подготовленную тару, заливают прокипяченной, охлажденной заливкой, накрывают холстом или тканью и сверху кладут гнет. Выдерживают 6–7 дней при комнатной температуре, а затем переносят в холодное место. Через 25–30 дней моченые ягоды готовы к употреблению.

Для заливки: на 1 л воды – 4 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 3–4 горошины душистого перца, 3–4 бутона гвоздики.

## Варенье клюквенное на меду

Из меда и воды готовят сироп. Ягоды клюквы бланшируют 3–4 мин в кипящей воде, затем переносят в сироп. Варят до готовности в один прием.

На 1 кг клюквы – 1,6 кг меда, 2–2,5 стакана воды.

### Клюква в сахарной пудре

Клюкву перебирают, промывают и обсушивают. Взбивают белки яиц. Горстку клюквы обмакивают во взбитый белок, кладут на тарелку с сахарной пудрой и катают, потряхивая тарелку. Когда каждая ягодка будет обвалена в сахаре, кладут их на поднос в один ряд для просушки. Ягоды складывают в коробку и ставят в холодильник.

### Пастила из клюквы

Ягоды промывают и обсушивают, кладут их в кастрюлю, добавляют воду (1 стакан – на 1 кг клюквы) и варят до размягчения клюквы. Ягоды протирают через сито, смешивают с сахаром и варят, часто помешивая, до густоты сметаны. Выливают массу в деревянные лотки слоем 1–2 см и подсушивают в печи или духовке в течение 1–2 дней.

### Вяленая клюква

Для вяления пригодна осенняя клюква, а также свежая зрелая и немного недозрелая, полумягкая. Ягоды перебирают, отбраковывают сморщенные, темные, раздавленные, гнилые, после чего моют и бланшируют в течение 1–2 мин, дают стечь воде, обсушивают. Пересыпают сахаром (250 г), выдерживают при температуре 20 °С в течение 18 ч. После чего второй раз пересыпают сахаром (250 г) и выдерживают в тех же режимах. Сок первого и второго сливов объединяют, подогревают до 80–85 °С, расфасовывают в простерилизованные банки и герметично укупоривают.

Готовят сироп из 400 г сахара и воды, выдерживают в нем ягоды 5 мин при температуре 80 °С, после чего сироп через сито или дуршлаг сливают в подготовленные банки и укупоривают. Отделенную от сиропа массу остуживают, укладывают на противень и подвяливают в духовке в течение 5 мин при 80 °С, после чего остужают и затем снова подвяливают 2 раза по 20 мин при 65–70 °С. Остывшую массу выкладывают в сито из нержавеющей стали и выдерживают 3–5 ч при 30 °С. Прикрыв марлей, продукт стряхивают, высыпают в бумажные пакеты и выдерживают в течение 3–4 дней для выравнивания влажности, после чего ссыпают в банки и плотно закрывают.

### Лимонник китайский

Ботаническая характеристика. Лимонник применяется в народной медицине с незапамятных времен. Название плодов лимонника «цвейцзи» означает «плод, имеющий пять вкусов». Русское название связано с лимонным запахом, который присущ растению. Лимонник китайский – вьющееся растение с одревесневшим стеблем до 10 м длиной и 2 см толщиной, с длинным корнем. Листья эллиптические. Цветки раздельнополые, бледно-розовые, восковидные. Семена оранжево-коричневые, блестящие. Цветет в мае, плоды созревают в сентябре-октябре. Произрастает на Дальнем Востоке.

Химический состав. Лимонник содержит эфирное масло, органические кислоты. Плоды и семена содержат лигнатовые соединения, околлоплодники – лимонную, яблочную, аскорбиновую кислоты, пектиновые вещества, сахара. Плоды лимонника используются как средство, тонизирующее центральную нервную систему. Чаще используют спиртовую настойку семян лимонника, из плодов готовят настой.

Препараты из лимонника применяют для понижения кровяного давления и возбуждения дыхания, при астении и депрессивных синдромах, психастении, травматической церебрастении, атеросклеротической неврастении, реактивной депрессии, для улучшения зрения.



## Свежие плоды лимонника в сахаре

Ягоды моют, обсушивают на сите или пергаменте, складывают в варочный таз, перемешивают с сахаром (1: 2). Укладывают в стеклянные банки и закрывают крышками. Хранят в прохладном месте.

## Джем из лимонника

Ягоды лимонника прогревают на пару, протирают через сито, добавляют сахар, яблочный сок для желирования массы. Постоянно помешивая, варят на водяной бане до образования корочки на поверхности. Горячий джем кладут в стерильные банки и закрывают крышками. Хранят в холодильнике.

На 1 кг пюре из лимонника – 1,5 кг сахара, 100 мл яблочного сока.

## Малина обыкновенная

Ботаническая характеристика. Малина – небольшой (1,5 м высотой) кустарник с прямыми стеблями, покрытыми на первом году жизни шипами, с перистыми, снизу белоопушенными листьями, мелкими белыми цветками. Плод – сложная костянка со своеобразным душистым запахом, чаще всего красная или пурпурно-черная, цветет в июне, плоды созревают в июле. Малина встречается в диком состоянии по берегам рек, на лесных опушках.

Химический состав плодов малины определяет их высокую диетическую ценность. Ягоды вкусны и питательны в свежем и мороженом виде. Из них готовят варенье, соки, желе, сиропы. С глубокой древности с лечебной целью используются плоды, листья, цветки, корни. Малина является эффективным потогонным и жаропонижающим средством при простудных заболеваниях. Свежие плоды полезны при плохом аппетите, желудочных и кишечных заболеваниях, как обезболивающее, противорвотное средство. Отвар корней – хорошее кровоостанавливающее средство. Настой и отвар пьют при длительных поносах, обильных менструациях, желудочных кровотечениях, болезнях органов дыхания, заболеваниях кожи, употребляют в виде полосканий при ангине. Высоко ценится малина у косметологов. Применяют в виде настоев листьев, цветков.

## Пастила из лесной малины

Размятые и протертые ягоды смешивают с сахаром и уваривают. Варят на слабом огне, постоянно помешивая. Момент готовности определяется, когда масса начнет тянуться за лопаткой и отделяться от дна таза. Готовую пастилу выкладывают на блюдо, смоченное водой, когда подсохнет, нарезают кубиками, обсыпают сахарной пудрой и хранят в стеклянной посуде, затянутой пергаментной бумагой.

На 1 кг малины – 500 г сахара.

## Варенье из малины

Подготовленные ягоды заливают горячим сахарным сиропом, оставляют на 3–4 ч, после чего варят до готовности.

На 250 г малины – 1,2 кг сахара, 1 стакан воды.

## Можжевельник

Ботаническая характеристика. Можжевельник – вечнозеленый кустарник, ствол прямой, ветвистый, с темно-серой или серо-бурой растрескивающейся корой. Молодые побеги – красновато-бурые. Листья – заостренные на верхушке, колючие, жесткие. Зрелые шишкоягоды шаровидные, синечерные с

восковидным налетом. Цветет в мае, плоды созревают на 2-й год осенью.

Химический состав. Хвоя, ветви и плоды содержат эфирное масло, в состав которого входит ядовитый спирт – сабиноль. Плоды содержат также смолы, органические кислоты, сахара.

Отвар веток используется как противоцинготное средство. Настой ягод – при водянке, малярии, мастите, ревматизме, нервных и женских болезнях.

#### Облепиха крушиновидная

Ботаническая характеристика. Облепиха – колючий кустарник до 5 м высотой. Листья линейно-ланцевидные, покрыты серебристыми чешуйками. Цветки мелкие буровато-зеленые. Плоды – сочные, оранжево-красные, шаровидные костянки. Цветет в апреле-мае. Растение можно встретить по берегам озер, на песках и скалах. Цветет и плодоносит ежегодно начиная с 4–5 года жизни. Плоды созревают в августе-октябре, сохраняются на ветках до весны. Распространена на Кавказе, в Сибири.

Химический состав. В свежих плодах облепихи содержится до 8 % жирного масла, аскорбиновая кислота, каротин, провитамины А, В1, В2, В12, Е, F, сахара, дубильные вещества, органические кислоты, микроэлементы, желтый красящий пигмент кверцетин.

В коре содержится алкалоид гиппофеин, который применяется в качестве противоопухолевого средства. Облепиха применяют при авитаминозах, язвенной болезни желудка и пищевода. Настой и облепиховое масло используют при кожных заболеваниях, долго незаживающих язвах, в гинекологической практике, при лучевых поражениях кожи. Облепиха является ценным поливитаминным средством. Она обладает ранозаживляющим и болеутоляющим свойством. Используется в медицинской практике для лечения ожогов, отморожений, плохо заживающих язв, экзем, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, в качестве профилактического средства для уменьшения дегенеративных изменений слизистой оболочки, при лучевой терапии.

#### Облепиховое желе

Ягоды бланшируют 2–3 мин в кипящей воде, протирают через сито, добавляют сахар, воду, варят до готовности на сильном огне. Горячее желе разливают в банки и закрывают полиэтиленовыми крышками.

На 1 кг облепихи – 800 г сахара, 400 мл воды.

#### Варенье сухое из облепихи

Чистые ягоды пересыпают сахарным песком, укладывают ровным слоем на противень, помещают в нагретую духовку и уваривают до закипания по всей поверхности до тех пор, пока сироп не загустеет. Затем массу выкладывают на фольгу или пергаментную бумагу, подсушивают при комнатной температуре на открытом воздухе.

#### Облепиховый сок с сахаром

Облепиху заливают таким количеством воды, чтобы она была ею покрыта, и варят на среднем огне до размягчения. Выкладывают массу на марлю, когда сок стечет, добавляют сахар. Доводят до кипения, варят 5 мин, после чего разливают по бутылкам и закрывают.

#### Сок облепиховый

Ягоды облепихи разминают деревянным пестиком в эмалированной посуде, заливают водой, подогретой до 60 °С, и через несколько часов отжимают сок. дают соку отстояться, сливают осадок,

процеживают, доводят до кипения, быстро разливают в банки и бутылки до самого верха и тут же укупоривают.

#### Рябина обыкновенная

Биологическая характеристика. Дерево высотой до 1,5 м. Листья очередные непарноперистые. Цветки белые, с неприятным запахом триметиламина, собранные в щитковидные соцветия. Плоды на цветоножках, шаровидные или овальные, сочные оранжево-красные, кислые, терпкие, горьковатые на вкус. При наступлении заморозков горький вкус рябины ослабевает. Цветет в мае-июне, плоды созревают осенью и обычно сохраняются на деревьях до снега, пока их не склюют птицы. Рябина растет в нижнем ярусе хвойных и смешанных лесов европейской части России.

Сбор сырья. С лечебной целью используют зрелые и сухие плоды рябины. Плоды собирают осенью до наступления заморозков, срезают целые кисти, отделяют ягоды от плодоножки.

Химический состав. Плоды рябины содержат каротин, криптосантин, флавоноиды, кверцетин, рутин, витамины Е и В, антоцианы, дубильные вещества, фосфолипиды, пектиновые вещества, сапонины, сорбит, сахара, яблочную, лимонную, винную кислоты, гликозид амигдалин.

Фармакологические свойства. Рябина – ценное поливитаминное средство. Особенно много в ней провитамина А, витамина Р и аскорбиновой кислоты. Парасорбиновая и сорбиновая кислоты рябины тормозят рост микроорганизмов, грибов и плесени. Эти кислоты применяют в качестве консервантов пищевых продуктов. Спиртовой раствор рябины обладает антимикробным действием. Органические кислоты повышают секрецию, способствуют улучшению пищеварения. Сорбит понижает количество жира в печени и холестерина в крови. Желчегонное действие рябины обусловлено не только сорбитом, но и другими веществами. Амигдалин повышает устойчивость к кислородному голоданию.

Масляные извлечения из плодов рябины оказывают ранозаживляющее и противовоспалительное действие, способствуют образованию грубых рубцов.

Плоды рябины применяют в свежем и сухом виде в качестве лечебного и профилактического средства при витаминной недостаточности. Из сухих плодов рябины готовят настои, морсы. Сок из свежих ягод рябины применяют при пониженной кислотности желудочного сока. Из ягод рябины готовят желе, в виде порошка или сока рябину включают в пищевой рацион больных диабетом и ожирением, чтобы связать в кишечнике часть углеводов.

#### Рябина маринованная

Подмороженные ягоды рябины отделяют от щитков, моют и опускают на 3–4 мин в кипящую воду, затем охлаждают в холодной воде и раскладывают в банки. Пряности предварительно помещают на дно банок. Ягоды в банках заливают горячим маринадом и стерилизуют в кипящей воде: поллитровые банки – 8 мин, литровые – 10, трехлитровые – 15 мин.

Для заливки: на 1 л воды – 600 г сахара, 100 мл 9 %-ного уксуса, на литровую банку 1 г корицы, 10 горошин душистого перца.

#### Рябина моченая

Гроздья после первых заморозков моют, укладывают в подготовленные банки и заливают охлажденной заливкой. Сверху кладут салфетку и гнет. Выдерживают в тепле 5–8 дней, затем переносят в холодное место.

Для заливки: на 1 л воды – 100 г сахара, 50 г соли, корица, гвоздика по вкусу.

### Компот из рябины (1-й способ)

Плоды рябины отделяют от щитков, тщательно моют, опускают на 3–4 мин в кипящую воду, охлаждают в холодной воде и укладывают в банки по плечики. Заливают рябину в банках горячим сахарным сиропом и пастеризуют: поллитровые банки – 20 мин, литровые – 30 мин, трехлитровые – 45–50 мин. Можно стерилизовать в кипящей воде соответственно 10–35 мин.

Для заливки: на 1 л воды – 250–500 г сахара.

### Компот из рябины (2-й способ)

Ягоды рябины отделяют от щитков, тщательно моют, ошпаривают кипятком, остуживают под струей холодной воды и кладут в сахарный раствор, в котором оставляют на 12–15 ч. Настоявшуюся рябину кладут в чистые банки и пастеризуют 30 мин.

На 5 кг рябины – 1 л воды, 600 г сахара.

### Компот из рябины (3-й способ)

Ягоды опускают на 3–4 мин в кипящую воду, охлаждают в холодной воде и раскладывают в банки. Заливают кипящим сахарным сиропом. Через 5–7 мин сироп сливают, доводят до кипения и вновь заливают в банки с ягодами, чтобы он слегка пролился через края горлышка. Сразу же закупоривают и переворачивают вверх дном на 24 ч.

Для заливки: на 1 л воды – 25–500 г сахара.

### Рябиновая шипучка

Промытые ягоды разминают, выкладывают в кастрюлю и, залив водой, варят до размягчения. Добавляют сахар и ставят в темное место для брожения. Когда оно начнется, «шипучку» процеживают и разливают в бутылки, добавляя в каждую 3–4 изюминки. Укупоривают. Бутылки хранят в прохладном месте в лежащем состоянии.

На 250 г рябины – 5 л воды, 1 ст. л. изюма, 150 г сахара.

### Варенье из рябины

Собранную после первых заморозков рябину отделяют от веточек, ягоды смачивают вином и оставляют на сутки, чтобы они разбухли. Варят жидкий сироп. Кладут в него рябину, варят на слабом огне, пока она не поспеет. Тогда ягоды вынимают и складывают их в банки, заливают горячим сиропом, дают остыть и завязывают банки.

### Желе из рябины (1-й способ)

Собранные после первых морозов ягоды рябины для уменьшения горечи опускают на 5–6 мин в кипящую соленую воду (25–30 г соли на 1 л воды), откидывают на дуршлаг, споласкивают, выкладывают в кастрюлю, заливают водой и подогревают под крышкой до полного размягчения ягод. Отжимают сок ягод, процеживают, выливают в кастрюлю, подогревают, добавляют сахар и варят до готовности. По банкам желе раскладывают горячим.

На 1 кг рябины – 1 кг сахара, 2 стакана воды, соль.

### Желе из рябины (2-й способ)

Рябину моют и приготавливают из нее сок в соковарке. В охлажденный сок добавляют сахар и доводят

до кипения. Помешивая, варят до готовности, вливают белое вино, хорошо размешивают. Горячую массу раскладывают по маленьким баночкам.

На 500 мл рябинового сока – 500 г сахара, 100 мл белого вина.

#### Смоква рябиновая

Собранные после первых морозов ягоды рябины для уменьшения горечи опускают на 5–6 мин в кипящую соленую воду (1 ст. л. соли на 1 л воды), откидывают на дуршлаг, споласкивают, выкладывают в кастрюлю. Кастрюлю закрывают крышкой и ставят на 4–5 ч в духовку. В духовке поддерживают температуру 50 °С. После этого ягоды заливают водой, чтобы она слегка покрывала, доводят до кипения и варят 7–10 мин. Ягоды протирают через сито. Пюре перемешивают с сахаром и уваривают до загустения, пока оно не начнет отставать от дна. Готовую массу выкладывают на противень, смоченный водой, разравнивают и ставят для подсушивания в теплое место на 2–3 дня. Затем посыпают сахарной пудрой, нарезают фигурными кусочками. Хранят в закрытой таре.

На 1 кг рябины – 1,5 кг сахара, 2–3 стакана воды, соль.

#### Цукаты из рябины

Подмороженные ягоды рябины кладут на несколько часов в подсоленную воду (1 ч. л. на 1 л воды), споласкивают, заливают холодной водой и оставляют на 2–3 суток, периодически меняя воду. Готовят сахарный сироп, доводят до кипения, опускают в него ягоды рябины на 5–7 мин, снимают и оставляют на 8–10 ч. Затем варят в три приема с 8–10 часовыми перерывами. В конце варки добавляют лимонную кислоту и щепотку ванильного сахара. В таком виде, в виде варенья, рябину хранят, а цукаты готовят по мере надобности. Для приготовления цукатов часть ягод извлекают из варенья, кладут в дуршлаг и дают сиропу стечь. Раскладывают ягоды на плоскую тарелку и держат в теплом месте 1–2 суток. Подсушенные ягоды обсыпают сахарной пудрой. Хранят цукаты в стеклянной таре.

На 1 кг рябины – 1,5 кг сахара, 4 стакана воды, соль, 1 ч. л. лимонной кислоты, ванильный сахар.

#### Рябина в сахаре

Варят жидкий сахарный сироп. Каждую веточку обмакивают в кипящий сироп, валяют в мелком, просеянном сахарном песке, складывают на блюдо и ставят в негорячую печь или духовку, чтобы рябина подсохла. Потом кладут рябину в банки, накрывают пергаментной бумагой, завязывают. Хранят в сухом месте.

#### Черника обыкновенная

Ботаническая характеристика. Кустарник высотой 15–30 см, с ползущим корневищем. Стебли разветвленные. Листья эллиптической формы, цветки шаровидно-кувшинистые, венчик зеленовато-белый. Ягоды сочные, черные с зеленовато-сизым налетом, до 10 мм в диаметре. Цветет в мае. Ягоды созревают в июле-августе. Широко распространена в хвойных, реже лиственных лесах и заболоченных местностях.

Сбор сырья. Ягоды собирают зрелыми, не моют, сушат на солнце, рассыпав тонким слоем. Ягоды можно подвялить на солнце.

Химический состав. Ягоды, черешки содержат дубильные вещества, органические кислоты, среди них: лимонная, яблочная, янтарная, хинная, бензойная, молочная, щавелевая, сахара, аскорбиновая кислота, каротин, витамины группы В. Черника содержит натрий, калий, кальций, магний, фосфор,

железо, марганец. В созревших плодах больше антоцидов. В кистях черники найдены дубильные вещества, гликозиды, ниозид.

Фармакологические свойства. Препараты листьев черники оказывают кардиотоническое, мочегонное, желчегонное, вяжущее, противовоспалительное, а также противогнилостное действие. Препараты листьев черники понижают сахар в крови, ягоды черники обладают вяжущими, противогнилостными и антимикробными свойствами, улучшают сумеречное зрение и функцию зрительного нерва.

Ягоды черники в виде настоев и отваров применяют как вяжущее средство при острых и хронических расстройствах желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами; при диспепсиях, связанных с усиленными бродильными и гнилостными процессами, при колитах, энтероколитах, дизентерии. Отвары используют местно при стоматитах и гингивитах в качестве вяжущего и антисептического средства, а также как диетическое блюдо при циститах, легких формах сахарного диабета. Ягоды употребляют свежими, сушеными, для изготовления варенья, компотов и киселей. Наружно свежие отвары черники применяют при лечении язв и ожогов.

#### Черника маринованная по-чешки

В кипящей воде растворяют сахар, добавляют уксус и порциями опускают ягоды черники. Варят 3 мин и укладывают в банки. Маринад кипятят еще несколько мин и выливают в банки с ягодами. Сразу укупорируют.

На 1 кг черники – 200 г сахара, 100–120 мл уксуса, 1 стакан воды.

#### Черника пикантная

Чернику перебирают, промывают, аккуратно подсушивают и кладут в приготовленные банки. Уксус с сахаром и специями нагревают и варят около 10 мин. Специи вынимают. Горячим маринадом заливают ягоды в банках. Маринованная черника должна настаиваться в банках не менее 2 недель.

На 1 кг черники – 500 мл уксуса и красного вина, 400 г карамельного сахара, кусочек коры корицы, немного имбиря, 4 бутона гвоздики.

#### Черника натуральная

Чернику насыпают в банки с закручивающимися крышками, встряхивают, чтобы ягоды плотно улеглись. Банки наполняют до самого края и пастеризуют 30 мин или стерилизуют в кипящей воде 10 мин.

#### Черника, сваренная в собственном соку

Очищенные от примесей ягоды моют в нескольких водах и хорошо отцеживают в дуршлаге. Ставят в духовку в эмалированной кастрюле и нагревают. Через 20–30 мин ягоды обмякнут и потонут в собственном соку. Можно варить их без добавления воды. Кипящие ягоды немедленно разливают в банки или бутылки, наполнив их доверху, укупорируют герметически и переворачивают их вверх дном. Ягоды становятся очень вкусными, если их варят вместе с ломтиками груш и яблок из расчета 300 г на 1 кг черники.

#### Черника натуральная в собственном соку без сахара

Подготовленные и промытые ягоды кладут в кастрюлю и подогревают под крышкой на слабом огне. Когда ягоды покроются соком, перекладывают их в подогретые банки и пастеризуют: поллитровые банки – 15 мин, литровые и трехлитровые – 20 мин. Закатывают банки крышками.

### Черника в собственном соку

Наливают в эмалированную кастрюлю сок и высыпают вымытую чернику. Помешивая, кипятят 2–3 мин, а потом сразу наполняют ягодами и соком стерильные банки до краев и переворачивают их вверх дном на 10–15 мин.

На 3 кг ягод – 1 стакан свежееотжатого сока.

### Черника натуральная с сахаром (1-й способ)

Треть ягод кладут в кастрюлю, добавляют сахар, подогревают под крышкой до полного размягчения и тщательно разминают. Остальные ягоды высыпают в банки или бутылки и заливают кипящим сахарным сиропом. Стерилизуют в кипящей воде: поллитровые банки – 7 мин, литровые – 10 мин, трехлитровые – 20 мин. Закатывают банки крышками.

На 1 кг черники – 300 г сахара.

### Черника в собственном соку (2-й способ)

Промытые ягоды просушивают, перемешивают с сахаром и перекладывают в банки. Банки слегка постукивать о стол. Пастеризуют поллитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин, трехлитровые – 25–30 мин. Закатывают крышками.

### Черничный десерт

Ягоды прогревают до выделения сока, протирают через сито, добавляют сахар и оставляют в прохладном месте на 10–12 ч, после чего варят 25–30 мин на слабом огне. Готовый десерт горячим разливают в банки и закрывают крышками.

На 1 кг черники – 500 г сахара.

### Компот из черники

Перебранные ягоды моют в холодной воде. Подготовленные ягоды высыпают в ягоды по плечики и заливают горячим сахарным сиропом, не доливая 2 см до края горлышек. Пастеризуют поллитровые банки – 10 мин, литровые – 15 мин, трехлитровые – 25 мин.

На 1 л воды – 800 г сахара.

### Компот из черники (3-й способ)

Перебранными и промытыми ягодами заполняют подогретые банки по плечики и заливают кипящим сахарным сиропом по края горлышек. Через 5–7 мин сироп сливают, доводят до кипения и вновь заливают им банки с ягодами так, чтобы он слегка пролился через края горлышек. Сразу закатывают банки крышками и переворачивают вверх дном на 24 ч.

Для заливки: на 1 л воды – 800 г сахара.

### Напиток из черники

Подготовленными и промытыми ягодами черники наполняют банки на 1/3. Далее делают так, как для приготовления компота 3-м способом (см. выше).

Для заливки: на 1 л воды – 200–400 г сахара.

### Черника по-английски

Ягоды перебирают, не моют, и кладут в банки. Приправы укладывают в марлевый мешочек. Винный уксус с сахаром и приправами варят 15 мин, остужают и теплым маринадом заливают ягоды. Банки закрывают, ставят на 10–20 мин вверх дном. Через 4 дня жидкость сливают, варят 5 мин, остужают, снова заливают маринадом ягоды и укупоривают банки. Оставляют банки на несколько дней вверх дном, пока ягоды хорошенько не пропитаются сиропом (не будут плавать наверху).

На 1 кг черники – 200 г мелкого сахара, 500 мл белого или красного винного уксуса, 2 кусочка корня имбиря, 1 ст. л. горошин белого перца, 1 ч. л. горошин гвоздичного перца, 3 бутона гвоздики, 0,5 ч. л. мускатного цвета, кусочек коры корицы, 1 ст. л. тертого хрена.

#### Сироп из черники по-словацки

Ягоды моют, сушат и разминают серебряной ложкой. Размятые ягоды пересыпают послойно сахарной пудрой или мелким сахарным песком. Через несколько дней сок сливают, а оставшуюся массу отжимают. Смешивают оба сока, доводят смесь до кипения и добавляют лимонную кислоту. Разливают по поллитровым банкам и пастеризуют 10 мин.

На 1 кг черники – 1,2 стакана сахара, 6–8 г лимонной кислоты.

#### Шиповник коричный

Ботаническая характеристика. Шиповник – прародитель розы. Шиповник коричный – кустарник 1–2 м высотой, с тонкими прутьевидными ветвями, покрытыми красно-коричневой корой. Листья непарноперистые, длиной 4–9 см, с 5–7 листочками. Цветки розовые или красные, диаметром 3–5 см, чаще одиночные. Цветет с середины мая до июня. Плоды созревают в августе-сентябре. Растет по речным поймам и в зарослях кустарников.

Сбор сырья. Плоды начинают собирать с конца августа, когда они становятся ярко-красными. Сбор плодов должен быть завершен до заморозков.

Химический состав. Шиповник содержит сахара, пектиновые вещества, яблочную и лимонную кислоты, соли калия, натрия, кальция, магния, фосфора, железа, флавоноиды, катехины, витамины Е, В2, К, каротин. Семена содержат богатое каротином и витамином Е жирное масло, состоящее из линолевой кислоты, линоленовой, олеиновой, пальмитиновой, лирителиновой, стеариновой. Листья содержат аскорбиновую кислоту. В листьях, ветвях и корнях найдены дубильные вещества.

Фармакологические свойства. Препараты из плодов шиповника обладают разнообразной фармакологической активностью, обусловленной в основном аскорбиновой кислотой, которая обладает восстановительными свойствами, способствует регенерации тканей, регулирует свертываемость крови, проницаемость сосудов, участвует в синтезе коллагена, стероидных гормонов, повышает устойчивость и защитные реакции организма к неблагоприятным факторам внешней среды, стимулирует кроветворный аппарат, усиливает фагоцитарную способность лейкоцитов. Аскорбиновая кислота повышает работоспособность, активизирует основной обмен. Желчегонный эффект препаратов шиповника также способствует удалению из организма холестерина и его предшественников. Шиповник как источник биоактивных веществ имеет ряд преимуществ перед синтетической аскорбиновой кислотой.

Плоды шиповника применяют при гипо- и авитаминозе, с профилактической и лечебной целью при геморрагических диабетах, гемофилии, кровотечениях, при лучевой болезни, передозировке антикоагулянтов, при инфекционных заболеваниях, заболеваниях печени, болезни Аддисона, длительно незаживающих язвах и ранах, при переломах костей, интоксикациях, отравлении промышленными ядами, в качестве противосклеротического средства. Шиповник применяют в



качестве желчегонного средства при холециститах, гепатитах. Сиропы из плодов шиповника применяют у больных с тромбозами, гипертонической болезнью, нарушениями солевого обмена. Шиповник входит в состав витаминных и лечебных сборов. Его часто комбинируют с плодами черной смородины, рябины, брусники. Из плодов шиповника изготовлен препарат, масло шиповника, каротимин. Первый применяется при холециститах, второй при стоматитах, третий применяется при трофических язвах, экземе, эритрицермии, для профилактики лучевых поражений.

### Шиповник в уксусе

Берут крупный, очень красивый, но еще твердый шиповник, срезают с него стебли до половины, ягоды перетирают в твердом полотне, пока они не очистятся от шипов и гладко срезают верхушки, через получившееся отверстие выбирают семечки, потом шиповник моют несколько раз, кладут в кипяток и оставляют до размягчения. Кипятят уксус с сахаром, гвоздикой и корицей. Уксус выливают в шиповник. На следующий день уксус сливают и кипятят и опять заливают шиповник. На 3-й день уксус кипятят вместе с ягодами, затем ягоды вынимают и складывают в банки, уксус продолжают кипятят, снимая пену, и горячим выливают на шиповник.

На 500 г шиповника – 4,5 стакана уксуса, 1 кг сахара, 1 палочка корицы, 12 бутонов гвоздики, 0,5 ч. л. соли.

### Компот из шиповника (1-й способ)

Красный, крепкий шиповник нарезают, выбирают зерна, опускают в кипящую воду и варят до мягкости. Вынимают из воды, дают остыть. Воду с сахаром кипятят, опускают в сироп шиповник и варят до полной мягкости. Шиповник оставляют в сиропе до следующего дня. Затем снова кипятят и кипящий сироп с шиповником разливают в приготовленные банки. Быстро закрывают, заворачивают в одеяло и дают остыть.

На 1,5 кг шиповника – 0,5 л воды.

### Компот из шиповника (2-й способ)

Шиповник промывают холодной водой. Воду с сахаром кипятят, опускают в сироп шиповник и варят 5 мин. Шиповник оставляют в сахарном сиропе до следующего дня. Затем плоды вынимают, плотно укладывают в банки, сироп кипятят, охлаждают и заливают им шиповник. Стерилизуют 3 мин. Банки герметично укупоривают, охлаждают.

На 1,5 кг шиповника – 750 мл воды, 750 г сахара.

### Варенье из шиповника (1-й способ)

Спелые ягоды вытирают полотенцем, удаляют семена. Приготавливают сироп, высыпают в него подготовленный шиповник,вливают лимонный сок и варят на слабом огне, все время снимая пену. Как только ягоды опустятся на дно, их вынимают, и сиропу дают вскипеть еще раз, затем через сито выливают сироп на ягоды и хорошо их встряхивают.

На 1 кг шиповника – 500 г сахара, сок 1 лимона.

### Варенье из шиповника (2-й способ)

Собранные до морозов, зрелые, крупные, ярко окрашенные ягоды нарезают, тщательно удаляют семена, промывают, заливают водой и доводят до кипения. Процеживают, сушат, кладут в сироп средней густоты и варят в 2–3 приема до прозрачности ягод. В конце варки добавляют по вкусу лимонную кислоту, можно и растертую цедру лимона. Варенье горячим быстро переливают в горячие

стерилизованные банки и закатывают крышками.

На 2 кг шиповника – 6 стаканов сахара, лимонная кислота.

#### Варенье из шиповника с клюквой

Плоды промывают, нарезают, очищают от волосков и семян, бланшируют в кипящей воде не более 2 мин. Воду сливают в кастрюлю и добавляют туда сахар. Варят сироп, опускают в него шиповник и оставляют в нем на 3–4 ч, после чего добавляют клюкву и доваривают варенье.

На 1 кг шиповника – 300 г клюквы. Для сиропа: 1,3–1,5 кг сахара, 600 мл воды.

#### Варенье из шиповника с облепихой

Плоды шиповника промывают, нарезают, очищают от волосков и удаляют семена. Раскладывают в поллитровые банки, чередуя послойно с облепихой. Банки ставят в горячую воду, наливают в них кипящий сахарный сироп, закатывают.

На 1 кг шиповника – 70–100 г облепихи, 500 г сахара.

#### Варенье из лепестков шиповника

Вымытые в холодной воде лепестки кладут в горячий средней густоты сироп и остужают. Сироп сливают, добавляют лимонную кислоту, варят до густоты, снова кладут в него лепестки и доводят до кипения. Варенье горячим переливают в стерилизованные банки и закатывают.

На 1 кг лепестков – 2 ст. сахара, 1 стакан воды, 0,5 ч. л. лимонной кислоты.

#### Лепестки шиповника, протертые с сахаром

Лепестки тщательно промывают и откидывают на дуршлаг. Засыпают сахаром и перетирают руками пока лепестки не станут мягкими и сахар измельчится. После этого массу плотно утрамбуют в ошпаренные банки, закрывают пластмассовыми крышками и хранят в холодильнике.

На 2 стакана лепестков шиповника – 1 стакан сахара.

#### Джем из шиповника

Плоды шиповника очищают от плодоножек и моют, на ночь замачивают в воде. Утром кипятят шиповник в 0,5 л воды и варят 20 мин. Плоды протирают через сито, полученную массу смешивают с равным количеством сахара и лимонного сока. Помешивая, доводят до кипения и варят до готовности.

На 1 кг плодов шиповника – 0,5 л воды, 0,5 кг сахара, сок 1 лимона.

#### Пастила из шиповника

Берут 1 стакан сахара, измельчают плоды, натертую цедру лимона и белок взбивают до пены. К этой массе добавляют оставшийся сахар, раскатывают, выкладывают в маленькие формы и сушат в очень слабо нагретой духовке.

На 2 ст. л. очищенных плодов шиповника – 2 стакан сахара, 1 яичный белок, цедра 0,5 лимона.

#### Сироп шиповника по-словацки

Измельченные ягоды зрелого шиповника заливают горячей водой 1: 1. Добавляют лимонную кислоту

из расчета 10 г на 1 л воды. Оставляют на 2 суток. Затем отжимают сок, профильтровать его. Сок проваривают с сахаром (на 1 л сока 1,5 кг сахара). Разливают в банки и герметично укупоривают.

#### Шиповник в кисло-сладком маринаде

У шиповника удаляют плодоножки и засохшие цветки, ягоды моют, нарезают на половинки и удаляют семена. Половинки ягод еще раз тщательно моют. Кипятят воду с сахаром и уксусом и варят шиповник в полученном маринаде до размягчения. Ягоды промывают шумовкой и раскладывают в банки. Маринад варят еще 10 мин в банках.

На 1 кг плодов шиповника – 250 мл фруктового уксуса, 250 мл воды, 0,5 кг сахара.

#### Шиповник в сахаре

Плоды сортируют, удаляют плодоножки и засохшие цветки, моют, нарезают пополам, очищают от семян, еще раз моют и пропускают через мясорубку. Добавляют сахар, мешают и укладывают в чистые, сухие банки, хранят в холодильнике. Применяют для ароматизации чая.

На 1 кг шиповника – 1,2–1,5 кг сахара.

#### Лепестки шиповника в сахаре

В стеклянную банку выкладывают сахар, на него слой лепестков шиповника и опять слой сахара, заполняют всю банку. Через 2–3 дня банку дополняют. Через 2 дня сироп готов. Используют как сахар для чая, хранят в холодильнике.

#### Конфеты из шиповника

Шиповник моют, нарезают пополам, удаляют семена, плодоножки и засохшие цветки. Мякоть ягод пропаривают в 4 ст. л. воды при слабом нагревании, затем измельчают в ликере. Полученное пюре протирают через сито. Апельсиновый сок смешивают с сахаром (250 г) и варят прозрачный сироп. Желатин замачивают в холодной воде, выжимают, добавляют к сиропу и мешают, пока не растворится. Кладут пюре из шиповника и перешивают, теплую массу кладут в тарелку и дают остыть. Как только желе застынет и станет густым, берут и формируют его чайной ложкой. Конфеты обваливают в ванильном сахаре, смешанным с сахаром, пока они не покроются тонким слоем. Кладут на решетку и оставляют сохнуть при комнатной температуре, пока они не станут тягуче-вязкими.

На 0,5 кг шиповника – 4 ст. л. апельсинового сока, 250 и 70 г сахара, 6 пластиков желатина, ванильный сахар, немного коньяка.

#### Яблоня дикая или лесная

Ботаническая характеристика. Яблоня дикая – дерево до 10 м высотой, с раскидистой кроной. Листья яйцевидные или округлые с зубчатыми краями. Цветки круглые, белые или розовые. Плоды чаще всего шаровидные, кислые или кисло-сладкие. Плодоносит с 10-летнего возраста, продолжительность жизни – до 200 лет. Цветет яблоня в первой половине мая. Дикая яблоня встречается повсеместно. Плоды содержат белки, жиры, клетчатку, фруктозу, глюкозу, сахарозу, органические кислоты: яблочную, винную, лимонную и другие; витамины С, В1, В2 и А, дубильные вещества, каротин, эфирные масла, соли кальция, железа, фосфора. Из яблок делают варенье, мармелад, джем, пастилу, соки, квас, вино. Из выжимок получают уксус, который одновременно является и специей и лекарством. Семена используют для приготовления пищевого масла. Научная медицина применяет экстракт яблочного железа в качестве средства, улучшающего кроветворение. Печеные и сушеные яблоки полезны при хронических воспалениях слизистой толстой кишки, сопровождающихся

запорами. Свежие плоды – прекрасное лекарственное средство. Протертые сочные яблоки применяют при колитах. Яблочный отвар смягчает кашель. Полезны яблоки при малокровии, так как содержат в значительном количестве яблочнокислое железо. Наружно тертые яблоки применяют при ожогах (обкладывают пораженные участки). Яблоками можно сводить бородавки. Они применяются для аппликаций при воспалительных заболеваниях кожи лица.

Яблоки применяют при острых и хронических колитах, ожирении, гипертонической болезни, атеросклерозе, подагре, болезнях печени и почек. По ряду показателей: содержание кислот, витаминов, дубильных веществ превосходит культурные сорта яблонь.

#### Раздел 5 «Народная косметика» из леса

Различают косметику лечебную и декоративную. Лечебная включает в себя декоративную и консервативную. Основой консервативной косметики являются медикаментозные средства.

В последние годы потребность в препаратах лечебной косметики сильно возросла. Ими пользуются люди различных возрастов в гигиенических и лечебных целях при уходе за кожей для предупреждения ее старения и устранения различных дефектов (угри, сухость, морщинистость, излишний рост волос, пигментация, депигментация и др.). Среди средств, применяемых во лечебной косметике, используются лекарственные растения и препараты из них. Вещества, используемые для этих целей, условно разделяются на:

- ) смягчающие кожу;
- ) противовоспалительные;
- ) вещества, применяемые для удаления бородавок;
- ) для укрепления роста волос.

#### Вещества, смягчающие кожу

Для смягчения кожи в медицинской косметике применяют растительные масла. Масла обладают очень сложным составом и содержат в себе множество благотворно действующих компонентов. Кроме оливкового, подсолнечного, масла какао, розового масла, применяются масло шиповника, облепиховое масло, репейное масло. Оливковое масло широко применяется для ухода за кожей и при изготовлении мыла и кремов. Оно получается путем прессования спелых плодов оливкового дерева. Недостатком его является быстрое прогоркание.

Розовое масло очищает и смягчает кожу лица и тела.

Репейное масло имеет выраженный косметический эффект, его применяют при сухости кожи, выпадении волос.

Для приготовления репейного масла измельчают 1 кг свежего корня репейника (лопух) заливают 100 г оливкового масла и настаивают 10 суток. Затем варится настой на медленном огне 15 мин.

Масло шиповника применяется при дерматитах. Оно готовится из плодов шиповника. Их измельчают и заливают 3 частями любого растительного масла, настаивают больше недели.

#### Противовоспалительные средства

Из лекарственных растений в косметике применяются: корень алтея, шалфей лекарственный, трава череды, трава зверобоя, хвощ полевой, кора дуба, корневище лапчатки.

Корень алтея. Содержит много слизи. Лечебное действие алтея обусловлено высоким содержанием полисахаридов, способных в водных настоях набухать и покрывать тонким слоем кожу, слизистополисахаридный комплекс впитывает, адсорбирует микробные, вирусные и токсические продукты, не допускает контакта токсинов с кожей, под таким слизистым слоем снижается активность воспалительного процесса, размягчаются плотные клетки и корочки, быстро заживают язвы на коже. Применяют настой корня алтея таким образом: 6 г мелко нарезанного корня заливают 200 г воды, настаивают 1 ч.

Шалфей лекарственный. Настои шалфея обладают антисептическим, противовоспалительным действием. Противомикробное действие связано с эфирным маслом, противовоспалительные – с дубильными веществами, флавоноидами и витамином группы Р, которые уплотняют эпителиальные клетки. Шалфей используется для лечения широкопористой кожи, дерматитов, угревой сыпи. 1 ч. л. листьев заливают 1 стаканом кипятка и нагревают на слабом огне на 3–5 мин, теплым применяют в виде примочек.

Трава череды обладает антиаллергическими свойствами. Применяют при зудящих дерматозах в виде ванн, особенно у детей, и в виде примочек (1: 10) при жирной коже, себорейном дерматите, воспалении кожи после бритья.

Трава зверобоя. Обладает дезинфицирующим, вяжущим, фотосинтезирующим действием. Последнее используется для устранения депигментации кожи. Для наружного применения используется настой (1: 5), который оказывает эффект при жирной себорее лица и угревой сыпи. Кроме этого, применяют зверобойное масло, которое готовят путем варки травы в любом растительном масле, используют как противовоспалительное и ранозаживляющее средство.

Хвощ полевой. Трава содержит большое количество кремниевой кислоты, флавоновые гликозиды, каротин, витамин С. Настои полевого хвоща применяют в виде примочек при жирной пористой коже лица, себорейном дерматите.

Корневище лапчатки. Содержит дубильные вещества. В качестве вяжущего средства применяют в виде примочек настоем (1: 5) для лечения жирной себореи, угревой сыпи лица.

Корневище змеевика. Содержит дубильные вещества. Применяют в виде отвара (10 г на 200 мл кипящей воды) для примочек при лечении жирной себореи лица и дерматитов.

Кора дуба. Отвар дубовой коры (1: 5) наносят на кожу при дисгидрозе, жирной себорее, при ожогах в качестве вяжущего средства.

Вещества, применяемые для удаления бородавок

#### Пододифил щитовидный

Ботаническая характеристика. Многолетнее травянистое растение с ползучим длинным корневищем. Стебель одиночный, 25–30 см высотой, заканчивается одиночным круглым цветком и несет на верхушке два супротивно расположенных листа. Плод – многосемянная кисловато-сладкая сочная ягода, около 5 см длиной, с многочисленными желтыми семенами. В диком виде встречается в лесах восточной части Северной Америки. Культивируется в Московской и Ленинградской областях.

Химический состав. Корневище содержит подофиллин, в состав которого входит подофиллотоксин, другие токсины и кварцетин. Подофиллин используется для удаления остроконечных кондилом, бородавок, а также чешуйчатого лишая и лечения нейродермита.

В 25 %-ный спиртовой раствор подофиллина добавляют 10 %-ный коллодии с целью уменьшить

раздражение кожи. Раствор наносят на пораженные места. Вокруг очага поражения ткань смазывают цинковой настойкой: через 1–3 дня под влиянием подориллина происходит мумификация и отторжение колдином, бородавок. Очаги старческого кератоза, бородавки смазывают раствором подофиллина с добавлением 20 %-ного раствора салициловой кислоты.

Подофиллин применяют также в виде 25 %-ной взвеси в вазелиновом масле или 25 %-ной мази на ланолиновой основе. Надо избегать попадания мази в глаза. Применяют также подофиллиновую цинковую пасту при экземе, нейродермите, чешуйчатом лишае, ограниченном амилоидозе кожи, в виде примочек 1: 1 000 при мокнущих экземах кожи.

Средства, применяемые для укрепления и роста волос

Аир болотный. Применяют при выпадении волос в виде отвара из сухих измельченных корней для обмываний и примочек. Микстуры и сборы для мытья головы во избежание активного действия выпадения волос готовят следующим образом: корни и корневище измельчают и кипятят 10–15 мин, затем к отвару добавляют цветки и листья и продолжают кипятят 5 мин. Микстуры обычно применяют в свежем виде или хранят в темном прохладном месте не более 3–4 дней.

Корневище и корень лопуха – 4 части, шишки хмеля – 3 части. 50 г смеси отваривают в 1 л воды. Моют голову 2 раза в неделю.

Корневище аира – 1 часть, корневище и корень лопуха – 1 часть, шишки хмеля – 1 часть. 6 ст. л. смеси отваривают в 1 л воды, моют голову в 3 раза в неделю.

Кора ивы – 1 часть, корневище и корень лопуха – 1 часть. 4 ст. л. смеси отваривают в 1 л воды. Моют голову 3 раза в неделю.

Листья крапивы – 3 части, листья мать-и-мачехи – 3 части. 6 ст. л. смеси отваривают в 1 л воды. Моют голову 3 раза в неделю.

Цветки ромашки. Азумен и эфирное масло ромашки придают ей противовоспалительное и противоаллергическое действие, настоем ромашки моют голову в генетических целях. Волосы становятся мягкими, блестящими, золотисто-желтого цвета.

-й способ. 25 г сухой ромашки заливают 75 мл кипящей воды, настаивают в течение 1 ч, процеживают, отжимают и моют волосы.

-й способ. 100 г цветков ромашки заваривают в 500 г кипящей воды и настаивают около 1 ч. Указанным настоем смачивают волосы и высушивают при обычной температуре.

Косметические процедуры с применением лесных лекарственных растений

Маски – косметические процедуры, применяемые во врачебно-косметических учреждениях и в домашних условиях.

Особое значение для стареющей кожи имеют маски с активно-биологическими веществами, в том числе лесными растениями, экстрактом хмеля, ромашки, элеутерококка, лимонника, женьшеня.

Маски действуют избирательно, в зависимости от преобладания тех или иных веществ маски, в состав которых входят вяжущие дезинфицирующие средства, оказывают стягивающее, а также обезжиривающее действие. Маски с биостимуляторами улучшают лимфо- и кровообращение, обменные процессы в коже.

Маски из смеси трав обладают подсушивающим и вяжущим действием. Их применяют при сухой и

жирной коже. При сухой коже рекомендуется пользоваться смесью трав, оказывающих вяжущее, а также смягчающее действие (липовый цвет, ромашка, цветки хмеля). При жирной коже следует использовать травы, обладающие большим вяжущим, противовоспалительным, подсушивающим действием (зверобой, шалфей, тысячелистник, полевой хвощ, мать-и-мачеха). Для маски готовят настой, для этого 2 ст. л. растертой сухой смеси трав заливают 2 стаканами холодной воды, доводят до кипения и на медленном огне кипятят 3–5 мин. Марлевые салфетки смачивают остывшей, процеженной жидкостью и накладывают на лицо. Салфетки в течение 15–20 мин меняют 2–3 раза. Смывают маску теплой водой. На курс – 15–20 масок.

#### Косметические средства, содержащие сырье лесных лекарственных растений

Косметические средства, предназначенные для ухода за кожей, кожей рук, волосистой части головы, для лечения и профилактики некоторых заболеваний и косметических недостатков кожи, готовят из лесных лекарственных растений.

В зависимости от назначения косметических средств их подразделяют на гигиенические, лечебно-профилактические и декоративные. К средствам гигиенической косметики относятся очищающие и тонизирующие лосьоны для кожи лиц и волосистой части головы, туалетное мыло и шампуни, препараты по уходу за полостью рта, эликсиры, кремы для бритья, для смягчения кожи рук и ног. Средства профилактической и лечебной косметики включают в себя кремы с биологически активным веществом, предназначенные для лечения угревой сыпи, себореи кожи лица, волосистой части головы, выпадения волос, увядания кожи. Последние два десятилетия косметическая промышленность выпускает продукцию с биологически активными веществами, в состав которых входят жирорастворимые витамины А, Е, F, Д, биостимуляторы, в том числе экстракты лекарственных растений – тысячелистника, зверобоя, крапивы, хмеля, ромашки, лопуха, мать-и-мачехи, подорожника. В некоторые лосьоны входят соки типа березового, а также натуральные эфирные масла. Сырье и материалы, используемые при изготовлении косметических средств, должны соответствовать государственным стандартам.

#### Основные косметические изделия

Лосьоны занимают большой удельный вес среди косметической продукции как средства очищающие, освежающие, дезинфицирующие и тонизирующие кожу. Кроме воды, глицерина, этилового спирта и отдушки, в них входят различные вещества, в том числе спиртовые настои ромашки, зверобоя, крапивы, мать-и-мачехи, полевого хвоща, шишек хмеля, березовых почек, подорожника, китайского лимонника и др.

Для жирной кожи используются средства, содержащие спиртовые настойки тысячелистника, ромашки, шишек хмеля, лопуха, крапивы, мать-и-мачехи, китайского шиповника, зверобоя.

При сухой коже в лосьоны вводят лесные растительные травы в виде спиртовых настоев (подорожник, ромашка, березовые почки).

Кремы представляют собой эмульсии. Эмульсия – это система, состоящая из двух не смешивающихся жидких фаз, одна раздроблена в другой в виде мельчайших капелек. Для придания стойкости крему применяют различные эмульгаторы, или эмульсионные воски, или нектол.

Кроме жировой основы и эмульгаторов-консервантов, в кремах имеются биологически активные вещества, в частности растительного происхождения. Кремы для жирной кожи лица могут содержать настой китайского лимонника, хвойную хлорофиллокаротиновую пасту, настой полевого хвоща, отвар рябины, спиртовой настой зверобоя, экстракт хмеля.

В крем для сухой кожи могут быть добавлены водные настои трав, настоек трав ромашки, тысячелистника и полевого хвоща, а также экстракт хмеля, эфирное масло ромашки.

В кремах для любой кожи лица могут содержаться следующие лесные растения: экстракт ромашки, настойка женьшеня или заманихи, полевого хвоща и липового цвета.

В жидкие кремы, используемые для очищения любой кожи лица, шеи, могут входить настои ромашки, экстракт зверобоя, масло шиповника.

Методика применения лосьонов и жидких кремов. Кожу лица очищают лосьоном, соответствующим типу кожи, или жидким кремом. На кожу лица, шеи наносят крем, легким движением пальцев рук слегка втирают его. Через 20–30 мин невпитавшийся крем удаляют бумажной или марлевой салфеткой промокательными движениями.

Шампуни, средства ухода за полостью рта, средства для бритья также содержат в различных сочетаниях лекарственные травы.

#### Лечение заболеваний кожи лесными растениями

Кожа является тем чехлом, который покрывает наше физическое тело. Она способствует сохранению тепла в организме, является средством связи между нашим организмом и внешней средой. Она несет защитные функции, является поставщиком электронов в акупунктурную систему. Через поры кожи выделяется масса веществ. Для сохранения функции кожи она нуждается в уходе. В коже происходит водный, солевой, углеводный, белковый и витаминный обмен. Особенности строения, разнообразие функций и большое число внешних и внутренних факторов, воздействующих на кожу при нарушении ее целостности и нарушении функций, приводят к разнообразным болезням.

Физические и химические раздражители внешней среды вызывают воспалительные процессы в коже: дерматиты, потертости, опрелости, ознобления, ожоги.

Многие заболевания кожи – результат воздействия биологических факторов – грибов, вирусов. Внутренние факторы – очаги местной инфекции в миндалинах, желчном пузыре, желудке, почках – вызывают изменения кожи внутреннего характера, они проявляются крапивницей, аллергической сыпью.

Ряд заболеваний кожи возникает при нарушении обмена веществ. Только врач, используя различные методы исследования, может правильно ставить диагноз и назначить правильное лечение. Лесные лекарственные растения являются одним из вспомогательных средств. Они обладают разносторонним воздействием на кожу, кроме этого, они входят в состав сборов, напитков, оказывающих благоприятный эффект в лечении кожных заболеваний.

#### Анютины глазки (фиалка трехцветная)

Ботаническая характеристика. Распространена в полесье и лесостепи, на паровых полях, в изреженных посевах. Собирают все растение во время цветения. Фиалка трехцветная – однолетнее или двулетнее травянистое растение с прямым невысоким стеблем. Листья расположены по всему стеблю. Плод – многосемянная коробочка, растрескивающаяся по трем швам. Цветет в конце весны или первой половине лета. Распространена в европейской части России, в Западной Сибири.

Сбор сырья. Собирают все растение во время цветения, сушат на открытом воздухе.

Химические свойства. Трава фиалки содержит кутин, каротин, витамин С, сапонины, антоциаловые флавоноиды, гликозиды (виоланин).



## Применение, дозировка.

Фиалка широко используется при детских экземах, в отваре травы купают детей, пьют при женских заболеваниях, кровотечениях, зубной боли. Настой фиалки рекомендуется при заболеваниях кожи, гнойничках, кожном зуде; а также при ревматизме, атеросклерозе, подагре, как мочегонное средство при заболеваниях дыхательных путей и воспалении мочевого пузыря. Настой готовят из 2 ч. л. измельченной травы на 1 стакан кипятка. Это количество определяют как суточную дозу. При плохой переносимости эту дозу распределяют на 2 дня. В научной медицине настой травы используется как отхаркивающее средство. В народной медицине ее применяют при рахите, кожных заболеваниях, таких как экзема, фурункулы, сыпи. Детям нельзя давать больше 1 стакана напара из 10 г сухого растения в 3–4 приема. При лечении детей такой чай употребляется в народе очень часто. Золотушные сыпи и струпья лечат ваннами из трехцветной фиалки. Кроме этого, в этих же целях применяют мазь: в 100 г подсолнечного масла, лучше миндального, варят в течение 5–10 мин 10 г цветков фиалки трехцветной, 5 г травы буры. Процеживают и сливают в баночку. Такой мазью смазывают места, где имеются кожные поражения. Употребление препаратов из фиалки в больших дозировках или длительное ее применение вызывает ряд побочных действий – рвоту, кожнозудящую сыпь. Лекарственное растение можно применять только по назначению врача.

## Девясил высокий

Ботаническая характеристика. Многолетнее растение, часто в форме полукустарника, высотой 1–1,5 см, с прямостоячими, мягковорсистыми стеблями. Листья очередные, продолговато-эллиптические, очень крупные, черешковые, кверху постепенно уменьшающиеся, жестковолосистые сверху, серо-зеленоватые, мягкойлочные снизу. Цветки язычковые, в середине трубчатые с хохолком, цветоложе гибкое, цветет с июня до сентября. Корневище мясистое, короткое, с отходящими от нее малочисленными, но довольно толстыми корнями. Произрастает по берегам рек, в сосновых борах между кустарниками на влажных лесных лугах. Распространен в черноземной зоне.

Сбор сырья. Осенью выкапывают корневище с корнями и быстро обмывают холодной водой. Перед сушкой корневище и более толстые корни разрезают поперек на небольшие кусочки, а толстые корневища – и продольно.

Химический состав. Корни содержат эфирное масло, состоящее из 3 лактонов: главная составная часть – алантолактон, который обладает бактерицидными и противоглистными свойствами. В масле содержится немного пракзулена, кроме того, имеются смолы, следы алкалоидов. При кожных заболеваниях и чесотке особенно крепким отваром девясила моют тело. Горсть нарезанных корневищ с корнями девясила варят 15 мин в 4–5 ст. л. свиного несоленого сала. Процеживают в банку, и этой мазью на ночь смазывают места, зараженные чесоткой. Рекомендуется также эту мазь смешивать с 2 ст. л. чистого березового дегтя, с такой же дозой порошка серы. Этой мазью натираются в продолжение нескольких дней, смывая ее крепким отваром девясила (50 г на 1 л воды). Таким образом излечиваются даже тяжелые формы чесотки.

## Душица обыкновенная

Растение очень популярно в народе, применяется при многих заболеваниях. При заболеваниях кожи в виде лечебных ванн, особенно при появлении кожных сыпей, а также делают компрессы при гнойных ранах, фурункулах, экземе, зудящих дерматозах. Для ванн используют 100–200 г сухой травы на 2–3 л воды. Заливают кипятком, настаивают 1–2 ч и добавляют всю порцию в ванну с водой.

## Ежевика сизая

Листья ежевики обладают вяжущим, ранозаживляющим и антисептическим действием. Способы

употребления различны. Измельченные листья прикладывают к лишаям, хроническим язвам, гнойным ранам. Напар из листьев ежевики применяют наружно в виде примочек из расчета 50 г листьев на 1 л кипятка. Часто она применяется в смеси с цветами ноготков, травой хвоща, лепестками шиповника, дубовой корой. Все ингредиенты берут в равных частях и, залив холодной водой, варят в течение 15 мин.

#### Земляника лесная

Известное травянистое растение, не требующее особых пояснений и описаний. Напар листьев (50 г на 1 л воды) в народной медицине применяют при сыпях, грибковых заболеваниях. Раздавленные ягоды применяют как косметическое средство для смягчения кожи, устранения веснушек, угрей. С этой же целью применяются водные настои в виде примочек и настоев. Многие формы старых осложненных экзем, которые не излечивались различными дорогими средствами, успешно излечивались земляникой. Для этого выбирают спелую землянику, толстым слоем растирают на льняной ткани. Трех-четырёх дневное прикладывание земляники в таком виде на пораженные экземой места очищают их от струпов, устраняют мокнутие, уничтожают неприятный запах и открывают больное место для последующего этапа лечения примочками, которые «вытягивают жар» и дают возможность лечения мазями как окончательной фазы лечения экземы.

#### Крушина ломкая

Отвар коры крушины применяется при чесотке путем ежедневного мытья кожи. Отвар готовится из расчета 2 ст. л. на 200 мл воды.

#### Лопух паутинистый

Отвар корней лопуха (50 г на 1 л воды) употребляют внутрь при лечении кожных заболеваний: фурункулезе, аллергическом диабете. При выпадении волос и болезнях кожи головы 2 раза в неделю моют голову в отваре корня лопуха (20 г) и цветков (10 г на 1 л воды), иногда к этим компонентам добавляют еще 15 г шишек хмеля.

#### Липа

Настой цветков липы оказывает противовоспалительное действие, обусловленное биофлавоноидами, задерживает воспаление, способствует более раннему отграничению воспалительного процесса от окружающей ткани, обладает антисептическим действием.

Липовый цвет – великолепное и универсальное косметическое средство. Чаще всего он применяется в смеси с другими растительными компонентами. Травы берут в равных количествах, заливают кипятком, выдерживают сутки в закрытой посуде. Процедив настой, кладут немного меда и крахмала. Употребляют массу в слегка подогретом виде: тонким слоем накладывают на кожу, через 20–25 мин смывают горячей водой, затем умываются холодной, промокают кожу полотенцем и смазывают ее питательным кремом.

Почки липы, растолченные в тесто, употребляют как смягчающее средство при гнойных поражениях кожи, в этих же случаях пользуются и листьями липы.

#### Одуванчик лекарственный

Популярное, очень распространенное многолетнее растение. В народной медицине одуванчик используется как косметическое средство. Млечный сок из корней применяют для удаления веснушек, угрей, кожных пятен, бородавок, мозолей. При сыпи и фурункулезе народная медицина рекомендует отвар: 1 ст. л. мелко нарезанных корней одуванчика и лопуха заливают 3 стаканами

воды, настаивают ночь, утром кипятят 7–10 мин на слабом огне, затем настаивают 20 мин, процеживают. Принимают 3 раза в день по 1/2 стакана до еды. При лечении экземы дополнительно применяют мазь, состоящую из 100 г березового дегтя, 50 г свежих сливок и 4 сырых желтков.

### Сосна

В народной медицине популярен отвар сосновых почек, обладающий противомикробным, дезинфицирующим действием. Он применяется для лечебных ванн. Рекомендуются в качестве компрессов и смазываний при кожных болезнях: зуде, фурункулах, гнойных ранах.

### Тополь черный, осокорь

Почки тополя применяются при ожогах, заболеваниях кожи, для укрепления и стимуляции роста волос. Мазь, приготовленная из почек, используется для отбеливания кожи лица, лечения гнойничковых заболеваний кожи.

На 2 ст. л. измельченных почек – 2 мл сливочного масла.

### Тысячелистник

Известное лекарственное растение. Действие сока тысячелистника эффективно в отношении заживления ран. Старые язвы, гноящиеся раны успешно излечиваются соком тысячелистника. Такое же действие оказывает напар из цветков этого растения с примесью цветков ромашки. В этом напаре хорошо моют лицо, особенно молодым женщинам. Кожа приобретает бархатистость и матовый цвет. Для улучшения обменных процессов в организме внутрь применяют напар тысячелистника, ягод можжевельника, подорожника, зверобоя – по 2 ст. л., хвоща – 3 ст. л. Все смешивают, берут этой смеси 4 ст. л., заливают 1 л кипятка, парят целую ночь, днем в 8 приемов выпивают этот напар.

Рецепт наружного применения. При воспалении кожи к больному месту прикладывают истолченные и превращенные в однородную массу горсть цветков и листьев тысячелистника, смешанных с оливковым маслом.

### Цикорий обыкновенный

Наружно отвар травы цикория употребляется при лечении экземы с целью удаления струпиов и очищения пораженной кожи. Для этого смачивают в отваре цикория бинт, обкладывают им больные места, и делают это до тех пор, пока на поверхности не останется от струпа красное пятно без явлений воспаления. В отвар цикория, пока он горяч, кладут лепестки роз и траву хвоща, когда отвар остынет, его помещают в темную посуду.

### Черда трехраздельная

Черда относится к древнейшим народным средствам. Череду применяют при псориазе, микробной экземе, эпидермофитии, гнездом облысении. При псориазе череду применяют внутрь в виде отвара (20 г на 200 мл воды).

При диатезе и рахите применяют в виде настоя (10–30 г травы) для ванн. Настой выливают в ванну и добавляют 100 г поваренной или морской соли. При мокнущих экземах и диатезах назначают общие и местные ванны с травой череды, дубовой корой и цветками ромашки. Берут по 1 ст. л. каждого растения, настаивают в 1 л холодной воды 10–12 ч. Затем доводят до кипения, процеживают и выливают в ванну (для детской ванны – 10 л при температуре 37–38 °С). Для купания детей с экссудативным диатезом и кожными проявлениями концентрацию череды можно увеличить в 2–3 раза. При всех видах локальных зудящих дерматозах используют местные ванны. При зуде в области

спины, шеи, подмышечной и паховых областях можно рекомендовать аппликации распаренной травы череды или компрессы с крепкими настоями. При нейродермитах, сопровождающихся выраженным зудом, настой череды применяют в виде аппликаций с местноанестезирующими веществами. При аллергических диатезах у детей смачивают ткань отваром череды и накладывают на пораженное место 5–6 раз в день.

Наружно череду применяют также при лечении гнойных ран, трофических язв с признаками воспаления. Череда подсушивает раневую поверхность и способствует более быстрому заживлению пораженных участков кожи. Череда используется для приготовления ванночек, примочек и обтираний при микробной экземе стоп.

Череду применяют как косметическое средство при угрях, себорее. Отваром череды умываются, делают косметические маски.

#### Чистотел большой

Чистотел – многолетнее растение. Растет повсеместно в широколиственных лесах, зарослях кустарника. Все части растения ядовиты. Применяют только под контролем врача. В народной медицине лечат млечным соком лишай, экзему, мозоли. Свежим соком и отваром лечат раны и фурункулы.

#### Раздел 6 Ароматерапия лесными лекарственными растениями

Ароматерапия – это лечение благородными запахами. В последние годы лечение запахами приобретает все большее распространение. Ароматические вещества эфирных масел растений используются как для стимуляции лечебных процессов, так и в лечебных целях. Ароматические вещества действуют как типичные биологические активные веществ, а с другой стороны – представляют вибрационные элементы, которые могут оказывать целительные воздействия на внутренние энергетические системы человека. 2 % информации поступает к человеку через обоняние, поступающие сигналы воздействуют непосредственно на подсознание, а значит, на наши чувства, мышление, поведение. Шесть из двенадцати основных акупунктурных меридианов заканчиваются в области носа. Сердце, желудок и, особенно, дыхание подвержены сигналам от слизистой носа. Если раздражать определенные ее точки, можно повлиять на работу сердце.

Истоки применения ароматерапии лежат в глубокой древности. Ароматерапия начиналась с культового сжигания ароматических трав и растений. Постепенно были выработаны и другие формы, позволяющие удерживать ароматы и пользоваться ими по мере надобности. Попытки искусственного получения ароматических средств для применения в лечебных целях не удались, так как лечебным в эффе́ктом полной мере обладают только природные эфирные масла. Среди разнообразия растительного мира еще в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом. Он обнаружил в них целительные ароматические вещества – эфирные масла – и научился их выделять.

Запахи играют важную роль в жизни современных людей. Приятные запахи улучшают самочувствие, а неприятные оказывают угнетающее влияние и могут вызвать тошноту, рвоту, обмороки.

Каждый человек индивидуально воспринимает запахи.

Все запахи лесных лекарственных растений можно разделить на 3 группы: стимулирующие, успокаивающие и нормализующие состояние мозга: запахи таких лесных растений, как рябина, черный тополь, оказывают стимулирующее и тонизирующее действие. Успокаивающее действие оказывают валериана, цветки шиповника. Запахи цветков боярышника, тополя, сосны и ели

стимулируют работу сердечно-сосудистой системы.

Лесные лекарственные растения, имеющие ароматические свойства, служат для профилактики атеросклероза, увеличивают продолжительность жизни, задерживают наступление старости. Лечение людей пожилого возраста с использованием ароматических веществ лесных лекарственных растений направлено на сохранение физиологического равновесия стареющего организма с природой путем тренировки и восстановления его защитных механизмов, мобилизации скрытых резервов и повышение запаса прочности.

Естественные оздоровительные средства не токсичны, не обладают побочными эффектами, не разрушают гармонию и слаженность работы органов человека.

Древние медики называли эфирные масла «живительным соком растений». Все лучшее, что есть в растении, сконцентрировано в капельке эфирного масла, причем концентрация целебных веществ очень высока. Хотя лесные лекарственные растения вырабатывают мало эфирных масел, но зато в них есть все, что необходимо человеку для здоровья.

Эфирные масла – это многокомпонентные органические соединения спиртов, терпенов, альдегидов, кетогов, углеводов, вырабатываемых эфиромасличными растениями. Эфирные масла лесных растений содержатся в корнях, листьях, соцветиях, цветках, плодах, семенах, хвое, древесине.

Свойства эфирных масел обусловлены природой того или иного растения.

Эфирные масла – прозрачные, бесцветные или слегка окрашенные жидкости, имеющие характерный выраженный запах. Они обладают летучестью, не оставляют жировых пятен на бумаге, практически не растворимы в воде, окисляются и осмоляются под действием света и кислорода. Температура кипения эфирного масла – 160–200 °С. Количество различных органических и неорганических веществ, входящих в состав эфирных масел, от 120 до 300. Эфирные масла обладают сильными противомикробными свойствами, убивают многие вирусы, даже устойчивые формы микроорганизмов и стафилококки, на которых не оказывают действие антибиотики (эфирные масла эвкалипта, шалфея, сосны, пихты и др.).

Агрессивность эфирных масел по отношению к микробам сочетается с безвредностью для тканей организма.

Кроме антисептических и бактерицидных свойств, многие эфирные масла обладают противовирусными свойствами.

Эфирные масла хвои, сосны, чабреца оказывают благоприятное действие при лечении гриппа. Эфирные масла шалфея, чабреца обладают большой заживляющей способностью, с их помощью можно лечить и раковые язвы. Гангренозные язвы также эффективно излечиваются с помощью эфирных масел. В большинстве случаев эфирные масла обладают и гормональными свойствами, воздействия на кору надпочечников, яичники, щитовидную железу.

Настои можжевельника, препятствуют образованию камней, как в желчных, так и в мочевых путях.

Существуют различные способы получения эфирного масла. В настоящее время чаще всего применяется перегонка.

Другим методом является прессование (получение живицы и смолы). На коре дерева делают насечки и собирают восковидную смолу или живицу. Эфирное масло из живицы и смолы получают путем перегонки сводчатым паром.

Действие эфирного масла зависит от его качества.

Эфирные масла получить в домашних условиях невозможно. В чистом, неразбавленном виде эфирные масла применять нельзя. Поскольку эфирные масла – очень сильное средство, как правило с ярковыраженным ароматом, то их применяют по несколько капель в составе других веществ, в смеси с растительными маслами, в горячей воде для ингаляции, иногда эфирными маслами пользуются вместо духов. Это небезопасно, может возникнуть аллергическая реакция или раздражения. Очень важно, что эфирные масла обладают не только физиологическим, но психологическим действием. Они влияют на функцию внутренних органов и на состояние организма в целом, на органы чувств, на душевное состояние – успокаивают, расслабляют, тонизируют, возбуждают. Следует придерживаться правил ароматерапии.

Прежде чем использовать эфирные масла для лечения, необходимо помнить о следующих мерах предосторожности.

#### Правила ароматерапии

- . Не наносить неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки.
- . Не использовать эфирные масла в дозировках, превышающих допустимые.
- . Применяя первый раз эфирное масло, необходимо проверить, нет ли аллергии к его аромату. Для этого нужно нанести на носовой платок 1 каплю масла и в течение дня время от времени подносить платок к носу.
- . Начинать пользоваться эфирным маслом нужно с минимальных доз.
- . Ванну с эфирным маслом первые 2 раза желательно принимать не дольше 2–5 мин.
- . При пользовании эфирным маслом в ингаляции первые два сеанса должны быть не более 5 мин.
- . Прежде чем использовать неизвестное эфирное масло в косметических целях, необходимо проверить, подходит ли аромат.
- . Если приобретается эфирное масло для пробуждения эротических чувств, обязательно нужно проверить, нравится ли этот запах партнеру.
- . При беременности и эпилепсии применять эфирные масла нужно под наблюдением ароматерапевта.
- . Необходимо убирать эфирное масло от детей.
- . Хранить эфирные масла следует плотно закрытыми в темном месте при температуре от 0 до 30 °С.

#### Способы применения эфирных масел лесных растений

##### Ингаляция

При ингаляциях действие основано на том, что ароматы, попадая на рефлексогенные точки носа, вызывают импульсы, проецирующиеся на определенные зоны головного мозга, соответствующие тому или иному органу или системе органов. Кроме этого, ароматические вещества непосредственно действуют на органы дыхания, устраняя застойные и воспалительные реакции.

##### Виды ингаляций

- . Через ингаляторы.

В ингалятор наливают теплую воду, в которую добавляют несколько капель эфирного масла, и производят ингаляции.

. В домашних условиях можно проводить холодные ингаляции.

Непосредственно из флакона или после нанесения эфирного масла на ткань вдыхают его аромат. Дыхание должно быть ровным и глубоким. Время ингаляции – 5–10 мин.

. Горячие ингаляции.

В посуду с широким горлышком наливают кипяток и добавляют несколько капель эфирного масла. Накрывают голову полотенцем и вдыхают аромат 3–10 мин. Во время ингаляции закрывают глаза.

## Ванны

В ваннах ароматические вещества лесных растений соприкасаются с внешней поверхностью кожи. За счет высокой проникающей способности они быстро всасываются кожей, попадая в лимфатическую сеть и вместе с лимфой «омывают» все органы. Эфирные масла эффективно воздействуют на почки, легкие, кишечник, центральную нервную систему, биологически активные точки. Ванны могут быть горячими или прохладными, а по способу применения – сидячими, лежащими.

В емкость, наполненную водой нужной температуры, добавляют необходимое количество эфирного масла, которое предварительно смешивают с эмульгатором, (им могут являться морская или поваренная соль, йод, отруби). Эмульгатор позволяет эфирному маслу легче смешиваться с водой. Время процедуры – 5–30 мин. Увеличение времени приема аромаванны должно быть постепенным.

## Компрессы

При использовании лечебных компрессов вещества, содержащиеся в эфирных маслах, проникают через участок кожи, находящийся непосредственно над больным органом. Попадают в лимфу и оказывают противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое действие. Компрессы могут быть горячими и холодными. В 400 мл воды добавляют эфирное масло, опускают хлопчатобумажную ткань, отжимают, прикладывают к месту проекции больного органа либо непосредственно на больное место – на лоб, плечо, икроножные мышцы – и закрепляют сухой тонкой тканью. Время процедуры – 5–40 мин.

## Растирания

Эти процедуры помогают при воспалительных явлениях мышечной, нервной, соединительной ткани, воздействуя на лимфатическую систему, системы дыхания и кровообращения. В 10 г масла для массажа добавляют необходимое количество эфирного масла, наносят на больное место и втирают энергичными движениями.

## Массаж

Массаж – наиболее активный метод воздействия на организм. Он обеспечивает быстрое проникновение ароматических веществ в кровяное русло, положительно воздействуя на органы дыхания, кровообращения, центральную и периферическую нервную систему, способствует оздоровлению печени, кишечника и желез внутренней секреции. При серьезных травмах и проблемах со здоровьем лучше обращаться к специалисту по массажу.

Эффективность массажа зависит от его продолжительности и должна составлять несколько минут. Пользоваться жидкостью для массажа необходимо следующим образом: нанести несколько капель на ладони, чтобы жидкость слегка разогреть, а затем массировать соответствующую часть тела 3–5 мин,

пока жидкость не впитается в кожу. Расслабляющий массаж можно проводить и в домашних условиях.

Жидкость для расслабляющего массажа из эфирных масел лесных растений. Подсолнечное масло – 30 мл, эфирное масло ромашки, миндальное масло – по 4 части. Налить растительные и эфирное масла в подходящую емкость и все перемешать, затем заливают во флакон и закрыть его.

Жидкость для массажа с ароматом трав. Оливковое масло – 50 мл, эфирное масло шалфея – 4 капли, лимона – 4 капли. Налить оливковое масло и эфирные масла в подходящую емкость и все перемешать. Затем перелить во флакон и закрыть его.

#### Лечебные свойства эфирных масел из лесных лекарственных растений

Валериана. Известна под названием «жошачий камень». Эфирное масло обладает мускусным ароматом. Его получают из корней растения путем перегонки с водяным паром.

Применение. Оказывает успокаивающее действие. Используется для лечебных ванн. Применяется при бессоннице и нарушениях сердечной деятельности.

Душица. Эфирное масло получают из зеленой массы путем перегонки с водяным паром. Аромат горький, терпкий, масляный, тяжелый. Лечебное действие и показания к применению. Употребляется как антибактериальное и противовирусное средство при гриппе, простуде, герпесе, ангине, насморке, особенно помогает при воспалительных процессах в органах дыхания: облегчает дыхание, обладает противокашлевым и отхаркивающим свойством. Применяется при инфекциях, атонии желудка, бронхите, астме, туберкулезе. Может быть использовано как средство, укрепляющее нервную систему, седативное, антиспазматическое. Улучшает пищеварение, оказывает ветрогонное действие. Нормализует процесс выведения из организма жиров, снижает вес. Останавливает кровотечение, способствует быстрой регенерации тканей. У женщин помогает при отсутствии месячных, усиливает менструации. Наружно применяют при педикулезе, ревматизме, экземе и дерматитах. Способы применения и дозировка Холодные ингаляции: 2–4 капли, длительность процедуры – 3–5 мин. Горячие ингаляции: 1–2 капли, длительность процедуры – 3–5 мин. Ванны: 4–5 капель. Массаж: 4–15 капель на 15 г масла. Обогащение кремов, лосьонов, гелей для душа, шампуней: 2–3 капли на 15 г основы. Наружное применение: 1) компресс с горячей припаркой из отрубей при ревматических или мышечных болях; 2) линимент антиревматический: эфирное масло душицы – 5 г, розмарин – 95 г, натирать болезненные места; 3) мазь при воспалении подкожной клетчатки: жидкий экстракт плюща – 4 г, эфирное масло душицы – 20 капель, ланолин – 20 г, вазелин – 40 г; 4) мазь от педикулеза: эфирные масла душицы, верны, чабреца – по 25 г, воск белый топленый – 5 г, вазелин – 85 г. Противопоказания: беременность, индивидуальная непереносимость. При нанесении на кожу возникает жжение, раздражение в течение 2–3 мин.

Лечебное действие и показания к применению. Употребляется как антибактериальное и противовирусное средство при гриппе, простуде, герпесе, ангине, насморке, особенно помогает при воспалительных процессах в органах дыхания: облегчает дыхание, обладает противокашлевым и отхаркивающим свойством. Применяется при инфекциях, атонии желудка, бронхите, астме, туберкулезе. Может быть использовано как средство, укрепляющее нервную систему, седативное, антиспазматическое. Улучшает пищеварение, оказывает ветрогонное действие. Нормализует процесс выведения из организма жиров, снижает вес. Останавливает кровотечение, способствует быстрой регенерации тканей. У женщин помогает при отсутствии месячных, усиливает менструации. Наружно применяют при педикулезе, ревматизме, экземе и дерматитах.

Способы применения и дозировка



Холодные ингаляции: 2–4 капли, длительность процедуры – 3–5 мин.

Горячие ингаляции: 1–2 капли, длительность процедуры – 3–5 мин.

Ванны: 4–5 капель.

Массаж: 4–15 капель на 15 г масла.

Обогащение кремов, лосьонов, гелей для душа, шампуней: 2–3 капли на 15 г основы.

Наружное применение:

- ) компресс с горячей припаркой из отрубей при ревматических или мышечных болях;
- ) линимент антиревматический: эфирное масло душицы – 5 г, розмарин – 95 г, натирать болезненные места;
- ) мазь при воспалении подкожной клетчатки: жидкий экстракт плюща – 4 г, эфирное масло душицы – 20 капель, ланолин – 20 г, вазелин – 40 г;
- ) мазь от педикулеза: эфирные масла душицы, верны, чабреца – по 25 г, воск белый топленый – 5 г, вазелин – 85 г.

Противопоказания: беременность, индивидуальная непереносимость.

Ель. Эфирное масло получают из хвои путем перегонки с водяным паром. Аромат свежий, холодный, смолисто-горьковатый. Показания к применению и лечебное действие. Устраняет перенапряжение, нервозность. Ликвидирует застойные явления при катарах верхних дыхательных путей, хронических бронхитах. Повышает иммунитет. Способствует быстрому восстановлению здоровья после тяжелых болезней и операций. Устраняет воспаление мочевого пузыря и мочеоточников – цистит, уретрит. Является хорошим средством при ушибах, гематомах, ссадинах, ранах. Омолаживает кожу, повышает ее защитные функции, устраняет гнойничковую сыпь, препятствует выпадению волос и образованию перхоти. Способы применения и дозировка Горячие ингаляции: 2–3 капли, длительность процедуры – 6 мин. Ванны: 4–7 капель. Массаж: 3–6 капель на 15 г массажного масла. Компрессы и примочки на травмированную поверхность: 4–5 капель. Обогащение кремов, тоников, шампуней, ополаскивателей: 4–6 капель на 15 г основы. Ароматедальоны: 1–2 капли. Противопоказания: индивидуальная непереносимость. Ощущение: при нанесении на кожу появляется чувство холода и покалывания 1–2 мин.

Показания к применению и лечебное действие. Устраняет перенапряжение, нервозность. Ликвидирует застойные явления при катарах верхних дыхательных путей, хронических бронхитах. Повышает иммунитет. Способствует быстрому восстановлению здоровья после тяжелых болезней и операций. Устраняет воспаление мочевого пузыря и мочеоточников – цистит, уретрит.

Является хорошим средством при ушибах, гематомах, ссадинах, ранах.

Омолаживает кожу, повышает ее защитные функции, устраняет гнойничковую сыпь, препятствует выпадению волос и образованию перхоти.

Способы применения и дозировка

Горячие ингаляции: 2–3 капли, длительность процедуры – 6 мин.

Ванны: 4–7 капель.

Массаж: 3–6 капель на 15 г массажного масла.

Компрессы и примочки на травмированную поверхность: 4–5 капель.

Обогащение кремов, тоников, шампуней, ополаскивателей: 4–6 капель на 15 г основы.

Аромамедальоны: 1–2 капли.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

Кедр сибирский. Эфирное масло получают путем перегонки с водяным паром. Аромат смолистый, свежий, горьковато-дымный. Лечебное действие и применение. Устраняет воспалительные процессы в носоглотке и дыхательных путях, застойные явления в органах пищеварения и дыхания, оказывает отхаркивающее и противокашлевое действие. Способствует быстрой регенерации тканей и заживлению ран. Помогает при лечении болезней, сопровождающихся нервной дрожью, имеющих признаки эмоционального напряжения, неуверенности в своих силах. Лечит кожные заболевания, угревую сыпь, инфильтраты и пигментные пятна, высыпания, связанные с гормональными изменениями. Омолаживает кожу, повышает ее упругость, препятствует выпадению волос и образованию перхоти. Способы применения Горячие ингаляции: длительность процедуры – 5–10 мин. Холодные ингаляции: длительность – 5–7 мин. Ванны: 4–7 капель. Массаж: 5 капель на 10 г основы. Обогащение кремов, тоников, шампуней, ополаскивателей: 5 капель на 5 г основы. Компрессы: 5 капель. Аромамедальоны: 2 капли. Противопоказания: психические заболевания, сопровождающиеся психомоторным возбуждением, беременность, непереносимость. Ощущения при нанесении на кожу: возникает чувство покалывания и холода.

Лечебное действие и применение. Устраняет воспалительные процессы в носоглотке и дыхательных путях, застойные явления в органах пищеварения и дыхания, оказывает отхаркивающее и противокашлевое действие. Способствует быстрой регенерации тканей и заживлению ран. Помогает при лечении болезней, сопровождающихся нервной дрожью, имеющих признаки эмоционального напряжения, неуверенности в своих силах. Лечит кожные заболевания, угревую сыпь, инфильтраты и пигментные пятна, высыпания, связанные с гормональными изменениями. Омолаживает кожу, повышает ее упругость, препятствует выпадению волос и образованию перхоти.

Способы применения

Горячие ингаляции: длительность процедуры – 5–10 мин.

Холодные ингаляции: длительность – 5–7 мин.

Ванны: 4–7 капель.

Массаж: 5 капель на 10 г основы.

Обогащение кремов, тоников, шампуней, ополаскивателей: 5 капель на 5 г основы.

Компрессы: 5 капель.

Аромамедальоны: 2 капли.

Противопоказания: психические заболевания, сопровождающиеся психомоторным возбуждением, беременность, непереносимость.

Лимонник китайский. Эфирное масло получают из недревесневших побегов путем перегонки с водяным паром. Аромат резкий, свежий, горько-леденцовый. Лечебное действие, показания к

применению. Стимуляция центральной нервной системы: помогает концентрации внимания, активизирует умственную активность, способность к запоминанию, повышает работоспособность, адаптирует к внешним условиям. Стимулирует работу сосудов до двигательного и дыхательного центров. Улучшает обменные процессы в организме, способствует снижению веса у флегматических, спокойных, малоэмоциональных людей. Действенное средство при грибковых поражениях кожи, лишае, чесотке, педикулезе. Нейтрализует язвы после укусов насекомых, устраняет зуд, жжение, отечность. Осветляет кожу и сужает поры. Повышает интенсивность кровообмена в тканях, способствует сокращению связок и мышц, увеличивает выносливость. Прекрасное натуральное средство для дезинфекции воздуха, воды, предметов. Способы применения Массаж: 2–3 капли на 10 г основы. Обогащение кремов, тоников: 1 капля на 5 г основы. Для дезинфекции воды пятислойную марлю пропитывают смесью лимонника и спирта (1: 1), трехкратно пропускают через нее не более 5 л воды. Затем дают воде отстояться и фильтруют через 7–8-слойную марлю трижды, после чего вода готова к употреблению. Для дезинфекции предметов следует протирать их поверхность влажной марлей, пропитанной маслом лимонника. Противопоказания: не рекомендуется детям до 7 лет, людям с повышенной возбудимостью, людям, страдающим тяжелой формой гипертонической болезни, дикторам, певцам, так как лимонник раздражает голосовые связки, при беременности и непереносимости. Ощущение: чувство жжения, горения, раздражения кожи в течение 3–5 мин.

Лечебное действие, показания к применению. Стимуляция центральной нервной системы: помогает концентрации внимания, активизирует умственную активность, способность к запоминанию, повышает работоспособность, адаптирует к внешним условиям. Стимулирует работу сосудов до двигательного и дыхательного центров. Улучшает обменные процессы в организме, способствует снижению веса у флегматических, спокойных, малоэмоциональных людей.

Действенное средство при грибковых поражениях кожи, лишае, чесотке, педикулезе. Нейтрализует язвы после укусов насекомых, устраняет зуд, жжение, отечность. Осветляет кожу и сужает поры.

Повышает интенсивность кровообмена в тканях, способствует сокращению связок и мышц, увеличивает выносливость. Прекрасное натуральное средство для дезинфекции воздуха, воды, предметов.

Способы применения

Массаж: 2–3 капли на 10 г основы.

Обогащение кремов, тоников: 1 капля на 5 г основы.

Для дезинфекции воды пятислойную марлю пропитывают смесью лимонника и спирта (1: 1), трехкратно пропускают через нее не более 5 л воды. Затем дают воде отстояться и фильтруют через 7–8-слойную марлю трижды, после чего вода готова к употреблению.

Для дезинфекции предметов следует протирать их поверхность влажной марлей, пропитанной маслом лимонника.

Противопоказания: не рекомендуется детям до 7 лет, людям с повышенной возбудимостью, людям, страдающим тяжелой формой гипертонической болезни, дикторам, певцам, так как лимонник раздражает голосовые связки, при беременности и непереносимости.

Можжевельник. Эфирное масло получают из шишкоягод путем перегонки с водяным паром. Аромат смолистый, свежий, терпкий. Лечебное действие и применение. Снимает страхи, устраняет лень, апатию, тонизирует, укрепляет нервную систему. Ликвидирует воспаление легочной и бронхиальной ткани, используется для профилактики заразных болезней. Повышает эластичность сосудов, очищая

их стенки от атеросклеротических бляшек, нормализует артериальное давление. Улучшает пищеварение, препятствует увеличению веса. Устраняет воспаление в мочевом пузыре и мочеточниках, коликах мочевых путей. Является хорошим противовоспалительным средством у женщин при аднекситах, эндометриозе, эндомитрите. У мужчин применяется при лечении уретритов, простатитов. Устраняет отеки различного происхождения. Повышает эластичность хрящевой ткани при артритах, остеохондрозах. Выводит холестерин, мочевую кислоту, снижает уровень сахара в крови. Способствует быстрой регенерации кожи. В быту используется для дезинфекции жилищ, деревянных бочек для соления и квашения. Способы применения Ванны: 5 капель. Массаж: 4–6 капель на 10 г основы. Компрессы: 5–7 капель. Горячие ингаляции: 2–3 капли, длительность процедуры – 4–7 мин. Холодные ингаляции: длительность – 4–7 мин. Аромамедальоны: 1–3 капель. Возбуждающий линимент при параличах: эфирное масло можжевельника – 2 г, ментол – 1 г, эфирное масло скипидар – 20 г, спирт 90 %-ный – 120 г. Ванны с можжевельником при ревматизме. Поджаренные шишкоягоды – прекрасное средство для дезинфекции жилищ. Чай из молодых высушенных побегов. Очищение от ишаков. Первый день: полный голод. 6 раз принимать по 1 капле эфирного масла можжевельника с 1 ст. л. оливкового масла. Второй и 3-й день: допускается обычная пища с одновременным применением смеси эфирного масла и 1 ст. л. оливкового масла. Все 3 дня пить не менее 3 л немного подкисленной лимоном воды. Противопоказания: острые воспаления почек, тяжелая степень гипертонической болезни, беременность, непереносимость. Ощущения: при нанесении на кожу легкое покалывание.

Лечебное действие и применение. Снимает страхи, устраняет лень, апатию, тонизирует, укрепляет нервную систему. Ликвидирует воспаление легочной и бронхиальной ткани, используется для профилактики заразных болезней. Повышает эластичность сосудов, очищая их стенки от атеросклеротических бляшек, нормализует артериальное давление. Улучшает пищеварение, препятствует увеличению веса. Устраняет воспаление в мочевом пузыре и мочеточниках, коликах мочевых путей. Является хорошим противовоспалительным средством у женщин при аднекситах, эндометриозе, эндомитрите. У мужчин применяется при лечении уретритов, простатитов. Устраняет отеки различного происхождения. Повышает эластичность хрящевой ткани при артритах, остеохондрозах. Выводит холестерин, мочевую кислоту, снижает уровень сахара в крови. Способствует быстрой регенерации кожи. В быту используется для дезинфекции жилищ, деревянных бочек для соления и квашения.

Способы применения

Ванны: 5 капель.

Массаж: 4–6 капель на 10 г основы.

Компрессы: 5–7 капель.

Горячие ингаляции: 2–3 капли, длительность процедуры – 4–7 мин.

Холодные ингаляции: длительность – 4–7 мин.

Аромамедальоны: 1–3 капель.

Возбуждающий линимент при параличах: эфирное масло можжевельника – 2 г, ментол – 1 г, эфирное масло скипидар – 20 г, спирт 90 %-ный – 120 г.

Ванны с можжевельником при ревматизме.

Поджаренные шишкоягоды – прекрасное средство для дезинфекции жилищ.

Чай из молодых высушенных побегов.

Очищение от ишаков.

Первый день: полный голод. 6 раз принимать по 1 капле эфирного масла можжевельника с 1 ст. л. оливкового масла. Второй и 3-й день: допускается обычная пища с одновременным применением смеси эфирного масла и 1 ст. л. оливкового масла. Все 3 дня пить не менее 3 л немного подкисленной лимоном воды.

Противопоказания: острые воспаления почек, тяжелая степень гипертонической болезни, беременность, непереносимость.

Мята перечная. Эфирное масло получают из зеленой массы и цветущих верхушек растений. Аромат бодрящий, холодный, свежий, тонкий. Лечебное действие и применение. Снижает спазмы сосудов головного мозга, помогает при головокружениях, тошноте, рвоте, укачивании в автомобиле, при нарушениях вестибулярного аппарата, общем утомлении. Улучшает мозговое кровообращение. Применяется при заболеваниях печени, рвоте нервного происхождения, мигрени, сердцебиении, скудных болезненных месячных, мышечных болях, астме, хроническом бронхите, воспалительных процессах кожи. Способы применения Ванны: 3–7 капель. Обогащение кремов, тоников, ополаскивателей: 4 капли на 10 г основы. Массаж: 6 капель на 10 г основы. Компрессы: 5–7 капель. Аппликации на десны: смешивают эфирное и растительное масло 1: 1 и наносят на десны. Аромамедальоны: 1–3 капли. В качестве анальгетика: наносят на проекцию базы смесь эфирного и транспортного масла в соотношении 1:2. Ароматизация вин и чая: 4–5 капель. Для отпугивания moskitov капнуть 1 кг эфирного масла на подушку. Полезно добавлять листья в салаты. Эфирное масло мяты убивает стафилококк через 3,5 ч. Противопоказания: дети до 6 лет, бронхоспазм, индивидуальная непереносимость. Ощущения: при нанесении на кожу – покалывание и холод в течение 2–3 мин.

Лечебное действие и применение. Снижает спазмы сосудов головного мозга, помогает при головокружениях, тошноте, рвоте, укачивании в автомобиле, при нарушениях вестибулярного аппарата, общем утомлении. Улучшает мозговое кровообращение. Применяется при заболеваниях печени, рвоте нервного происхождения, мигрени, сердцебиении, скудных болезненных месячных, мышечных болях, астме, хроническом бронхите, воспалительных процессах кожи.

Способы применения

Ванны: 3–7 капель.

Обогащение кремов, тоников, ополаскивателей: 4 капли на 10 г основы.

Массаж: 6 капель на 10 г основы.

Компрессы: 5–7 капель.

Аппликации на десны: смешивают эфирное и растительное масло 1: 1 и наносят на десны.

Аромамедальоны: 1–3 капли.

В качестве анальгетика: наносят на проекцию базы смесь эфирного и транспортного масла в соотношении 1:2.

Ароматизация вин и чая: 4–5 капель.

Для отпугивания moskitov капнуть 1 кг эфирного масла на подушку.

Полезно добавлять листья в салаты.

Эфирное масло мяты убивает стафилококк через 3,5 ч.

Противопоказания: дети до 6 лет, бронхоспазм, индивидуальная непереносимость.

Пихта. Эфирное масло получают из хвои. При получении эфирного масла предпочтение отдается сердечной пихте. Аромат свежий, смолистый, терпко-холодный. Лечебное действие и применение. Положительно влияет на психику, вселяет оптимизм, усиливает терпение. Эффективна при воспалительных процессах в легких. Восстанавливает иммунитет. Натуральный источник витаминов и фитонцидов, необходимых организму, омолаживает, разглаживают кожу, устраняет отечность, воспаление, боль при остеохондрозе, артрозе, невралгиях. Усиливает остроту зрения при переутомлении глаз. Способы применения Ванны: 6–7 капель. Массаж: 6–7 капель. Растирание: 10 капель на 10 г основы. Обогащение кремов, тоников, ополаскивателей: 4–5 капель на 5 г основы. Аромамедальоны: 2–3 капли. Противопоказания: острое воспаление почек, индивидуальная непереносимость. Ощущение: при нанесении на кожу – легкий холод и жжение 2–3 мин.

Лечебное действие и применение. Положительно влияет на психику, вселяет оптимизм, усиливает терпение. Эффективна при воспалительных процессах в легких. Восстанавливает иммунитет. Натуральный источник витаминов и фитонцидов, необходимых организму, омолаживает, разглаживают кожу, устраняет отечность, воспаление, боль при остеохондрозе, артрозе, невралгиях. Усиливает остроту зрения при переутомлении глаз.

Способы применения

Ванны: 6–7 капель.

Массаж: 6–7 капель.

Растирание: 10 капель на 10 г основы.

Обогащение кремов, тоников, ополаскивателей: 4–5 капель на 5 г основы.

Аромамедальоны: 2–3 капли.

Противопоказания: острое воспаление почек, индивидуальная непереносимость.

Ромашка. Эфирное масло получают из соцветий путем перегонки водяным паром. Аромат глубокий, тяжеловесный, горьковатый, теплый. Лечебное действие и показания к применению. Наружное применение – конъюнктивиты, дерматозы, ожоги, фурункулы, экземы, раны, крапивница, боли при ревматизме. Внутреннее применение – мигрени, невралгии, головокружение, раздражительность, нервная депрессия, климактерические расстройства, предменструальный синдром, ранние токсикозы беременности. Способы применения, дозировка Ванны: 6–8 капель. Массаж: 10 капель на 15 г основы. Обогащение кремов, тоников, шампуней: 5 капель на 5 г основы. При папариции: компресс на область ногтевого ложа в виде многослойной марлевой повязки, пропитанной смесью из 5 капель ромашки и 3 капель жирного масла зверобоя. Горячие ингаляции: 3 капли, длительность процедуры 5–7 мин. При конъюнктивите: 1 ст. л. соцветий на 1 стакан воды, кипятят, настаивают 10 мин, процеживают, используют для промывания и ванн для глаз. При ревматических болях и подагре: 20 г соцветий ромашки на 100 г оливкового масла подогревают 2 ч на водяной бане, отцеживают, отжимают. Прибавляют 10 г камфоры. Втирают в больное место. Противопоказания: эфирное масло ромашки несовместимо с гомеопатическими препаратами, так как отменяет их действие. Ощущения: в течение 1–2 мин при нанесении на кожу ощущается легкое охлаждение и освежение кожи.

Лечебное действие и показания к применению. Наружное применение – конъюнктивиты, дерматозы, ожоги, фурункулы, экземы, раны, крапивница, боли при ревматизме. Внутреннее применение – мигрени, невралгии, головокружение, раздражительность, нервная депрессия, климактерические расстройства, предменструальный синдром, ранние токсикозы беременности.

Способы применения, дозировка

Ванны: 6–8 капель.

Массаж: 10 капель на 15 г основы.

Обогащение кремов, тоников, шампуней: 5 капель на 5 г основы.

При папариции: компресс на область ногтевого ложа в виде многослойной марлевой повязки, пропитанной смесью из 5 капель ромашки и 3 капель жирного масла зверобоя.

Горячие ингаляции: 3 капли, длительность процедуры 5–7 мин.

При конъюнктивите: 1 ст. л. соцветий на 1 стакан воды, кипятят, настаивают 10 мин, процеживают, используют для промывания и ванн для глаз.

При ревматических болях и подагре: 20 г соцветий ромашки на 100 г оливкового масла подогревают 2 ч на водяной бане, отцеживают, отжимают. Прибавляют 10 г камфоры. Втирают в больное место.

Противопоказания: эфирное масло ромашки несовместимо с гомеопатическими препаратами, так как отменяет их действие.

Сосна обыкновенная. Эфирное масло получают из хвои и почек путем перегонки с водяным паром. Аромат глубокий, смолистый, горьковатый, прохладный. Лечебное действие, показания к применению. Помогает людям, подверженным пессимистическому настроению. Оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие при бронхитах, трахеитах, пневмониях, плевритах, после приступов бронхиальной астмы, улучшает легочный кровообмен. Применяется при гриппе, любых заболеваниях легочных путей, общей инфекции, заболеваниях мочевых путей, холециститах, выводит и растворяет песок и камни в почках, мочевом пузыре, препятствует спастическим сокращениям мочеточников. Устраняет отеки и воспаления при остеохондрозе, артрозах, артритах, миозитах, невритах, невралгиях. Препятствует выпадению волос, повышает защитные свойства и сопротивляемость кожных клеток. Способы применения и дозировка Ингаляции холодные в течение 5–7 мин. Ингаляции горячие: 2–3 капли, в течение 5–7 мин. Ванны: 4–6 капель. Массаж: 5–7 капель на 15 г основы. Растирание: 7–9 капель на 15 г основы. Обогащение кремов, масок, шампуней: 4–5 капель на 5 г основы. Аромамедальоны: 2 капли. Противопоказания: индивидуальная непереносимость. Ощущения: при нанесении на кожу и приеме ванн – легкое покалывание и тепло в течение 2–3 мин.

Лечебное действие, показания к применению. Помогает людям, подверженным пессимистическому настроению. Оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие при бронхитах, трахеитах, пневмониях, плевритах, после приступов бронхиальной астмы, улучшает легочный кровообмен. Применяется при гриппе, любых заболеваниях легочных путей, общей инфекции, заболеваниях мочевых путей, холециститах, выводит и растворяет песок и камни в почках, мочевом пузыре, препятствует спастическим сокращениям мочеточников. Устраняет отеки и воспаления при остеохондрозе, артрозах, артритах, миозитах, невритах, невралгиях. Препятствует выпадению волос, повышает защитные свойства и сопротивляемость кожных клеток.

Способы применения и дозировка

Ингаляции холодные в течение 5–7 мин.

Ингаляции горячие: 2–3 капли, в течение 5–7 мин.

Ванны: 4–6 капель.

Массаж: 5–7 капель на 15 г основы.

Растирание: 7–9 капель на 15 г основы.

Обогащение кремов, масок, шампуней: 4–5 капель на 5 г основы.

Аромамедальоны: 2 капли.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

Чабрец. Эфирное масло получают из цветущих верхушек путем паровой дистилляции. Масло ретифицируют, чтобы удалить из него раздражающие вещества. Аромат колючий, терпкий, пряный, сладковатый. Лечебное действие и показания к применению. Помогает быстро унять дрожь при нервном перевозбуждении или при охлаждении, снимает усталость. Нормализует артериальное давление у гипотоников. Прекрасное средство от насморка и воспаления носоглотки. Устраняет воспалительные процессы в бронхах, трахеях, легких, спазматический кашель, способствует легкому отхождению мокроты, после приступов бронхиальной астмы и при пневмонии. Оптимизирует процесс пищеварения, устраняет чрезмерное газообразование, процессы гниения и брожения в желудке и кишечнике. Противоглистное средство. Оказывает успокаивающее действие при болях в суставах, при миозитах, невритах. Антисептик для мочеполовой системы. У женщин устраняет болезненные явления, провоцирует начало менструаций при небольшой задержке, вследствие нежелательной беременности, препятствует воспалительным процессам матки и придатков. В дерматологии применяется при гнойных поражениях кожи, инфильтратах, экземе, дерматитах, чесотке, педикулезе, как противозудное средство. Препятствует выпадению волос и облысению. Способы применения и дозировка Горячие ингаляции: 1–2 капли, длительность процедуры 3–7 мин. Холодные ингаляции – длительность 3–5 мин. Ванны: добавить 3–5 капель; Ароматическая ванная. Варят 500 г чабреца в 4 л воды, выливают в ванну с водой. Применяют при артрите, подагре, ревматизме, облегчает отхаркивание. Массаж: 3 капли на 10 г основы. Растирание: 5 капель на 10 г основы. Обогащение шампуней, кремов, ополаскивателей: 3 капли на 5 г основы. На область внедрения чесоточного клеща – смесь из 5 г чабреца и 10 г масла наносят тонкой палочкой. При педикулезе: добавляют 5 капель эфирного масла чабреца, смазывают гребни и расчески смесью чабрецового масла и основы в пропорции 1:7. Аромамедальоны: 2–3 капли. При ревматических болях: чабрец измельчают, нагревают в сосуде, накладывают на сустав в горячем виде. Отвар концентрированный: 1 горсть на 1 стакан воды, кипятят до упаривания наполовину. Используется как тонизирующее средство на волосистой части головы для уменьшения выпадения волос. Противопоказания: беременность, эпилепсия, гипертоническая болезнь высокой степени, индивидуальная непереносимость.

Лечебное действие и показания к применению. Помогает быстро унять дрожь при нервном перевозбуждении или при охлаждении, снимает усталость. Нормализует артериальное давление у гипотоников. Прекрасное средство от насморка и воспаления носоглотки.

Устраняет воспалительные процессы в бронхах, трахеях, легких, спазматический кашель, способствует легкому отхождению мокроты, после приступов бронхиальной астмы и при пневмонии.

Оптимизирует процесс пищеварения, устраняет чрезмерное газообразование, процессы гниения и брожения в желудке и кишечнике. Противоглистное средство. Оказывает успокаивающее действие



при болях в суставах, при миозитах, невритах.

Антисептик для мочеполовой системы. У женщин устраняет болезненные явления, провоцирует начало менструаций при небольшой задержке, вследствие нежелательной беременности, препятствует воспалительным процессам матки и придатков. В дерматологии применяется при гнойных поражениях кожи, инфильтратах, экземе, дерматитах, чесотке, педикулезе, как противозудное средство. Препятствует выпадению волос и облысению.

Способы применения и дозировка

Горячие ингаляции: 1–2 капли, длительность процедуры 3–7 мин.

Холодные ингаляции – длительность 3–5 мин.

Ванны: добавить 3–5 капель;

Ароматическая ванная. Варят 500 г чабреца в 4 л воды, выливают в ванну с водой. Применяют при артрите, подагре, ревматизме, облегчает отхаркивание.

Массаж: 3 капли на 10 г основы.

Растирание: 5 капель на 10 г основы.

Обогащение шампуней, кремов, ополаскивателей: 3 капли на 5 г основы.

На область внедрения чесоточного клеща – смесь из 5 г чабреца и 10 г масла наносят тонкой палочкой.

При педикулезе: добавляют 5 капель эфирного масла чабреца, смазывают гребни и расчески смесью чабрецового масла и основы в пропорции 1:7.

Аромамедальоны: 2–3 капли.

При ревматических болях: чабрец измельчают, нагревают в сосуде, накладывают на сустав в горячем виде.

Отвар концентрированный: 1 горсть на 1 стакан воды, кипятят до упаривания наполовину. Используется как тонизирующее средство на волосистой части головы для уменьшения выпадения волос.

Шалфей. Эфирное масло получают из зеленой массы надземной части путем перегонки с водяным паром. Аромат холодный, терпкий, дымный. Лечебное действие, показания к применению. Помогает при астенодепрессивном состоянии, уравнивает эмоции. Сильный антисептик при анемиях, тонзиллитах, ларингитах. Быстро восстанавливает голос, оказывает противовоспалительное действие при острых и хронических бронхитах, улучшает работу желудка, повышает артериальное давление у гипотоников. Способствует восстановлению функций после обратимых инсультов. Используется при ночной потливости, обильном потоотделении. У женщин уменьшает болезненность при менструациях. Способствует зачатию ребенка при бесплодии. Одно из сильных средств, прекращающих лактацию. Препятствует выпадению волос. Заживляет слизистую рта, лечит гнойничковые заболевания кожи. Способы применения, дозировка Ванны: 1–2 капли. Массаж: 2–3 капли на 10 г мазевой основы. Горячие ингаляции: 1–2 капли, длительность процедуры – 3–5 мин. Холодные ингаляции: 4–5 мин. Компрессы: готовят отвар из 1 горсти листьев и цветков в 1 л воды, кипятят 10 мин. Применяют для ванн, компрессов, промываний. При укусах насекомых прикладывают смятые листья. Высушенные листья используют для курения при

астме.Противопоказания: беременность, кормление ребенка грудью, эпилепсия, все формы гипертонической болезни. При повышенной нервной возбудимости избегают приема внутрь.Ощущение: при нанесении на кожу – жжение, горение, покраснение в течение 3–5 мин. При приеме внутрь отмечаются головокружения первые 2 дня.

Лечебное действие, показания к применению. Помогает при астенодепрессивном состоянии, уравнивает эмоции.

Сильный антисептик при анемиях, тонзиллитах, ларингитах. Быстро восстанавливает голос, оказывает противовоспалительное действие при острых и хронических бронхитах, улучшает работу желудка, повышает артериальное давление у гипотоников. Способствует восстановлению функций после обратимых инсультов.

Используется при ночной потливости, обильном потоотделении. У женщин уменьшает болезненность при менструациях. Способствует зачатию ребенка при бесплодии. Одно из сильных средств, прекращающих лактацию. Препятствует выпадению волос. Заживляет слизистую рта, лечит гнойничковые заболевания кожи.

Способы применения, дозировка

Ванны: 1–2 капли.

Массаж: 2–3 капли на 10 г мазевой основы.

Горячие ингаляции: 1–2 капли, длительность процедуры – 3–5 мин.

Холодные ингаляции: 4–5 мин.

Компрессы: готовят отвар из 1 горсти листьев и цветков в 1 л воды, кипятят 10 мин.

Применяют для ванн, компрессов, промываний.

При укусах насекомых прикладывают смятые листья.

Высушенные листья используют для курения при астме.

Противопоказания: беременность, кормление ребенка грудью, эпилепсия, все формы гипертонической болезни. При повышенной нервной возбудимости избегают приема внутрь.

Нюхательные соли

Использование нюхательных солей имеет давние традиции. После долгих лет забвения нюхательная соль вновь становится популярной, так как флаконы с ней являются не только источником свежести и приятных ароматов, но хорошим средством ароматерапии. В качестве емкости используется флакон с широким горлышком, со стеклянной или из пробкового дерева пробкой.

В качестве адсорбента используется кремниевый песок с микроэлементом. Лесные лекарственные растения входят в комплексные нюхательные соли: с ароматом мяты и ромашки, с ароматом мускатника и шалфея. Приготовление первой: 2 ч. л. крупнозернистой поваренной соли, 1/2 ч. л. адсорбента, 5 капель эфирного масла мускатника, 2 капли эфирного масла шалфея. Поваренная соль и адсорбент сначала помещают в чашку, тщательно перемешивают и добавляют эфирные масла, вновь перемешивают. Полученную нюхательную соль помещают во флакон и закрывают пробкой. Нюхательная соль с ароматом мускатника и шалфея нормализует кровообращение.

Состав нюхательной соли с ароматом мяты и ромашки: крупнозернистая поваренная соль и

адсорбент – по 1 ч. л., эфирное масло лаванды, ромашки – по 1 капле, эфирное масло мелиссы – 2 капли.

### Ароматические подушки

Ароматические подушки в кабинетах, жилых и спальных комнатах не только наполняют помещение ароматом, но и располагают к приятному отдыху.

Небольшая ароматическая подушка в изголовье кровати способствует более полному и здоровому сну, ее можно помещать и в автомобиле. Она очищает затхлый воздух в бельевом шкафу, белье приобретает свежий и приятный аромат,

Для приготовления подушки размельчают траву и листья. Складывают все компоненты в подходящую емкость, добавляют туда эфирные масла. Полученный состав тщательно перемешивают и наполняют наволочку. Если со временем аромат ослабевает, туда вновь добавляют эфирные масла. Очень часто применяют подушки с лесными травами, высушенными листьями шалфея, лепестками розы, с эфирным маслом шиповника. Изготавливают подушку. Такая подушка очищает воздух в помещении.

### Камни

Такие пористые камни, как туф, песчаник, легко впитывают эфирные масла, служат хорошим ароматизатором и одновременно украшают помещение.

Перечень заболеваний и употребляемых для их лечения эфирных масел лесных растений

Аденит (острый и хронический) – шалфей.

Альбуинурия – можжевельник.

Анемия – ромашка, чабрец.

Антисептиками являются: можжевельник, сосна, чабрец.

Атеросклероз – можжевельник.

Астения – можжевельник, мята, шалфей, чабрец.

Астма – душица, мята, сосна, чабрец, шалфей.

Атония желудка – душица, шалфей.

Афония – чабрец.

Афты – шалфей.

Арофагия – мята, душица.

Бели – можжевельник, шалфей.

Бессилие половое – можжевельник, мята, чабрец.

Брожение гнилостное – можжевельник, чабрец.

Бронхит хронический – чабрец, сосна, шалфей.

Бронхит острый – сосна.

Возбуждающие средства:

– для коры надпочечников: сосна, шалфей;

– для нервной системы: шалфей;

Водянка – можжевельник.

Волосы (уход): чабрец.

Воспаление клетчатки – душица.

Гастралгия – сосна.

Гепатит – лимон, мята, чабрец.

Грипп – ромашка, шалфей, чабрец, сосна.

Дебильность детская – шалфей, чабрец.

Депрессия нервная – ромашка, чабрец, шалфей, сосна.

Дерматоз – ромашка, можжевельник, чабрец.

Для укрепления десен: шалфей, ромашка.

Диарея у детей – ромашка, шалфей.

Дисгидроз – сосна.

Диспепсия – ромашка, можжевельник, душица, шалфей, чабрец.

Диспепсия тоническая – душица, шалфей, чабрец.

Дистония нейровегетативная – душица.

Желтуха – чабрец.

Желчно-каменная болезнь – сосна.

Запах ног – сосна.

Застой в печени – ромашка.

Зубы – уход: чабрец.

Зуд входа во влагалище – ромашка, чабрец.

Инфекции мочевых путей – можжевельник, шалфей, чабрец.

Карбункул – ромашка, чабрец.

Кашель судорожный – душица, чабрец.

Кишечные спазмы – ромашка.

Коклюш – душица, чабрец.

Кровохарканье – можжевельник.

Лишай – ромашка.

Маточное кровотечение – можжевельник.

Менопауза – ромашка, кипарис, шалфей.

Месячные болезненные – можжевельник.

Месячные затрудненные – можжевельник.

Месячные недостаточные – шалфей.

Месячные отсутствуют – ромашка, душица, шалфей.

Метеоризм – ромашка, душица, шалфей.

Мигрень – ромашка.

Мочевые пути: можжевельник, чабрец.

Мочекаменная болезнь – можжевельник.

Невралгии ревматические – ромашка.

Неврастения – шалфей, чабрец.

Облысение – шалфей, чабрец.

Ожоги I, II степени – ромашка, шалфей.

Офтальмии – ромашка.

Параличи – мята, шалфей.

Переутомление – чабрец.

Пиелит – чабрец, сосна.

Пневмония – сосна.

Подагра – ромашка, сосна, можжевельник, чабрец.

Половое созревание: сосна.

Потеря аппетита – ромашка, можжевельник, душица, шалфей.

Потливость подошв – сосна.

Потогонные: можжевельник.

Прорезывание зубов у детей: ромашка.

Простатит – сосна.

Психическая неуравновешенность – майоран, чабрец.

Раздражительность – ромашка.

Рак (предупреждение, лечение): шалфей.

Раны: ромашка, можжевельник, шалфей, чабрец.

Расстройства пищеварения: ромашка, чабрец, шалфей.

Рвота – мята.

Ревматизм мышечный – душица, чабрец.

Ревматизм – можжевельник, ромашка, душица, сосна, чабрец.

Ринит – чабрец.

Синусит – чабрец, сосна.

Спазмы кишечника и желудочные камни у детей – ромашка.

Старение: чабрец.

Стоматиты – шалфей.

Туберкулез легких – душица, сосна.

Угри – можжевельник.

Укусы змеи: противозмеиная сыворотка, чабрец.

Укусы насекомых: шалфей.

Ушибы: шалфей.

Хлороз – ромашка, чабрец.

Холецистит – сосна.

Холестерин – избыток: чабрец.

Циститы – можжевельник, сосна, чабрец.

Чесотка – чабрец.

Экзема – ромашка, шалфей.

Экзема мокнущая – можжевельник.

Эпилепсия – чабрец.

Язва желудка – ромашка.

Язвы застойные – можжевельник, шалфей.

Язвы гиперфицированные – ромашка, шалфей.

Раздел 7 Грибы-целители

Грибы являются ценным пищевым продуктом.

Грибы содержат белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины. Грибы по химическому составу отличаются от других продуктов растительного происхождения. В них отсутствует растительный крахмал. Из углеводов в грибах содержатся гликоген и сахара. Особенно много сахаров

в белом грибе, подберезовике, маслятах. В ножках грибов сахаров больше. В состав грибов входят азотистые вещества, их в грибах больше, чем в мясе, яйцах. В шляпках больше белковых веществ. Жиров в грибах содержится от 1 до 6 %. Они хорошо усваиваются. Наибольшее количество жиров содержится в плодоносном слое шляпки. В грибах много экстрактивных веществ, придающих им своеобразный вкус и запах, а также ферментов, способствующих лучшей перевариваемости и усвояемости пищи. Все съедобные грибы содержат витамины А, группы В, С, Д, РР и др. По содержанию витаминов группы В они не уступают зерновым продуктам. Витаминов РР в них столько же, сколько в дрожжах, печени. Витамина Д не менее, чем в сливочном масле. Таким образом, грибы являются кладезем полезных компонентов. В грибах есть также такие минеральные вещества, как сера, калий, железо, натрий, кальций, марганец, йод, цинк, медь, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности. Особый интерес представляет содержание серы. Этот сульфид препятствует образованию в организме человека опухолей. Благодаря высокому содержанию серы грибы по праву занимают доминирующее значение в борьбе с онкологическими заболеваниями. Вот почему считается, что регулярное употребление грибных блюд является надежной профилактикой рака. По своему стимулирующему влиянию на секрецию пищеварительных желез грибные отвары превосходят овощные и не уступают мясным. Составляющие ароматические вещества – энзимы не только возбуждают аппетит, но и укрепляют нервную систему, ускоряют обмен веществ, содержащиеся в грибах эфирные масла выводят из организма холестерин. Регулярное употребление грибов в пищу предохраняет человека от различных заболеваний. Но следует помнить, что людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и почек, следует ограничить прием грибов и даже исключить их из рациона.

Грибная клетка отличается от клеток других растений не только по форме, но и по содержанию. Оболочку ее составляют не обыкновенная клетчатка, как у зеленых растений, а грибная, в состав которой входит фунгин. Фунгин придает клетке большую прочность, и об этом нельзя забывать при приготовлении грибов. Фунгин разрушается при длительном воздействии высокой температуры. Не только содержанием фунгина отличается грибная клетка. Природа дала ей необычный для растительных организмов крахмал – гликоген, который встречается только у животных.

Для образования плодовых грибов требуется одно важное условие, чтобы их грибница росла по соседству с определенными деревьями. Поэтому боровики можно встретить только по соседству с сосной, елью, дубом, березой, рыжики – с сосной и елью.

Такое своеобразное сожительство, или симбиоз, между грибами тонкими корешками дерева было установлено давно и получило название микориза, или грибокорня. Из такого сожительства и дерево, и гриб извлекают обоюдную пользу. Дерево снабжает гриб углеводами, которых гриб как организм, не имеющий хлорофилла, вырабатывать не может. Гриб тоже не остается в долгу. При помощи грибницы он снабжает дерево водой, азотистыми и другими питательными веществами, которые берет из разлагающихся в почве растительных остатков.

#### Лечебное действие съедобных грибов

Во многих грибах находятся вещества, обладающие антибиотическими свойствами. К ним относятся: желтая и глухая лисичка, пурпурно-красная сыроежка, фиолетовая сыроежка, синеющий груздь, горькушка, летний опенок, волнушка, поддубник, луговой опенок, шампиньон.

Издавна применялись в народной медицине шляпочные грибы. В «Лечебниках» конца VII в. сообщается, что боровыми грибами можно лечить обмороженные части тела. Для этого грибы подсушивали, а затем путем перегонки получали из них экстракт, который хранили в тщательно закупоренной посуде. Пораженные участки смазывали экстрактом. В старой врачебной литературе имеются также сведения о применении и других грибов. Так, ложные опята использовались при

желудочно-кишечных заболеваниях в качестве слабительного или рвотного средства. Перечный груздь применяли при лечении туберкулеза.

Последние исследования показали, что число грибов с лечебным действием велико. Особое место среди них занимают шампиньоны.

Шампиньоны. Кроме прекрасного вкуса, обладают также антибиотическими свойствами. Вытяжка из шампиньонов тормозит как рост стафилококка, так и возбудителей тифа и паратифа.

Шампиньон лесной растет в хвойных и лиственных лесах с июля до поздней осени одиночно и группами. При благоприятных условиях плодоносит на одном месте несколько раз за лето. Шляпка до 15 см в диаметре, вначале яйцевидно-колокольчатая, потом плосковыпуклая. Мякоть тонкомясистая, белая, на разрезе краснеющая, сладковатого вкуса. Запах острый, приятный. Пластинки свободные, сначала белые, потом грязно-розовые. Ножка до 19 см длиной. Съедобен, четвертой категории. Употребляют свежим.

В настоящее время шампиньон культивируется в искусственных условиях. Кроме лесного шампиньона, имеются виды гриба полевой, августовский. Они обладают аналогичными свойствами.

Чемпионом по количеству антибиотиков являются два гриба: козляк и мокруха еловая.

Козляк встречается в сосновых лесах и на сфагновых болотах с середины августа по октябрь. Шляпка 12 см в диаметре, плосковыпуклая, гладкая, по краю более тонкая, желто-бурая или рыжеватая. Мякоть беловато-желтая, на разрезе слегка краснеет. Трубочатый слой не отделяется от шляпки. Ножка – до 10 см. Съедобен, четвертой категории. Используется свежим, сушеным, маринованным. Антибактериальные свойства козляка превышают также свойства других грибов.

Мокруха еловая. Как правило, мокруха растет в смешанных лесах. Ее серо-коричневая шляпка всегда влажная, даже в сухую погоду. Этот гриб похож на сыроежку с бурой шляпкой, но в отличие от нее имеет кремовые пластинки и темноватую ножку. У молодых грибов края шляпки соединены с тонкой ножкой прозрачной пленкой, которая в виде кольца остается на ножке до конца недолгой жизни гриба.

Кашица из лугового опенка уничтожает золотистый стафилококк и кишечную палочку, а также благотворно влияет на нормальное функционирование щитовидной железы.

Луговой опенок растет исключительно в траве, при созревании не гниет, а засыхает на корню. За это его называли негниючником. Он растет на дерновой почве на лугах, в лесу, на полянах, опушках.

Появляется в конце мая. Шляпка желтого цвета, небольшого размера, у молодых грибов она колокольчатая, у зрелых плоская с бугорком в середине. Мякоть бледно-желтая, с приятным запахом, напоминающим запах гвоздики или горького миндаля. Пластинки широкие, редкие, светлополевые. Высота ножки – 4–10 см. Гриб съедобен, очень вкусен. Применяется вареным, сушеным, соленым, маринованным.

Из рыжика выделили антибиотик тариовиолин, тормозящий развитие болезнетворных бактерий, в том числе возбудителей туберкулеза, нейтрализующий окисление жиров в организме, что очень важно при обмене веществ. Рыжик растет в молодых ельниках, соснах. При благоприятных условиях сбор грибов на одном и том же месте можно проводить через каждые 3–4 дня. Шляпка достигает 17 см в диаметре, сначала округловыпуклая, потом с возрастом в ее середине образуется углубление. Шляпка оранжево-красная, края шляпки у молодых грибов загнутые, потом выпрямляются. Мякоть плотная, мясистая, оранжевого цвета, на изломе зеленеет. Вкус гриба пресный. Млечный сок



оранжево-желтый, со смолистым запахом. Пластинки приросшие, при надавливании зеленеют. Споровый порошок желтый. Ножка цилиндрическая, внутри полая, одного цвета со шляпкой, при прикосновении зеленеющая. Мякоть внутри белая. По вкусовым и питательным качествам рыжик относится к первой категории. Пригоден для соления, консервирования. Его можно варят и жарить.

Из говорушки гигантской выделен клитоцитин – антибиотик, который используется для лечения эпилепсии.

Говорушка гигантская встречается в лиственных, хвойных и смешанных лесах, на опушках, пастбищах с августа по октябрь. Иногда образует «ведьмины кольца». Весь гриб белый. Шляпка достигает 30 см в диаметре, но обычно она бывает 10–15 см, вначале выпуклорассеченная, в центре вдавленная с завернутым тонким краем. Мякоть толстая, плотная, с мучным запахом. Пластинки нисходящие, одного цвета со шляпкой. Споровый порошок белый. Ножка до 8 см длиной. По внешности напоминает подгруздок белый.

Малоизвестный съедобный гриб четвертой категории. Используется в сушеном, вареном и соленом виде. Антибиотик клитоцитин обнаружен и в рядовках.

В лесах растет рядовка зеленая – зеленушка. Она встречается в смешанных и лиственных лесах. Плодоносит в сентябре – октябре. Шляпка до 15 см в диаметре, мясистая, сначала выпуклая, затем распростертая, зеленовато-желтая. Мякоть у молодых грибов белая, затем желтоватая, толстая, с запахом свежей муки, на вкус сладковатая. Гриб съедобен, четвертой категории. Употребляется свежим, маринованным и соленым. Пригоден для сушки.

Песочник встречается в лиственных лесах с преобладанием осины, тополя. Растет обычно группами, с сентября по октябрь. Шляпка до 15 см в диаметре, у молодых грибов полушаровидная, затем распростертая, у зрелых вдавленная, трещиноватая, иногда неопределенной формы, желтовато-серовато-коричневого цвета, у зрелых грибов разорванная. Пластинки белые, затем светло-коричневые. Мякоть толстая, мясистая, белая, под кожицей сероватая, на изломе слегка темнеет, сладковатая на вкус, с запахом свежей муки. Употребляют маринованными, солеными.

В грибе поддубнике содержится антибиотик болетол, убивающий многих болезнетворных микробов. Поддубник, или дубовик обыкновенный, растет в лиственных лесах, чаще под дубами, в июле – сентябре. Шляпка 20 см в диаметре, толстая, подушковидная, бархатистая. Цвет темно-коричневый или серовато-зеленый, поверхность шляпки сухая. Цвет темно-коричневый, мякоть лимонно-желтая, на разрезе быстро и резко синеющая, трубчатый слой снизу красно-коричневый, на разрезе зеленоватый, от прикосновения синеет. Споровый порошок бурый.

Высота ножки до 15 см, диаметр до 6 см. Ножка внизу утолщенная, желтая, красноватая. Гриб второй категории. Употребляется во всех видах.

Кроме антибиотического действия, грибы обладают и другими свойствами.

Патриархом лесного мира считается белый гриб, боровик. Он, кроме полного комплекса витаминов, микроэлементов и незаменимых аминокислот, обладает и лечебным действием на сердечно-сосудистую систему. Это самый ценный в пищевом отношении из всех съедобных грибов. Имеет много разновидностей и форм, отличающихся окраской шляпки плодового тела, что зависит от того, в каком лесу растет гриб. Отсюда и название разновидностей белых грибов: боровый, дубовый, березовый, еловый. Шляпка до 25 см в диаметре, сначала подушковидная, плоская, сухая, гладкая, иногда слегка морщинистая. Цвет от светло-бурого до желто-бурого, красно-бурого, почти темно-бурого. Трубчатый слой сначала белый, затем желтовато-зеленый. Ножка до 17 см длиной. Мякоть гриба белая, на изломе цвет не изменяет, без особого вкуса и запаха. Свое название гриб

получил за то, что его мякоть темнеет при мытье. Употребляется во всех видах.

В народной медицине ряда стран применяется опенок осенний. Его употребляют как легкое слабительное. Очевидно, в нем содержатся вещества, усиливающие деятельность пищеварительных органов. Опенок зимний растет большими группами на отмирающих деревьях и пнях лиственных пород, в основном вяза, ивы, реже осины, липы. Обычно собирают его поздно осенью. Развитие и рост гриба продолжается до выпадения снега. Шляпка до 7 см в диаметре, у молодых грибов плосковыпуклая, у зрелых почти плоская, медово-желтая, в центре более темная, тонкомясистая, гладкая, влажная, слизистая, при подсыхании блестящая. Пластинки светло-желтые, затем темнеющие. Мякоть желтоватая или кремовая, слегка волнистая, с приятным вкусом и запахом. Ножка до 10 см, гриб съедобный, четвертой категории. Вкусовые качества высокие. Употребляется свежим, маринованным.

Слабая, но все-таки заметная антибиотическая активность отмечена также у рядовки фиолетовой, или синявки. Это один из хороших съедобных грибов. Кашица из измельченных тел рядовки фиолетовой приостанавливает рост различных бактерий, вызывающих многие заболевания.

Рядовка фиолетовая появляется в лиственных, хвойных и смешанных лесах в сентябре. Растет большими группами. Весь гриб фиолетовый, шляпка до 15 см в диаметре, немного выпуклая, с тонким загнутым краем, мясистая, голая, буро-фиолетовая. Пластинки свободные, частые, фиолетовые. Ножка цилиндрическая, внизу немного утолщенная. Малоизвестный съедобный гриб четвертой категории. Используется после отваривания.

Особое место среди грибов, обладающих лечебным действием, занимает навозник серый. Навозники обладают рядом особенностей, присущих только им. Они растут и созревают так быстро, что соперничать с ними в этом не может ни один гриб. Спустя двое суток с начала образования плодового тела шляпка чернеет и расплывается в черную жидкую массу, содержащую огромное количество спор. Это вещество известно под названием автолиз. Его использовали раньше в виде чернил, но самым удивительным свойством даже среди своих собратьев обладает навозник серый. Если употреблять его в пищу одновременно с алкогольными напитками, то содержащееся в навознике серое вещество тетраэтилпирамид-дисульфид окисляет в организме спирт. Это вещество, полученное синтетическим способом применяется для лечения алкоголизма. Многие считают навозник деликатесным грибом. Гриб растет на увлажненных богатых перегноем почвах, в лесу на вырубках, около древесных стволов и пней лиственных пород. Встречается часто большими группами, с мая по октябрь. Шляпка серая или серовато-коричневая, в центре более темная, 5–10 см в диаметре, у молодого гриба яйцевидная, потом ширококолокольчатая с растрескивающимся краем. Поверхность шляпки с мелкими, немного темноватыми чешуйками. Мякоть светлая, быстро темнеющая. Вкус гриба сладковатый. Пластинки свободные, широкие у молодых грибов, затем становятся черными. Ножка белая, гладкая, цилиндрическая, 10–20 см высотой, 1–2,5 см в диаметре, с белым быстро исчезающим кольцом.

Гриб съедобен только в молодом возрасте, до потемнения пластинок. Употребляется в вареном, жареном и маринованном виде. Употребление с алкогольными напитками вызывает рвоту.

Существует еще два вида навозника: навозник обыкновенный и навозник белый. Они очень похожи, съедобные и вызывают при употреблении спиртных напитков отравление.

Удивительными свойствами обладает гриб дождевик. Его называют еще гриб «лейкопластырь». Все дело в том, что белая мякоть молодых дождевиков, находясь под плотной кожицей, стерильна и может быть использована при порезах и ссадинах. Она останавливает кровь и дезинфицирует раны, так как содержит бактерицидные вещества. Из мякоти головки удалось получить ценнейшее

соединение, обладающее противораковыми свойствами. Необычный вид отличает дождевики от всех прочих грибов. Из-за своего оригинального вида они получили такие необычные названия, как головач продолговатый, головач пузыревидный, шишковидный, дождевик шиповатый, жемчужный, грушевидный, а также пороховка чернеющая, пороховка свинцово-серая. Дождевиками их назвали потому, что они появляются летом после обильных дождей.

Чага – это многолетний паразитирующий гриб семейства трутовиков. Развивается на стволах березы, ольхи, вяза, иногда рябины. Тело гриба имеет форму желвакообразных, растреснувших наростов черного или бурого цвета с неправильными очертаниями. Ткань твердая, темно-коричневая, у основания пронизанная мелкими прожилками желтого цвета. Размножается спорами, которые находят пораженные участки коры дерева, прорастают и образуют наросты, постепенно увеличивающиеся в размерах. Гриб растет 10–15 лет, достигает массы 4–5 кг.

Чага распространена в европейской части России, Западной Сибири, на Дальнем Востоке, Урале. Растет гриб на старо-возрастных березах и осинах. В народных промыслах тело гриба используют для изготовления сувениров. Лекарственным сырьем служит только чага, растущая на березах. Собирать гриб можно круглый год, но лучше весной или осенью. Наросты обрубают топором или острой тяпкой и счищают рыхлую внутреннюю часть. При сборе нужно следить, чтобы в сырье не попали другие трутовики, которые отличаются от чаги тем, что имеют трубчатый слой на нижней поверхности. Не следует собирать сырье с сухих и засыхающих деревьев, а также экземпляры длиной от 1 до 1,5 м и старые, крошащиеся грибы, имеющие черную окраску по всей толщине. Свежие наросты сразу разрезают на куски размером 3–6 см и сушат на чердаке, в проветриваемом помещении или печи при температуре 60 °С, расстелив тонким слоем. При сушке куски чаги становятся твердыми и приобретают темно-коричневый цвет. Хранят в плотно закрытой стеклянной таре не более двух лет.

Плодовое тело гриба содержит хромогены, полифенолы, триберпеноиды, смолы, агорциновую кислоту, алкалоиды, полисахариды, стеарины, лецитин. Препараты чаги замедляют рост опухолей разного происхождения и нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта. В связи с этим настой гриба используют для лечения опухолей различной локализации, если не показано хирургическое вмешательство и лучевая терапия. Настой улучшает общее состояние больного, замедляет развитие метастазов. Хорошие результаты получены при лечении чагой заболеваний желудка, сопровождающихся понижением секреции. Она уменьшает тошноту и болевые ощущения, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Чагу используют в фармацевтической промышленности для получения препарата бефунгин. Он содержит полугустой экстракт березового гриба с добавлением хлорида или сульфида кобальта. Применяют для лечения злокачественных опухолей различной этиологии, хронических гастритов и низкого тонуса кишечника. Для этого на 3/4 стакана теплого кипятка берут 2 ч. л. препарата. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Для приготовления настоя сухую чагу заливают кипяченой водой и выдерживают 4 ч, воду не выливают. Размоченные куски пропускают через мясорубку или натирают на терке. На каждую часть гриба добавляют 5 частей воды с температурой 50 °С и настаивают еще двое суток. Затем жидкость сливают, осадок отжимают и добавляют воду, в которой настаивались куски чаги. Хранят в холодильнике не более четырех дней. Принимают по 1 стакану 4 раза в день перед едой. При опухолях в мелком тазу делают лечебные клизмы 50–100 мл 2 раза в сутки. В период лечения придерживаются молочной диеты.

Лесные сборы из чаги, применяемые при раке в народной медицине

Народные лекари считают, что при раке полезно применять следующий препарат. 200 г чаги, измельченной на терке или пропущенной через мясорубку, 100 г сосновых почек, 100 г плодов

шиповника, 5 г полыни горькой, 20 г травы зверобоя, 10 г корня солодки. Замачивают на 2 ч в 3 л холодной воды, затем 2 ч кипятят на огне в плотно закрытой посуде. Сняв с огня, укутывают и ставят настаиваться на сутки в темное место, после чего процеживают. Добавляют в отвар 200 г сока столетника, который не поливают неделю перед тем, как срезать листья. Добавляют 250 г коньяка и 500 г меда. Смесь тщательно размешивают и дают ей постоять 4 ч, после чего лекарство готово к употреблению. Первые 6 дней принимают по 1 ч. л. за 2 ч до еды 3 раза в день. В последующие дни – по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – минимум 2–3 недели, максимум 3–4 месяца.

г бифунгина, 50 г сосновых почек, 50 шиповника, 50 г чистотела, 50 г тысячелистника. Все ингредиенты заливают 3 л воды и кипятят на медленном огне 2 ч. Далее кастрюлю заворачивают в теплое покрывало и сутки настаивают. Затем содержимое кастрюли процеживают, отжимают и добавляют 250 г коньяка, 200 г сока трех-пятилетнего алоэ (его не поливают 3 дня) и 500 г меда. Настаивать отвар нужно 4 суток в холодном месте. Принимают неделю по 1 ч. л. 3 раза в день за 2 ч до еды. Неделю – по 1 ст. л. за 1 час до принятия пищи.

В 1 л кипятка засыпают 3 ч. л. измельченного порошка чаги, остужают до 60 °С. Настой заливают в термос на сутки. Затем содержимое термоса процеживают и хранят в темном месте. Принимают лекарство 1 неделю через 3 дня по 1 ч. л. 3 раза в день за 2 ч до еды.

На 1 стакан измельченной чаги – 5 стаканов горячей кипяченой воды. Полученную смесь ставят на водяную баню на 4 ч, следя за тем, чтобы она не кипела. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день за 2 ч до еды. Чага против гастрита и язвенной болезни Свежий гриб моют, натирают на терке, перед натиранием замачивают на 20 мин в холодной воде. На 1 часть гриба берут 5 частей кипяченой воды, которая не должна превышать 50 °С, настаивают 2 суток. Принимают по 3 стакана в день, разделив на несколько приемов, за полчаса до еды. В народной медицине довольно широко употребляются мухоморы. На первый взгляд это может показаться странным: ведь мухоморы – самые ядовитые грибы. Но в медицине давно находят применение многие ядовитые грибы в очень малых дозах, особенно это практикуется в гомеопатии. Исследования показали, что красный мухомор содержит ядовитые вещества мускарин и мускардин, кроме того, антибиотическое вещество мускаруфин. В небольших количествах мускаруфин усиливает деятельность желез внутренней секреции. Гомеопатический препарат из него применяется при спазмах сосудов, эпилептическом и хоректическом состояниях, рассеянном склерозе, ангине, функциональных нарушениях деятельности спинного мозга. Мухомор красный. Среди ядовитых грибов это очень приметный и по своему красивый гриб. Растет он в лесах с июля по октябрь. Его шляпка 8–20 см в диаметре, ярко красного цвета, с частыми белыми хлопьями. Мякоть белая, сладковатая, содержит сильно действующий яд. Пластинки белые, частые, широкие. Ножка белая, гладкая, у основания имеет утолщение, опоясанное кольцами «бородавок». В верхней части на ножке имеется пленчатое кольцо. В отличие от бледной поганки признаки отравления появляются значительно раньше, через 1–2 ч. Выздоровление также наступает значительно чаще.

Свежий гриб моют, натирают на терке, перед натиранием замачивают на 20 мин в холодной воде. На 1 часть гриба берут 5 частей кипяченой воды, которая не должна превышать 50 °С, настаивают 2 суток. Принимают по 3 стакана в день, разделив на несколько приемов, за полчаса до еды.

В народной медицине довольно широко употребляются мухоморы. На первый взгляд это может показаться странным: ведь мухоморы – самые ядовитые грибы. Но в медицине давно находят применение многие ядовитые грибы в очень малых дозах, особенно это практикуется в гомеопатии. Исследования показали, что красный мухомор содержит ядовитые вещества мускарин и мускардин, кроме того, антибиотическое вещество мускаруфин. В небольших количествах мускаруфин усиливает деятельность желез внутренней секреции. Гомеопатический препарат из него применяется при спазмах сосудов, эпилептическом и хоректическом состояниях, рассеянном склерозе, ангине,

функциональных нарушениях деятельности спинного мозга.

Рецепты лекарств из красного мухомора, применяемых в народной медицине

Мазь (1-й состав). Ярко красные мухоморы режут, насыпают в бутылку, закупориваются пробкой, ставят в печку или духовку со слабым огнем. Утром на следующий день содержимое бутылки протирают через сито и помещают в стерильную банку. Натирают больные места на ночь.

Мазь (2-й состав). Красный мухомор растирают со сметаной и на тряпочке прикладывают к больному месту. Применяют при параличе, ревматизме, радикулите.

Мазь (3-й состав). Большой красный мухомор мелко нарезают и заливают 0,5 л водки. Закапывают в навоз на месяц. Полученным средством натирают больные места. Применяют при параличе, ревматизме и радикулитах.

Мазь (4-й состав). Глиняный горшок наполняют кусочками красного мухомора, обмазывают тестом и запекают в русской печи. Затем содержимое процеживают с помощью марли. Выделенную из грибов густую жидкость хранят в плотно закупоренных флаконах. Мазь используют по болям в мышцах и позвоночнике.

Настой. Наполняют литровую бутылку шляпками красных мухоморов, заливают водкой закапывают в землю на месяц. Затем процеживают, ставят в холодильник. Используют при спазме кровеносных сосудов, склерозе мозга, хроническом тонзиллите, раке желудка и кожи. Пьют 20 дней по 1 капле в 1 ч. л. дистиллированной воды 3 раза в день за 1 ч до еды, с перерывом 10 дней.

Кашица. Срезанные красные мухоморы 2 дня держат в холодильнике в целлофановом пакете. Затем режут их на куски, укладывают в банки, заливают водкой, так чтобы она покрывала грибы на толщину пальца. Банку ставят в холодильник, через 2 недели процеживают. Такое средство хорошо устраняет ревматические боли, излечивает радикулиты, если регулярно натирать больные места.

Довольно широко применяется и гриб веселка обыкновенная. В народной медицине веселка обыкновенная применяется как ранозаживляющее средство, используют «земляное масло» или водные и спиртовые настойки из высушенного тела гриба. Настойку в некоторых местностях применяют при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Этот гриб мягкий на ощупь, благодаря желеобразному слою, расположенному под кожицей. На вершине образуется трещина, через которую прорастает полая, белая, сделанная как будто из полистирола ножка. На ножке расположена морщинистая, коричневая, слизистая верхняя часть с маленьким белым кольцом на вершине. На этой стадии гриб источает сильный запах, который привлекает мух, поедающих слизь, содержащую споры. Зрелый гриб имеет размеры 10–20 см, растет в подстилке леса, гриб съедобен до появления запаха. Молодые плодовые тела этого гриба яйцевидной формы, покрытые белой перепончатой оболочкой, называют их «чертовы яйца». Внутренняя слизистая оболочка зеленого цвета.

Вешенку обыкновенную рекомендуют для устранения опасности атеросклероза, тромбозов. Она обладает противоопухолевым действием, предохраняет от болезней, вызываемых приемом, слишком жирной и мучной пищи. Ценен этот гриб тем, что защищает людей от экологически вредных веществ, выводя из организма тяжелые металлы и радионуклиды.

Агарик-трутовик – это самый целебный гриб (лиственничная губка). Агариком в России лечили ушибы, астму, туберкулез и желтуху. В старину из лиственничной губки делали лепешки, которые вываривали в чистой воде, а затем расплющивали их, отбивая деревянными молоточками, затем лепешки расщепляли на тонкие эластичные волокна. Полученные легкие комки легко впитывали кровь и способствовали заживлению поврежденных участков. Отправляясь в дальние походы,

русские воины брали с собой трутовиковую «мякотину», использовали ее для обработки ран, полученных в сражениях. Лиственничная губка содержит около 70 % смолистых веществ. Эти смолы эффективны в качестве слабительного средства. Лекарственная губка похожа на серебристо-белые или желтоватые цилиндры, которые обычно лепят осы. Поверхность у них шероховатая, иногда бугристая с бурыми концентрическими зонами. Трубочки длиной до 1 см, живет этот трутовик до 75 лет и достигает веса до 10 кг.

В книге «Прохладный вертоград», изданной в 1672 г., об агарике сказано следующее: «Естественном горяч. А силу имеет такую, что и меланхолику изнутри выгонит, сиречь мокрость и черную окрочину. Агарик же используют, как обдержали суть вседневную трясовицею, тот да вмет соку фунгаревой травы».

### Грибы и радиоактивные вещества

Разные виды грибов по-разному накапливают радиоизотопы цезия. По степени накопления их делят на 3 группы. К первой группе отнесены боровик, подосиновик, сыроежки. У этих грибов коэффициент накопления самый низкий – от 0,6 до 2,4. Во вторую группу вошли черный груздь, черный подгруздь, козляк, лисичка желтая, груздь обыкновенный, волнушка. Их коэффициент – 3,4–13,8. Третью группу составляют моховик желто-бурый, польский гриб, каштановый моховик, говорушка, колпак кольчатый, масленок. Коэффициент накопления этой группы очень высокий, эти грибы являются своеобразными аккумуляторами радиации.

С другой стороны, грибы обладают способностью выводить стронций из организма человека, получившего радиоактивные продукты при приеме внутрь, имеющие высокий коэффициент – 3–13,8 при условии, если грибы не накопили радиоактивных веществ, но необходимо провести их дозиметрический контроль.

Грибы, растущие возле автомобильных трасс, крупных промышленных предприятий и аэродромов, легко вбирают в себя тяжелые металлы и различные окислы, содержащиеся в выхлопных газах машин и в дыме, идущем из заводских труб. Собранные грибы на городских газонах могут причинить непоправимый урон здоровью людей. Грибы, собранные в 10 м от шоссе, содержат свинец, в зависимости от интенсивного движения по ним автомобильного транспорта, в 30–70 раз больше допустимого в пищевых продуктах количества. На участках шоссе, имеющих подъемы, где двигатели автомашин работают с наибольшей нагрузкой, свинец в грибах превышает норму в 140 раз.

Шампиньоны обладают самой высокой способностью по сравнению с другими шляпочными грибами накапливать тяжелые металлы, не только полученные из воздуха, но и из почвы. Шляпочные грибы накапливают тяжелые металлы в больших размерах, чем высшие растения. Некоторые виды шляпочных грибов способны в большом количестве усваивать ртуть. Микологами выработаны следующие рекомендации: собирать грибы нужно в местах, удаленных не менее чем на 250 м от автомобильных трасс и 1 км от взлетных аэродромов и заводских труб.

### Ядовитые грибы

Зловещую славу бледная поганка приобрела еще в глубокой древности. Известно, что кушаньем, приготовленным из ядовитого гриба, отравился император Клавдий, была отравлена невеста царя Ивана Грозного – Марфа. По силе яда у бледной поганки нет аналога. 1/2 шляпки может вызвать смерть нескольких человек. В бледной поганке обнаружены стойкие токсины фаллоидин, фаллоин, аманитин и др. Яды медленно, но неотвратимо поражают внутренние органы. Первые признаки отравления появляются не сразу, через 10–12 ч, а иногда через 30 ч после принятия гриба в пищу и сопровождаются головной болью, головокружением, нарушением нормального зрения и

беспокойным состоянием. Больной ощущает сильную жажду, жгучую боль в желудке, судороги в конечностях. Вслед за этим наступают холероподобные приступы в виде желчной рвоты и сильного поноса. Моча при этом темная и выделяется в малом количестве. Сильные боли ощущаются в печени, особенно при надавливании. Появляется обильный пот, холодеют конечности и через день-два наступает смерть. В 90 % случаев отравление бледной поганкой или поганковидным мухомором заканчивается смертельным исходом.

Начинающему грибнику необходимо уметь отличать бледную поганку и другие ядовитые грибы от съедобных.

Бледная поганка не такая яркая, как другие грибы. Шляпка у нее может быть зеленоватой, белой, сероватой, желтоватой, а ножка имеет кольцо. Чтобы не набрать мухоморов и бледных поганок, необходимо ходить на третью охоту с опытным грибником. Часто отравления бывают от того, что собирают ложные опята. Особенно осторожно грибники должны относиться к свинушке толстой и тонкой. В последнее десятилетие доказано, что у людей, употребляющих свинушку в пищу, в крови образуются специфические антитела, уничтожающие вредное действие этого гриба. В крови накапливаются вещества, которые не только разрушают токсины, но и красные кровяные клетки. Причем отравление может наступить через самое неопределенное время. Признаки отравления выражаются в головокружении, поносе, появлении крови в моче, нарушении функции печени. Отравиться можно и съедобными грибами, заготовленными на зиму, но плохо переработанными, а также старыми. Отравлений легко избежать, если соблюдать правила сбора грибов и обработки при заготовке их на зиму.

#### Правила сбора грибов

. Собирать только те грибы, которые хорошо известны. Грибы нужно вызывающие сомнения, выбросить при переборке.

. Перезревшие грибы не собирать.

. Грибы – скоропортящийся продукт, долго их хранить нельзя, особенно в тепле. Кулинарной обработке они должны быть подвергнуты не позже чем через сутки после сбора.

. Не хранить соленые грибы в оцинкованной, алюминиевой и глиняной глазурованной посуде.

. Нельзя пробовать на вкус неизвестные грибы.

. Все собранные пластинчатые грибы-млечники перед засолом необходимо вымочить.

. Собирая шампиньоны, необходимо осмотреть цвет пластинок, которые должны быть розовыми или даже черными. У двойника шампиньона – бледной поганки – пластинки всегда белые.

. Пластинчатые грибы, похожие на сыроежки, рядовки, но имеющие в нижней части ножки клубневидное утолщение, как у бледной поганки и мухомора, ни в коем случае не брать.

. При сборе опят нельзя брать похожие на них грибы с ярко окрашенной блестящей шляпкой.

. В лесу не стоит употреблять в пищу наспех приготовленные грибные шашлыки, поджарки и похлебки.

. Соленые сухим способом грибы можно употреблять в пищу: рыжики – через 5–6 дней, грузди – через 30–35 дней, волнушки – через 40 дней. Грибы, приготовленные способом горячей засолки, употребляют через 7–8 дней.

Сравнив похожие грибы, можно увидеть, что у грибов есть свои отличительные приметы.

Грибы тают для незнающего, невнимательного грибника огромную опасность, так как при использовании ядовитых, несъедобных, перезревших, червивых, неправильно приготовленных грибов возможны отравления различного вида тяжести, от кратковременного расстройства желудка до смертельного исхода. Отравление возможно, когда грибы употребляют в пищу люди с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени. Последствия отравления грибами зависят от возраста и состояния здоровья человека, количества съеденных грибов и, в отдельных случаях, от употребления алкоголя во время и после приема грибной пищи. Выделяют основные синдромы при грибных отравлениях. Синдром нарушения сознания вызывается непосредственным воздействием яда на кору головного мозга, а также нарушением мозгового кровообращения и кислородной недостаточностью. Синдром нарушения дыхания наблюдается при коматозных состояниях, когда угнетаются дыхательные центры. Расстройство дыхания возникает также вследствие паралича дыхательных мышц, что осложняет течение отравления. Синдром поражения крови характеризуется снижением гемоглобина и других составных частей крови. Синдром нарушения кровообращения обычно сопровождает острые отравления грибами. Это связано с угнетением сосудодвигательных центров, нарушаются функции надпочечников, повышается проницаемость сосудов. Синдром нарушения терморегуляции в виде повышения или понижения температуры. Это связано с нарушением обменных процессов в организме и усилением или ослаблением теплоотдачи. Судорожный синдром – показатель тяжелого течения отравления. Судороги являются следствием острого кислородного голодания головного мозга в результате действия ядов и вредных продуктов распада на центральную нервную систему. Синдром нарушения психики обычен при отравлении грибами, ядовитыми веществами, избирательно действующими на центральную нервную систему. Синдром поражения почек и печени имеет место при грибных отравлениях, когда почки и печень не справляются с грибными ядами и токсическими продуктами обмена веществ. Синдром нарушения водно-энергетического баланса и кислотно-щелочного равновесия является следствием расстройства пищеварительной, выделительной систем и органов внутренней секреции. Отравление грибами условно делится на три группы. Первую группу составляют сравнительно легкие отравления, преимущественно в виде желудочно-кишечных расстройств, тошноты, рвоты, поноса, болей в желудке и животе, потливости, слабости, реже обморока. Эти признаки проявляются достаточно быстро, через 1–2 ч. Такие отравления могут вызвать горькие условно-съедобные грибы, а также ядовитые рядовки, недоваренные осенние опята, желчные грибы. Ко второй группе относятся отравления, вызванные ядами мушкетером и мушкетерином, воздействующие на нервную систему. Признаки такого отравления – сильная тошнота, рвота, понос, головокружение, потеря сознания, усиленное потоотделение, плач, смех, галлюцинации – проявляются через 0,5–4 ч. Отравление второй группы могут вызывать мухомор красный, волоконница Патуйяра, говорушка восковидная. В красных мухоморах мушкетерина содержится 0,001 % от массы сырого гриба. Из 125 кг этого мухомора можно получить только 0,25 г мушкетерина, смертельная доза которого в 20–30 раз больше. Учитывая галлюциногенное действие яда мушкетерина, грибы использовали в качестве возбуждающего средства перед религиозным ритуалом. Третью группу отравлений вызывают грибы с выраженным плазматоксическим действием: бледная поганка, мухомор белый, мухомор вонючий, опенок серо-желтый и волоконница. В этих грибах содержатся яды из группы фаллотоксинов, скрытый



период действия которых длится от 8 до 14 суток, причем при попадании в желудок яды не вызывают осложнений. Признаки отравления возникают при попадании яда в головной мозг, в центры, управляющие функциями отдельных органов человека. В результате интенсивного выделения желудочного сока и слизи наблюдаются рвота и понос, происходит обезвоживание организма, сгущается кровь, появляется неутолимая жажда. Далее яды парализуют нервные центры, регулирующие работу сердечно-сосудистой системы. Ткани сердца, печени, почек перерождаются. При запоздалом лечении почти всегда наступает смерть. К третьей группе отравлений относится и отравление сырыми и плохо отваренными строчками, у которых найден токсин гиromетрин. Возможны также грибные отравления, которые возникают в результате неправильного приготовления условно-съедобных грибов, млечников, горьких сыроежек. Признаки такого отравления – тошнота, рвота, понос – появляются через 0,5–4 ч после употребления этих грибов. Выздоровление наступает через сутки. Отравление могут вызывать и съедобные грибы, если их долго держать в тепле, хранить в полиэтиленовых пакетах. Есть еще один вид отравления, который проявляется при одновременном употреблении гриба навозника и алкогольных напитков. Этот вид грибов содержит вещества, которые окисляют поступающий в организм спирт. Появляются жар, сильная жажда, сердцебиение, затрудненная речь, нарушение зрения. На следующий день эти явления исчезают, но при приеме спиртного возобновляются. Указанное вещество получается синтетическим путем. При первых признаках отравления нужно вызвать врача. Исследовать продукты, вызвавшие отравление. До прихода врача больному необходимо выпить 4–5 стаканов воды, чтобы вызвать рвоту.

Выделяют основные синдромы при грибных отравлениях.

Синдром нарушения сознания вызывается непосредственным воздействием яда на кору головного мозга, а также нарушением мозгового кровообращения и кислородной недостаточностью.

Синдром нарушения дыхания наблюдается при коматозных состояниях, когда угнетаются дыхательные центры. Расстройство дыхания возникает также вследствие паралича дыхательных мышц, что осложняет течение отравления.

Синдром поражения крови характеризуется снижением гемоглобина и других составных частей крови.

Синдром нарушения кровообращения обычно сопровождает острые отравления грибами. Это связано с угнетением сосудодвигательных центров, нарушаются функции надпочечников, повышается проницаемость сосудов.

Синдром нарушения терморегуляции в виде повышения или понижения температуры. Это связано с нарушением обменных процессов в организме и усилением или ослаблением теплоотдачи.

Судорожный синдром – показатель тяжелого течения отравления. Судороги являются следствием острого кислородного голодания головного мозга в результате действия ядов и вредных продуктов распада на центральную нервную систему.

Синдром нарушения психики обычен при отравлении грибами, ядовитыми веществами, избирательно действующими на центральную нервную систему.

Синдром поражения почек и печени имеет место при грибных отравлениях, когда почки и печень не справляются с грибными ядами и токсическими продуктами обмена веществ.

Синдром нарушения водно-энергетического баланса и кислотно-щелочного равновесия является следствием расстройства пищеварительной, выделительной систем и органов внутренней секреции.

Отравление грибами условно делится на три группы.

Первую группу составляют сравнительно легкие отравления, преимущественно в виде желудочно-кишечных расстройств, тошноты, рвоты, поноса, болей в желудке и животе, потливости, слабости, реже обморока. Эти признаки проявляются достаточно быстро, через 1–2 ч. Такие отравления могут вызвать горькие условно-съедобные грибы, а также ядовитые рядовки, недозрелые осенние опята, желчные грибы.

Ко второй группе относятся отравления, вызванные ядами мускарином и мускаридином, воздействующие на нервную систему. Признаки такого отравления – сильная тошнота, рвота, понос, головокружение, потеря сознания, усиленное потоотделение, плач, смех, галлюцинации – проявляются через 0,5–4 ч. Отравление второй группы могут вызывать мухомор красный, волоконница Патуйяра, говорушка восковидная. В красных мухоморах мускарина содержится 0,001 % от массы сырого гриба. Из 125 кг этого мухомора можно получить только 0,25 г мускарина, смертельная доза которого в 20–30 раз больше. Учитывая галлюцинирующее действие яда мускарина, грибы использовали в качестве возбуждающего средства перед религиозным ритуалом.

Третью группу отравлений вызывают грибы с выраженным плазматоксическим действием: бледная поганка, мухомор белый, мухомор вонючий, опенок серо-желтый и волоконница. В этих грибах содержатся яды из группы фаллотоксинов, скрытый период действия которых длится от 8 до 14 суток, причем при попадании в желудок яды не вызывают осложнений. Признаки отравления возникают при попадании яда в головной мозг, в центры, управляющие функциями отдельных органов человека. В результате интенсивного выделения желудочного сока и слизи наблюдаются рвота и понос, происходит обезвоживание организма, сгущается кровь, появляется неутолимая жажда. Далее яды парализуют нервные центры, регулирующие работу сердечно-сосудистой системы. Ткани сердца, печени, почек перерождаются. При запоздалом лечении почти всегда наступает смерть. К третьей группе отравлений относится и отравление сырыми и плохо отваренными строчками, у которых найден токсин гиометрин.

Возможны также грибные отравления, которые возникают в результате неправильного приготовления условно-съедобных грибов, млечников, горьких сыроежек. Признаки такого отравления – тошнота, рвота, понос – появляются через 0,5–4 ч после употребления этих грибов. Выздоровление наступает через сутки.

Отравление могут вызывать и съедобные грибы, если их долго держать в тепле, хранить в полиэтиленовых пакетах.

Есть еще один вид отравления, который проявляется при одновременном употреблении гриба навозника и алкогольных напитков. Этот вид грибов содержит вещества, которые окисляют поступающий в организм спирт. Появляются жар, сильная жажда, сердцебиение, затрудненная речь, нарушение зрения. На следующий день эти явления исчезают, но при приеме спиртного возобновляются.

## Раздел 8 Знаки зодиака и лесные растения. Астротототерапия

Астрология связывает каждое растение с определенной планетой, которая придает ему лечебные свойства. С древних времен медицина и астрология взаимодействует на основе данных астрологии составляют гороскоп человека и определяют какие именно травы смогут помочь в лечении заболеваний различных органов. Медицинская астрология позволяет определить время, когда благоприятно проводить лечение человека. Отец медицины Еиппократ впервые высказал мнение о том, что каждый врач должен быть астрологом. Он утверждал, что без карты рождения невозможно

эффективное лечение.

Первые сведения об использовании лекарственных растений в Древней Руси относятся к 1076 г. они приведены в «Изосборнике великого князя Святослава Ярославича». Позже появляются русские травники, лечебники. Организуется торговля травами. Продавцы не только продавали травы, но и готовили лечебные композиции на основе опыта народной медицины. Большое внимание лечению травами уделял Петр I. При нем на Руси появились «аптечные огороды», аптеки, была создана система сбора лекарственных трав. Созданный Гиппократом трактат на протяжении двух тысячелетий считался самым популярным медицинским произведением. Клавдий Гален впервые ввел в лечение отвары и настойки из растений, разработал профилактические методы астротерапии. Абу Али Ибн Сина описал способы применения 396 видов лекарственных растений. Научная медицина признала физико-химические свойства растений. Но существуют еще и информационно-магические свойства, благодаря чему фитотерапия является безопасной, эффективной и индивидуально-ориентированной. Эффект от лечения травами основан на содержании в них ароматических веществ и эфирных масел. Через рецепторы органов, тканей ароматические вещества и эфирные масла оказывают тонизирующее, анестезирующее, противовоспалительное, антиаллергическое и слаботоражающее действие. Эфирные масла содержатся в большинстве растений. Их используют для ингаляций или принимают внутрь. Из организма они выводятся различными путями: через кожу, легкие, желудочно-кишечный тракт. Лекарственные растения содержат такие субстанции и вещества, как слизи, смолы, пигменты, гликозиды, алкалоиды, обладающие многогранным действием и более полезные для человеческого организма, чем химически чистые синтетические вещества. Несомненное достоинство лекарственных растений – их насыщенность минеральными веществами и микроэлементами в концентрациях, близких к окружающей среде, почве, воде, воздуху, флоре и фауне. Вероятно поэтому в народе принято лечиться травами родного края, домашними средствами. «Где родился, там и пригодился» – говорит народная пословица. Большинство долгожителей не меняют постоянного места жительства и потребляют в сутки много различных нехитрых трав: крапивы, мяты, дягиля, мать-и-мачехи, пастушья сумка и др. Преимущественно в сыром виде – в виде салатов или супов и крошек. Крапива, мокрица, лебеда, клевер, хвоя, аир болотный – употребление такого набора растений обеспечивает в целом высокую устойчивость организма человека к неблагоприятным внешним воздействиям среды, предупреждает или ослабляет кислородное голодание.

Следует отметить, что в последние годы растения-антиоксиданты, которые снабжают организм кислородом и обеспечивают утилизацию его тканями, приобретают большое значение для профилактики инфарктов. В народной медицине известно, что растения обладают информационными и астральными свойствами. Астральная энергетика растений определяется резонансным отношением с ведущими в зодиаке планетами и с планетами-покровителями, под чьим влиянием они находятся. Например, через Меркурий вступают в резонанс с растениями люди, родившиеся под знаками Близнецов и Девы, через Венеру – Тельцов и Весов, через Марс – Овна и Скорпиона, через Юпитер – Стрельца и Рыб, через Сатурн – Козерога и Водолея. Ведущие планеты несут свойственную им энергию: мужскую – ян или женскую – инь, передавая ее растениям. Если растения управляются одной планетой и имеют преобладающую однотипную энергию, то они легко вступают в резонансные отношения.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы Львам (ведущее Солнце) наиболее подходят «солнечные» травы леса – женьшень, зверобой, майский ландыш, для Раков (ведущая Луна) лучшая трава – сушеница болотная, для Близнецов и Дев (ведущий Меркурий) – валериана.

Растения Сатурна. Растения Сатурна несут энергию инь и рекомендуются для применения в случае их недостатка. Растения Сатурна – большие и мрачные, с траурными невзрачными цветками, имеющими

неприятный запах и горький терпкий вкус, часто содержат сильнодействующие яды. Багульник болотный растет в лесной и тундровой зоне, применяют траву, которую собирают в августе-сентябре. Болиголов пятнистый произрастает как сорняк повсеместно, содержит алкалоиды, обладающие анестезирующим действием. Ядовитое растение. Грышник гладкий произрастает по лугам, на прибрежных песках. Собирают траву во время цветения, содержит кумарин, эфирные масла. Считается специальным средством для лечения острых воспалительных процессов в мочевом пузыре, при ревматизме. Еловая хвоя оказывает разностороннее действие, в том числе противоцинготное. Заманиха высокая растет в хвойных лесах. Лекарственным сырьем служит корневище. Корни используются для стимуляции нервной и сердечно-сосудистой системы. Калина (ягоды и кора), оказывает общеукрепляющее, кровоостанавливающее действие, используется для лечения центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Листья красавки – спазмолитик при болезнях центральной нервной системы. Кровохлебка (корневище) оказывает вяжущее и кровоостанавливающее действие. Крушина ольховидная растет на опушках в пойменных лесах. Ее кора используется как слабительное, помогает в лечении болезней желудочно-кишечного тракта. Пихта сибирская (почки и хвоя), применяется при заживлении ран, при нарушении обмена веществ, болезнях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Морозник краснеющий растет в горных лесах, лиственных лесах кавказской зоны. Корневище используется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Окопник лекарственный растет на влажных лугах, на торфяниках, по берегам рек. Корень и стебли являются мочегонным, отхаркивающим средством, оказывает обволакивающее, регенеративное действие, используется для лечения болезней желудка, печени. Пастушья сумка растет повсеместно на опушках, вдоль дорог и канав. Трава используется как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях, является витаминизированным пищевым продуктом. Сосна обыкновенная (почки, хвоя, живица) является мочегонным, ранозаживляющим средством, применяется для лечения органов дыхания.

Багульник болотный растет в лесной и тундровой зоне, применяют траву, которую собирают в августе-сентябре.

Болиголов пятнистый произрастает как сорняк повсеместно, содержит алкалоиды, обладающие анестезирующим действием. Ядовитое растение.

Грышник гладкий произрастает по лугам, на прибрежных песках. Собирают траву во время цветения, содержит кумарин, эфирные масла. Считается специальным средством для лечения острых воспалительных процессов в мочевом пузыре, при ревматизме.

Еловая хвоя оказывает разностороннее действие, в том числе противоцинготное.

Заманиха высокая растет в хвойных лесах. Лекарственным сырьем служит корневище. Корни используются для стимуляции нервной и сердечно-сосудистой системы.

Калина (ягоды и кора), оказывает общеукрепляющее, кровоостанавливающее действие, используется для лечения центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.

Листья красавки – спазмолитик при болезнях центральной нервной системы.

Кровохлебка (корневище) оказывает вяжущее и кровоостанавливающее действие.

Крушина ольховидная растет на опушках в пойменных лесах. Ее кора используется как слабительное, помогает в лечении болезней желудочно-кишечного тракта.

Пихта сибирская (почки и хвоя), применяется при заживлении ран, при нарушении обмена веществ, болезнях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Морозник краснеющий растет в горных лесах, лиственных лесах кавказской зоны. Корневище используется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Окопник лекарственный растет на влажных лугах, на торфяниках, по берегам рек. Корень и стебли являются мочегонным, отхаркивающим средством, оказывает обволакивающее, регенеративное действие, используется для лечения болезней желудка, печени.

Пастушья сумка растет повсеместно на опушках, вдоль дорог и канав. Трава используется как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях, является витаминизированным пищевым продуктом.

Лесные растения Венеры являются носителями инь-энергии, небольшие, часто постоянно цветущие, с красивыми розовыми или голубоватыми цветками с приятным запахом и мелкими, маслянистыми и сладкими плодами. Алтей лекарственный произрастает на сырых лесных лугах, по берегам рек и озер. Трава и корень используются как отхаркивающее средство. Голубика (листья и ягоды) используется при нарушениях обмена веществ, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Ирга (каринка) (плоды) полезна для печени, как успокаивающее средство. Крапива глухая, листья и венчики цветков лечат болезни крови, почек, легких, горла. Лопух большой (репейник), листья и корни оказывают противораковое, мочегонное, желчегонное действие. Мальва лесная растет среди кустарников, вдоль дорог. Все растение используют как отхаркивающее средство, делают горячие ванны при опухолях селезенки. Медвежья ягода (плоды) оказывает кровоочищающее действие, применяется при нарушении обмена веществ, при болезнях кожи. Мелисса лекарственная растет в тенистых ущельях, по лесным опушкам, обладает ветрогонным, мочегонным действием, используется в лечении болезней легких, матки, сердца, нервов. Мордовник (цветки и листья) используют для лечения болезней нервной системы. Наперстянка шерстистая (листья) используют при недостаточности кровообращения, тахикардии. Ромашка пахучая растет на открытых лугах, вблизи дорог. Корзинки цветков оказывают антисептическое, вяжущее действие. Рябина (ягоды) оказывает общеукрепляющее, мочегонное, желчегонное, слабительное, кровоостанавливающее действие.

Алтей лекарственный произрастает на сырых лесных лугах, по берегам рек и озер. Трава и корень используются как отхаркивающее средство.

Голубика (листья и ягоды) используется при нарушениях обмена веществ, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Ирга (каринка) (плоды) полезна для печени, как успокаивающее средство.

Крапива глухая, листья и венчики цветков лечат болезни крови, почек, легких, горла.

Лопух большой (репейник), листья и корни оказывают противораковое, мочегонное, желчегонное действие.

Мальва лесная растет среди кустарников, вдоль дорог. Все растение используют как отхаркивающее средство, делают горячие ванны при опухолях селезенки.

Медвежья ягода (плоды) оказывает кровоочищающее действие, применяется при нарушении обмена веществ, при болезнях кожи.

Мелисса лекарственная растет в тенистых ущельях, по лесным опушкам, обладает ветрогонным, мочегонным действием, используется в лечении болезней легких, матки, сердца, нервов.

Мордовник (цветки и листья) используют для лечения болезней нервной системы.

Наперстянка шерстистая (листья) используют при недостаточности кровообращения, тахикардии.

Ромашка пахучая растет на открытых лугах, вблизи дорог. Корзинки цветков оказывают антисептическое, вяжущее действие.

Лесные растения Юпитера несут ян и частично инь-энергию. Планета-антагонист – Марс. Растения Юпитера большие и ветвистые, с голубоватыми и зеленоватыми цветками, с ненавязчивым запахом, приятным вкусом, сладкими, с кислинкой ягодами. Адонис весенний растет на лесных опушках, лугах. Используется при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, при водянках и запорах. Аир болотный произрастает на отмелях ручьев, рек. Оказывает вяжущее, противомикробное действие, используется при болезнях желудочно-кишечного тракта. Береза (почки, листья, сок, деготь) используется при нарушениях обмена веществ, как противовоспалительное, кровоочищающее средство, при болезнях волос и кожи. Вахта трехлистная (листья и корневище) используется в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Горец змеиный (корневище) является противовоспалительным, отхаркивающим средством. Дуб черенчатый (кора, листья и желуди) оказывает вяжущее, укрепляющее действие. Живокость полевая. Вся трава без корней используется в лечении мочеполовых органов, желудочно-кишечного тракта. Ягоды жимолости используются в лечении заболеваний мочевых путей, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Земляника лесная (ягоды, цветки, листья) используется в лечении нарушений обмена веществ, оказывает мочегонное, желчегонное действие, полезна для сердечно-сосудистой системы. Левзея софлоровидная (корневище) используется как возбуждающее средство, снимает усталость. Липа сердцевидная (цветки) оказывает потогонное действие, полезна для сердечно-сосудистой системы. Медуница лекарственная и обыкновенная растет в лесах и среди кустарников. Все растение применяется как отхаркивающее и антисептическое средство. Одуванчик произрастает повсеместно на лесных опушках, лугах, вдоль дорог. Корни и листья используются при нарушениях обмена веществ, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Ольха серая (шишки) оказывает вяжущее действие, является отхаркивающим средством. Расторопша пятнистая (все растение) оказывает противовоспалительное действие. Щавель конский (листья и корни) оказывает противоопухолевое действие, полезен для обмена веществ. Цикорий обыкновенный (корни) оказывает успокаивающее, мочегонное, желчегонное действие. Лесные растения марса невысокие, колючие, с красными, алыми или оранжевыми цветками, с резким, едким, неприятным запахом, острым кисло-горьким вкусом. Барбарис (листья, корни, ягоды) помогает при родовых кровотечениях, болезнях печени и желчного пузыря. Боярышник (цветки и плоды) полезен для сердечно-сосудистой системы. Можжевельник растет в подлесках лиственных и хвойных лесов. Шишкоягоды оказывают мочегонное, желчегонное действие, применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Мята перечная (листья, цветки, стебли) помогает при боли, используются при спазмах сосудов и воспалительных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Облепиха (плоды и листья) помогают в лечении ран, кожи, нарушениях обмена веществ, гинекологических заболеваниях, болезней желудочно-кишечного тракта. Подорожник большой (листья) применяют как отхаркивающее, кровоостанавливающее, противовоспалительное средство. Полынь горькая оказывает антисептическое, болеутоляющее, противоспазматическое действие, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы. Хмель растет в лиственных лесах. Шишки используют в лечении почек, печени, от бессонницы. Череда растет повсеместно на болотах, сухих лугах, применяется при кожных заболеваниях, заболеваниях почек. Шиповник произрастает в подлесках повсеместно. Ягоды, листья используются при гепатитах, полезны для обмена веществ, сердечно-сосудистой системы. Элеутерококк (корни) обладает общеукрепляющим действием.

Адонис весенний растет на лесных опушках, лугах. Используется при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, при водянках и запорах.

Аир болотный произрастает на отмелях ручьев, рек. Оказывает вяжущее, противомикробное действие, используется при болезнях желудочно-кишечного тракта.

Береза (почки, листья, сок, деготь) используется при нарушениях обмена веществ, как противовоспалительное, кровоочищающее средство, при болезнях волос и кожи.

Вахта трехлистная (листья и корневище) используется в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Горец змеиный (корневище) является противовоспалительным, отхаркивающим средством.

Дуб черенчатый (кора, листья и желуди) оказывает вяжущее, укрепляющее действие.

Живокость полевая. Вся трава без корней используется в лечении мочеполовых органов, желудочно-кишечного тракта.

Ягоды жимолости используются в лечении заболеваний мочевых путей, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы.

Земляника лесная (ягоды, цветки, листья) используется в лечении нарушений обмена веществ, оказывает мочегонное, желчегонное действие, полезна для сердечно-сосудистой системы.

Левзея софлоровидная (корневище) используется как возбуждающее средство, снимает усталость.

Липа сердцевидная (цветки) оказывает потогонное действие, полезна для сердечно-сосудистой системы.

Медуница лекарственная и обыкновенная растет в лесах и среди кустарников. Все растение применяется как отхаркивающее и антисептическое средство.

Одуванчик произрастает повсеместно на лесных опушках, лугах, вдоль дорог. Корни и листья используются при нарушениях обмена веществ, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Ольха серая (шишки) оказывает вяжущее действие, является отхаркивающим средством.

Расторопша пятнистая (все растение) оказывает противовоспалительное действие.

Щавель конский (листья и корни) оказывает противоопухолевое действие, полезен для обмена веществ.

Цикорий обыкновенный (корни) оказывает успокаивающее, мочегонное, желчегонное действие.

Лесные растения марса невысокие, колючие, с красными, алыми или оранжевыми цветками, с резким, едким, неприятным запахом, острым кисло-горьким вкусом.

Барбарис (листья, корни, ягоды) помогает при родových кровотечениях, болезнях печени и желчного пузыря.

Боярышник (цветки и плоды) полезен для сердечно-сосудистой системы.

Можжевельник растет в подлесках лиственных и хвойных лесов. Шишкоягоды оказывают мочегонное, желчегонное действие, применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Мята перечная (листья, цветки, стебли) помогает при боли, используются при спазмах сосудов и воспалительных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Облепиха (плоды и листья) помогают в лечении ран, кожи, нарушениях обмена веществ, гинекологических заболеваниях, болезнях желудочно-кишечного тракта.

Подорожник большой (листья) применяют как отхаркивающее, кровоостанавливающее, противовоспалительное средство.

Полынь горькая оказывает антисептическое, болеутоляющее, противоспазматическое действие, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы.

Хмель растет в лиственных лесах. Шишки используют в лечении почек, печени, от бессонницы.

Черда растет повсеместно на болотах, сухих лугах, применяется при кожных заболеваниях, заболеваниях почек.

Шиповник произрастает в подлесках повсеместно. Ягоды, листья используются при гепатитах, полезны для обмена веществ, сердечно-сосудистой системы.

Лесные растения Меркурия являются носителями инь-энергии. Средние, извилистые, ползучие, с мелкими цветками и листьями, нечетким специфическим запахом и лекарственным привкусом. Барвинок малый (трава) оказывает спазмолитическое действие, полезен для центральной нервной системы. Бессмертник песчаный (цветки, листья) лечит желчно-каменную болезнь. Брусника растет в хвойных и смешанных лесах. Листья (весной), ягоды являются мочегонным средством, полезны для обмена веществ. Валериана лекарственная растет на лесных полянах, применяют как успокаивающее средство. Горец песчаный растет на опушках, среди кустарников. Все растение, кроме корней, оказывает успокаивающее, болеутоляющее, кровоостанавливающее действие при внутренних кровотечениях. Девясил высокий растет на опушках лиственных и сосновых лесов. Корни и корневище, листья оказывают противовоспалительное, отхаркивающее, антисептическое, мочегонное действие. Душица обыкновенная (трава) оказывает отхаркивающее, спазмолитическое действие. Золототысячник растет на лесных опушках, лугах. Все растение оказывает отхаркивающее, желчегонное действие, используется в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Клюква болотная (ягоды) оказывает жаропонижающее действие. Манжетка растет по опушкам, вырубкам. Трава оказывает вяжущее, отхаркивающее действие.

Барвинок малый (трава) оказывает спазмолитическое действие, полезен для центральной нервной системы.

Бессмертник песчаный (цветки, листья) лечит желчно-каменную болезнь.

Брусника растет в хвойных и смешанных лесах. Листья (весной), ягоды являются мочегонным средством, полезны для обмена веществ.

Валериана лекарственная растет на лесных полянах, применяют как успокаивающее средство.

Горец песчаный растет на опушках, среди кустарников. Все растение, кроме корней, оказывает успокаивающее, болеутоляющее, кровоостанавливающее действие при внутренних кровотечениях.

Девясил высокий растет на опушках лиственных и сосновых лесов. Корни и корневище, листья оказывают противовоспалительное, отхаркивающее, антисептическое, мочегонное действие.

Душица обыкновенная (трава) оказывает отхаркивающее, спазмолитическое действие.

Золототысячник растет на лесных опушках, лугах. Все растение оказывает отхаркивающее, желчегонное действие, используется в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта.



Клюква болотная (ягоды) оказывает жаропонижающее действие.

Солнечные растения – ароматные, кислые на вкус, способствуют разогреву организма и полезны в качестве противоядия. Среди них попадаются вечнозеленые. Они поворачиваются вслед за солнцем. К этим растениям относятся девясил, подмаренник желтый, шалфей мускатный, чистотел большой, ясенец белый. Растения, находящиеся под влиянием Луны, безвкусны, растут вблизи воды или в воде, холодны и способствуют охлаждению организма, дают млечный сок, способны уничтожить похоть. Их листья бывают крупными. К этим растениям относятся дягиль, мать-и-мачеха, тополь серебристый. Растения, отмеченные знаком Овна, темны и сухи. Способность разогреть организм в них преобладает. Их форма напоминает голову. Они имеют желтые цветки, едкие на вкус, двучерешковые и двулепестковые. К лесным растениям знака Овна относятся: бузина, горечавка, мать-и-мачеха, пион уклоняющийся, подорожник, цикорий, чернобыльник, шалфей. Растения, отмеченные знаком Тельца, холодны и сухи. Они оказывают умеренную способность к охлаждению и подсушиванию, поэтому на вкус они кислые, приятно пахнут, высоки, распространяют аромат, легко мерзнут и приносят много плодов. Некоторые своей формой напоминают горло, цветки их двуполые. К ним относятся: барвинок, валериана, плющ, репейник, чистотел, ясень. Растения, отмеченные знаком Близнецов, темны и умеренно влажны, воздух – их стихия. Это травы с белыми или бледными цветками, ярко-зелеными листьями, сладкие на вкус, часто выделяют млечный сок, иногда похожи по форме на плечи, руки, грудь. Часто семилепестковые. Пахнут мастикой. К этим растениям относятся: живокость, ромашка, терновник, щавель.

Растения, находящиеся под влиянием Луны, безвкусны, растут вблизи воды или в воде, холодны и способствуют охлаждению организма, дают млечный сок, способны уничтожить похоть. Их листья бывают крупными. К этим растениям относятся дягиль, мать-и-мачеха, тополь серебристый.

Растения, отмеченные знаком Овна, темны и сухи. Способность разогреть организм в них преобладает. Их форма напоминает голову. Они имеют желтые цветки, едкие на вкус, двучерешковые и двулепестковые. К лесным растениям знака Овна относятся: бузина, горечавка, мать-и-мачеха, пион уклоняющийся, подорожник, цикорий, чернобыльник, шалфей.

Растения, отмеченные знаком Тельца, холодны и сухи. Они оказывают умеренную способность к охлаждению и подсушиванию, поэтому на вкус они кислые, приятно пахнут, высоки, распространяют аромат, легко мерзнут и приносят много плодов. Некоторые своей формой напоминают горло, цветки их двуполые. К ним относятся: барвинок, валериана, плющ, репейник, чистотел, ясень.

Растения, отмеченные знаком Рака, холодны и влажны. Вода преобладает, они безвкусны. Растут на болоте. Цветки их белые или пепельно-серые. Нередко встречаются по берегам рек и озер. Форма их листьев напоминает легкое, печень, селезенку, часто бывают пятнисты и вздуты. У цветков пять лепестков. Пахнут камфарой. К этим растениям относятся: зверобой, орешник, перец дикий.

Растения, отмеченные знаком Льва, темны и сухи. Огонь – их стихия. Цветки их красные, на вкус остры или горьки. Легко горят. Плод их напоминает формой желудок или сердце. Форма цветка крестовидная. Пахнут ладаном. Вот эти растения: дягиль лекарственный, лютик едкий, мята, подорожник, чабер, шафран.

Растения, отмеченные знаком Девы, холодны, сухи и заключают много земли, при сжигании образуется большой зольный остаток. Это ползучие растения, они тверды и хрупки. Их листья и корни напоминают живот. Пахнут солодкой. К ним относятся: аир, дуб, медвежье ухо, цикорий, шиповник, шалфей дикий, щавель, дикая яблоня.

Растения, отмеченные знаком Весов, теплы, влажны и воздушны. Цветки их рыжего цвета. Стебли

высокие, мягкие и гибкие. Их листья напоминают по форме бедра, пупок или пузырь. Вкус их сладкий, растут на каменистой почве. К ним относятся: липа, орешник, первоцвет лекарственный, чистотел большой.

Растения, отмеченные знаком Скорпиона, теплы и влажны, они могут быть безвкусные, водянистые, липкие, молочные. Пахнут красным кораллом. К ним относятся: кизил, кукушкины слезы, молочка, рябина, терновник.

Растения, отмеченные знаком Стрельца, теплы, сухи. Их стихия – огонь. Они горьки на вкус. Пахнут алоэ. К ним относятся: береза, дягиль лесной, ива, папоротник мужской.

Растения, отмеченные знаком Козерога, холодны и сухи. Земля – их стихия. Их цветки зеленоватые, сок свертывается на воздухе, ядовит. К ним относятся: борец синий, белена.

Растения, отмеченные знаком Водолея, умеренно теплы и влажны. Они воздушны и часто бывают ароматны. По форме напоминают ноги. Пахнут молочком. К ним относятся: дягиль, донник, малина, репейник, шалфей дикий, ясень.

Растения, отмеченные знаком рыб, холодны и влажны. Вода в них преобладает. На вкус они приторны. Форма их напоминает пальцы. Растут они в прохладных тенистых местах. Пахнут тимьяном. К ним относятся: земляника, наперсник, безвременник осенний.

Растение полностью входит в силу тогда, когда начинает цвести. В основном большинство трав полностью созревает и цветет в период летнего солнцестояния. Принято считать, что на Ивана Купалу травы обладают наибольшей энергетической силой. Чем больше поступило энергии из окружающего пространства, тем сильнее перестройка материальной основы растения в период наибольшей продолжительности суток. При использовании корневой части растения собирают весной и осенью. Семена и плоды собирают, когда они поспеют. Воздействие лунного цикла можно объяснить действием гравитационных сил, которые вызывают приливно-отливные эффекты, при этом энергетика и питательные вещества растений поднимаются или опускаются по растению. В первой фазе Луны, особенно в период новолуния, лучше собирать корнеплоды, в этот период максимальная энергия, наибольшее количество элементов концентрируются в корнях. С новым лунным циклом они готовы пойти в рост и способствовать развитию растения. Подземную часть растения собирают в период полнолуния, когда накапливаются жизненная сила и микроэлементы в верхней части растения. В полнолуние лучше всего собирать травы, когда видна Луна. В период, когда видна ровно половинка Луны, лучше всего собирать растения, которые будут использоваться в качестве успокоительного. В этот период энергетика наиболее уравновешена и передает эти качества растениям. В сутках отражается миницикл жизни, который задает миниритм физиологическим функциям растений. Травы предназначенные для улучшения пищеварения лучше собирать в дневное время, ближе к полудню; для успокоения, усиления восстановительных процессов в организме – ночью. Цветки рекомендуется собирать в 7–9 ч утра, листья, кору, корни – в 16–18 ч. Во время дождя, грозы травы собирать не рекомендуется. Конденсация и выпадение росы имеет значение при сборе трав. Собранные утром травы обладают большей целительной способностью. Сбор лекарственных трав приурочивают к различным религиозным праздникам.

Пищевые потребности людей, рожденных под определенными знаками зодиака

Человек чувствует себя здоровым, если удовлетворяется его потребность в получении количества веществ в соответствии с рождением под теми или иными знаками зодиака. Особенно это проявляется в первой и третьи фазах лунного цикла.

Овен (21 марта – 19 апреля). Потребность в пище, содержащей фосфат калия. Травы: горчица.

Витамины А, В, С, микроэлемент – органическое железо.

Телец (20 апреля – 21 мая). Потребность организма в пище, содержащей сульфат соды. Травы: бузина, шалфей, щавель. Витамины А и Е. Микроэлемент – медь.

Близнецы (22 мая – 21 июня). Потребность организма в пище, содержащей фторид кальция. Травы: хмель, валериана. Витамины С, В, Е и Д.

Рак (22 июня – 21 июля). Потребность организма в пище, содержащей фторид кальция. Витамины В, С, Е. Травы: розмарин, водяная краса.

Лев (22 июля – 23 августа). Потребность организма в пище, содержащей фосфат калия. Травы: можжевельник, рута душистая.

Дева (24 августа – 22 сентября). Потребность организма в пище, содержащей сульфат калия. Травы: цикорий, летний чабер. Витамины группы В, микроэлемент – органическое железо.

Весы (23 сентября – 22 октября). Потребность организма в пище, содержащей фосфорнокислый натрий. Травы: чабрец, фиалка. Витамины: А и Е. Микроэлемент – марганец.

Скорпион (23 октября – 21 ноября). Потребность организма в пище, содержащей сульфат кальция. Травы: полынь. Витамины группы В, С и Е. Микроэлемент – органическое железо.

Стрелец (22 ноября – 21 декабря). Потребность организма в пище, содержащей двуокись кремния. Травы: шалфей, мальва, красный клевер. Микроэлемент – олово. Витамины С и Е.

Козерог (22 декабря – 20 января). Потребность организма в пище, содержащей фосфорнокислый калий. Травы: коровяк. Витамины А, С, Е. Микроэлемент – свинец.

Водолей (21 января – 19 февраля). Потребность организма в пище, содержащей хлористый натрий. Витамины С и Е.

Рыбы (20 февраля – 20 марта). Потребность организма в пище, содержащей фосфат железа. Травы: огуречник аптечный. Витамины А, Д и С. Микроэлемент – органический йод.

Травы, обладающие магическим действием

Магические растения могут иметь строго определенную направленность применения или определенную направленность действия. По характеру излучения они могут принадлежать к определенным зодиакальным группам и открывать свои качества во время действия лечебного канала.

Алоэ (Марс)

Белена (Сатурн) – трава смерти.

Валериана (Венера) – трава любви, чаровник и талисман от всех болезней; сексуальная трава.

Дягиль (Солнце) – защищает от внешних неблагоприятных сил.

Мелисса (Солнце и Юпитер) восстанавливает силы, укрепляет сердце, глаза.

Морозник белоцветный (Сатурн) снимает боли.

Омела дубовая (Меркурий) – против бесплодия, усиливает магнетизм, трава спасения.

Осина (Сатурн) против нечистой силы.

Папоротник мужской (Сатурн) для изгнания и подчинения нечистых сил, насыщен магнетизмом, отгоняет кошмары.

Подорожник (Юпитер) исцеляет от порчи.

Особенности сбора лекарственного сырья для сохранения лечебного действия лесных растений

Растения растут в разных местах. Наиболее чисты среднегорье, горные долины. Необходимо удаляться для сбора трав подальше от человеческого жилья. Помимо обычного загрязнения земли, существует информационное загрязнение, которое еще в большей степени влияет на внутреннюю структуру растений, из-за чего извращаются их лекарственные свойства.

При сборе сырья необходимо учитывать особенности местности, которая передает свои свойства растениям. Растение должно быть собрано в определенные сроки. Корни, ветки и стебли собирают осенью. Листья, млечный сок и черешки необходимо собирать после распускания листьев. Цветки, плоды и семена собирают осенью в пору полного созревания. Кора, кожица, смола относятся к разряду смолы, коры. Их необходимо собирать в пору набухания почек.

При сборе растений Солнце должно находиться в сухих знаках зодиака, а планета растения – в своем доме. При сборе корней и плодов Луна должна быть убывающей, а при сборе цветков и листьев растущей.

Сроки сбора лесных лекарственных растений

Апрель: набухшие березовые почки, после снегостояния брусника – зеленые листья, корни и корневища валерианы, кора калины во время сокодвижения, кора крушины ломкой, цветки мать-и-мачехи, корневище пырея ползучего, набухшие почки сосны.

Май: набухшие березовые почки, зеленые листья брусники, дубовая кора, кора ивы, калины до появления листьев, корни дягиля во время появления листьев, листья копытника, листья подорожника, листья толокнянки, листья мать-и-мачехи, листья полыни горькой, корневище пырея ползучего, кора крушины во время сокодвижения.

Июнь: багульник болотный (надземная часть), пастушья сумка (надземная часть), надземная часть сушеницы болотной, листья вахты трехлистной, листья подорожника большого, листья чабреца, цветки и листья донника, побеги хвоща полевого, цветки бессмертника, земляника лесная во время цветения, созревания, плодоношения, листья в начале цветения крапивы, цветки ромашки аптечной, цветки ландыша.

Июль: во время цветения зверобой, надземная часть золототысячника, цветки, листья тысячелистника, листья крапивы, цветки липы, ягоды малины, верхушки с листьями и цветками, ягоды черники, верхушки стеблей с листьями череды трехраздельной.

Август: ягоды брусники, цветки и листья душицы, корни и корневища валерианы, клубни ятрышника.

Октябрь: корневище лапчатки прямостоячей, плоды рябины.

Ноябрь, декабрь: корневище аира.

С давних времен люди заметили, что у человека по-разному складываются взаимоотношения с окружающим миром. В соответствии с астрологическими принципами, все в мире испытывает влияние планет и звезд. И растения леса находятся под управлением планет. Зная правила, пользуясь

народной мудростью, накопленной астрологами, можно составить прогноз астрологической совместимости человека и лесных растений. Если человек родился под знаком Овна, лесные растения, которые вас любят, – хмель, шиповник. Увеличивается целебная сила следующих растений: боярышник, горечавка, крапива, можжевельник, подорожник, полынь. Ослаблена лечебная сила таких растений, как алтей, наперстянка, папоротник, фиалка, сосна, бузина, красная рябина, лопух. Если человек родился под знаком Тельца, лесные растения, которые увеличивают целебную силу, – алтей, бузина, красная рябина, лопух, мята, наперстянка, гриб чага, калган, папоротник, шалфей. Плохо действуют: хрен, шиповник. Ослаблена целебная сила боярышника, горечавки, крапивы, можжевельника, подорожника, полыни. Для Близнецов увеличена целебная сила таких лесных растений, как валериана, солодка, папоротник. Целебная сила березы, цикория, дуба, медуницы, мяты, репейника, шалфея, сосны ослаблена. Для Раков увеличена целебная сила следующих лесных растений: чага, калган, папоротник, шалфей. Несовместимы: хмель, шиповник. Ослаблена целебная сила растений: сосна, спорыш, боярышник, горечавка, крапива, можжевельник, подорожник, полынь, ромашка, чистотел, пион, зверобой. Для знака Льва увеличена целебная сила таких лесных растений: зверобой, можжевельник, клевер, пион, ромашка, чистотел. Ослаблена целебная сила валерианы, девясила, лаванды, солодки, папоротника. Для знака Девы увеличена целебная сила валерианы, девясила, солодки, папоротника. Ослаблена целебная сила таких лесных растений, как алтей, лопух, рябина, наперстянка, папоротник, дуб, шалфей. Для знака Весов увеличена целебная сила следующих лесных растений: алтей, бузина, красная рябина, лопух. Ослаблена сила боярышника, горечавки, крапивы, можжевельника, подорожника, полыни, ромашки, чистотела, пиона. Для знака Скорпиона увеличена целебная сила боярышника, горечавки, крапивы, можжевельника, подорожника, полыни. Ослаблена целебная сила алтея, наперстянки, папоротника, сосны. Для знака Стрельца увеличена целебная сила березы, дуба, цикория, липы, одуванчика, сосны. Ослаблена целебная сила валерианы, девясила, солодки, папоротника. Для знака Козерога увеличена целебная сила живокости, сосны, спорыша. Ослаблена целебная сила березы, чаги, калгана, папоротника, шалфея, лопуха, сосны. Для знака Водолея увеличена целебная сила валерианы, девясила, солодки, калгана, папоротника. Ослаблена целебная сила зверобоя, можжевельника, клевера, пиона, ромашки, чистотела. Для знака Рыб увеличена целебная сила цикория, земляники, дуба, калгана, липы, мяты, одуванчика, репейника. Ослаблена целебная сила валерианы, девясила, солодки, папоротника. Не стоит недооценивать силу, скрытую в растениях. Травы – не таблетки. Они не снимают симптомы, они лечат болезнь, эти симптомы вызвавшие. Иногда лечение проходит не на физическом уровне, а в эфирном плане. Для этого требуется больше времени. Поэтому, чтобы не было неприятностей, нужно использовать целебные свойства растений обдуманно, в соответствии с индивидуальными особенностями. Сейчас со всей ясностью обнажается одна из основных причин болезней и неудач в оздоровлении организма – несогласованность жизни человека с природными ритмами. Главные физиологические процессы организма синхронизированы с периодическими солнечно-лунно-земными влияниями, а также космическими воздействиями на организм человека. Этому подвержены и растения, в том числе лекарственные, которые находятся в состоянии обмена информацией, энергией и веществом с окружающей средой, если этот обмен нарушается, это отрицательно сказывается на жизнедеятельности организма. Биоритмы бывают суточные, месячные, годовые и многолетние. Перед восходом солнца земная поверхность и прилегающий к ним воздух остывают больше всего. В связи с этим начинается конденсирование влаги. Водяные пары собираются в туман. В утренние часы наблюдается увлажнение воздуха, становится не так холодно, но сыро. В этот период наступает относительный покой, в предрассветные часы лес как бы замирает. Солнце всходит, и постепенно начинаются процессы испарения с поглощением солнечной, тепловой энергии, воздух поднимается вверх. Давление теплого воздуха увеличивается, он начинает вытеснять холодный воздух, в результате воздушные массы приходят в движение – возникает ветер. После захода Солнца поверхность Земли и окружающий ее слой воздуха остывают, наступает уравнивание между

теплотой и прохладой, наступает затишье в природе. Возникает прохлада, отдача энергии. В последней трети ночи земная поверхность сильно остывает. Наблюдается движение воздушных масс. В природе происходят изменения, в том числе в лесных растениях. В клетках растений постоянно происходят процессы анаболизма, при котором простые вещества соединяются между собой и образуются более сложные, что приводит к образованию сложных веществ, к росту и накоплению энергии. Катаболизм – противоположный анаболизму процесс расщепления сложных веществ на более простые, при этом ранее накопленная энергия освобождается и производится внешняя или внутренняя работа. Анаболические процессы ведут к наращиванию протоплазмы, а катаболические – к ее уменьшению. «Руководят» этим процессом свет и температура.

Если человек родился под знаком Овна, лесные растения, которые вас любят, – хмель, шиповник. Увеличивается целебная сила следующих растений: боярышник, горечавка, крапива, можжевельник, подорожник, полынь. Ослаблена лечебная сила таких растений, как алтей, наперстянка, папоротник, фиалка, сосна, бузина, красная рябина, лопух.

Если человек родился под знаком Тельца, лесные растения, которые увеличивают целебную силу, – алтей, бузина, красная рябина, лопух, мята, наперстянка, гриб чага, калган, папоротник, шалфей. Плохо действуют: хрен, шиповник. Ослаблена целебная сила боярышника, горечавки, крапивы, можжевельника, подорожника, полыни.

Для Близнецов увеличена целебная сила таких лесных растений, как валериана, солодка, папоротник. Целебная сила березы, цикория, дуба, медуницы, мяты, репейника, шалфея, сосны ослаблена.

Для Раков увеличена целебная сила следующих лесных растений: чага, калган, папоротник, шалфей. Несовместимы: хмель, шиповник. Ослаблена целебная сила растений: сосна, спорыш, боярышник, горечавка, крапива, можжевельник, подорожник, полынь, ромашка, чистотел, пион, зверобой.

Для знака Льва увеличена целебная сила таких лесных растений: зверобой, можжевельник, клевер, пион, ромашка, чистотел. Ослаблена целебная сила валерианы, девясила, лаванды, солодки, папоротника.

Для знака Девы увеличена целебная сила валерианы, девясила, солодки, папоротника. Ослаблена целебная сила таких лесных растений, как алтей, лопух, рябина, наперстянка, папоротник, дуб, шалфей.

Для знака Весов увеличена целебная сила следующих лесных растений: алтей, бузина, красная рябина, лопух. Ослаблена сила боярышника, горечавки, крапивы, можжевельника, подорожника, полыни, ромашки, чистотела, пиона.

Для знака Скорпиона увеличена целебная сила боярышника, горечавки, крапивы, можжевельника, подорожника, полыни. Ослаблена целебная сила алтея, наперстянки, папоротника, сосны.

Для знака Стрельца увеличена целебная сила березы, дуба, цикория, липы, одуванчика, сосны. Ослаблена целебная сила валерианы, девясила, солодки, папоротника.

Для знака Козерога увеличена целебная сила живокости, сосны, спорыша. Ослаблена целебная сила березы, чаги, калгана, папоротника, шалфея, лопуха, сосны.

Для знака Водолея увеличена целебная сила валерианы, девясила, солодки, калгана, папоротника. Ослаблена целебная сила зверобоя, можжевельника, клевера, пиона, ромашки, чистотела.

Для знака Рыб увеличена целебная сила цикория, земляники, дуба, калгана, липы, мяты, одуванчика, репейника. Ослаблена целебная сила валерианы, девясила, солодки, папоротника. Не стоит

недооценивать силу, скрытую в растениях. Травы – не таблетки. Они не снимают симптомы, они лечат болезнь, эти симптомы вызвавшие. Иногда лечение проходит не на физическом уровне, а в эфирном плане. Для этого требуется больше времени. Поэтому, чтобы не было неприятностей, нужно использовать целебные свойства растений обдуманно, в соответствии с индивидуальными особенностями.

Сейчас со всей ясностью обнажается одна из основных причин болезней и неудач в оздоровлении организма – несогласованность жизни человека с природными ритмами. Главные физиологические процессы организма синхронизированы с периодическими солнечно-лунно-земными влияниями, а также космическими воздействиями на организм человека. Этому подвержены и растения, в том числе лекарственные, которые находятся в состоянии обмена информацией, энергией и веществом с окружающей средой, если этот обмен нарушается, это отрицательно сказывается на жизнедеятельности организма. Биоритмы бывают суточные, месячные, годовые и многолетние. Перед восходом солнца земная поверхность и прилегающий к ним воздух остывают больше всего. В связи с этим начинается конденсирование влаги. Водяные пары собираются в туман. В утренние часы наблюдается увлажнение воздуха, становится не так холодно, но сыро. В этот период наступает относительный покой, в предрассветные часы лес как бы замирает. Солнце всходит, и постепенно начинаются процессы испарения с поглощением солнечной, тепловой энергии, воздух поднимается вверх. Давление теплого воздуха увеличивается, он начинает вытеснять холодный воздух, в результате воздушные массы приходят в движение – возникает ветер. После захода Солнца поверхность Земли и окружающий ее слой воздуха остывают, наступает уравнивание между теплотой и прохладой, наступает затишье в природе. Возникает прохлада, отдача энергии. В последней трети ночи земная поверхность сильно остывает. Наблюдается движение воздушных масс. В природе происходят изменения, в том числе в лесных растениях.

Главным водителем и синхронизатором внутриклеточных биоритмов является смена дня и ночи. Периодические процессы в природе и в растениях сильно связаны с временным обращением Луны вокруг Земли. Первый эффект влияния – гравитационный. Луна делает полный оборот вокруг Земли за 24 ч 50 мин. В течение суток через равные промежутки времени наблюдаются две полные и две малые волны, примерно равные по высоте. Приливно-отливное воздействие гравитационного поля Луны испытывают и жидкостные среды нашего организма. Второй эффект – это воздействие на магнитные свойства земной атмосферы, магнитное поле влияет на скорость биохимических процессов. Даже незначительное изменение влажности атмосферного давления, температуры, электрического и магнитного поля воздействует на организм. Различают различные фазы Луны и их влияние на живые организмы: новолуние, первая четверть, вторая четверть, полнолуние, новолуние. В новолуние Солнце, Луна и Земля находятся на одной линии, Солнце освещает только одну сторону Земли. Первая фаза. По мере того как Луна продолжает двигаться на Восток, она вновь становится видимой, эффект ее незначителен. Первая четверть, когда освещена половина Луны, нет никаких гравитационных возмущений от Луны и Солнца. Во второй фазе Луна все дальше удаляется от Солнца. Освещенная ее поверхность и растет день ото дня, а Земля наблюдается на ней, находится между ними, в полнолуние со стороны Луны идут свои приливы, а со стороны Солнца свои. Третья фаза – после полнолуния Луна начинает свое приближение к Солнцу, полностью освещенная часть лунного полушария начинает уменьшаться, пока с левой стороны не останется ровно половина. Третья четверть. В сутки, когда освещена левая половина Луны, так же как и в первой четверти, нет никаких гравитационных возмущений. Четвертая четверть. Луна все более и более продолжает сближаться с Солнцем, пока не займет среднее положение между Землей и Солнцем.

Второй эффект – это воздействие на магнитные свойства земной атмосферы, магнитное поле влияет на скорость биохимических процессов. Даже незначительное изменение влажности атмосферного давления, температуры, электрического и магнитного поля воздействует на организм. Различают

различные фазы Луны и их влияние на живые организмы: новолуние, первая четверть, вторая четверть, полнолуние, новолуние.

В новолуние Солнце, Луна и Земля находятся на одной линии, Солнце освещает только одну сторону Земли.

Первая фаза. По мере того как Луна продолжает двигаться на Восток, она вновь становится видимой, эффект ее незначителен.

Первая четверть, когда освещена половина Луны, нет никаких гравитационных возмущений от Луны и Солнца.

Во второй фазе Луна все дальше удаляется от Солнца. Освещенная ее поверхность и растет день ото дня, а Земля наблюдается на ней, находится между ними, в полнолуние со стороны Луны идут свои приливы, а со стороны Солнца свои.

Третья фаза – после полнолуния Луна начинает свое приближение к Солнцу, полностью освещенная часть лунного полушария начинает уменьшаться, пока с левой стороны не останется ровно половина.

Третья четверть. В сутки, когда освещена левая половина Луны, так же как и в первой четверти, нет никаких гравитационных возмущений.

В соответствии с месячными биоритмами, оказывающими влияние на все живое, необходимо заготавливать лекарственные растения леса. Особенности сбора корней, листьев и плодов зависят от фазы Луны, которые вызывают на Земле приливы, отливы и спокойные промежутки. В первую фазу лунного цикла лучше всего собирать корнеплоды, особенно в 6 и 7-й дни – энергия и микроэлементы максимально находятся в корнях. Во вторую фазу собирают надземные части растений, особенно перед полнолунием. Когда видна Луна, энергетика, идущая снизу вверх, выносит микроэлементы наружу. В эту фазу сбор трав аналогичен первой фазе, заготавливаются корнеплоды. В четвертую фазу лунного цикла лучше собирать плоды, листья, соцветия. В первую и третью фазы лунного цикла лучше сушить травы, они консервируют микроэлементы, а во вторую и четвертую – лучше делать вытяжки и настои. Применять лесные травы также рекомендуется с учетом фазового состояния организма. Например, камнедробящие травы необходимо использовать во вторую фазу, когда идет естественное расширение, разрежение всего, что имеется в организме. Эффект от такого употребления будет значительно выше. При выведении камней из организма обострений не может быть, так как все пути расширены. В первую и третью фазы лунного цикла, когда тело стремится сжаться, все поступившее в организм имеет тенденцию «идти внутрь» и аккумулироваться там, рекомендуется применять сборы лечебных трав для выравнивания функций различных органов, накопления микроэлементов и других полезных веществ. Пока Луна не взошла, невидима, она энергетически тянет вниз. Принятые в это время слабительные средства действуют эффективнее, когда Луна взошла, стала видима, она энергетически тянет вниз. Принятые в это время рвотные средства действуют намного лучше.

В первую фазу лунного цикла лучше всего собирать корнеплоды, особенно в 6 и 7-й дни – энергия и микроэлементы максимально находятся в корнях. Во вторую фазу собирают надземные части растений, особенно перед полнолунием. Когда видна Луна, энергетика, идущая снизу вверх, выносит микроэлементы наружу. В эту фазу сбор трав аналогичен первой фазе, заготавливаются корнеплоды. В четвертую фазу лунного цикла лучше собирать плоды, листья, соцветия. В первую и третью фазы лунного цикла лучше сушить травы, они консервируют микроэлементы, а во вторую и четвертую – лучше делать вытяжки и настои.

Раздел 9 Биоэнергетическое воздействие лесных растений



Современная цивилизация, ориентированная на материальное удовлетворение человека, нанесла ему великий урон. Косность духовная плюс малоподвижность физическая спровоцировали энергетическую анемию. Общая вялость человека свидетельствует о его энергетической недостаточности, даже если все органы функционируют нормально. С энергетической анемии начинаются болезни. И от нее необходимо избавляться, пока процесс не зашел далеко. Методика энергетического самооздоровления проста. Важно знать, что тело у нас не одно. Считается, что их по крайней мере 7, не физических тел, и тонких. Каждое из них имеет строго определенную роль, все они незримы для обычных людей. Тонкие тела и физическое тело заключены в энергетический кокон. От состояния энергетического кокона зависит жизнь человека.

Растения обладают своей собственной энергетикой, которая запасается в материальных частях, корнях, стеблях, цветках и семенах. Используя эти части, мы вносим в организм различные виды энергии, которой не хватает или которой мы пытаемся уравновесить избыток имеющейся. В результате такой энергетической коррекции достигаются выздоровление, укрепление или стимуляция организма. Части растения соответствуют энергетическим органам человека.

Сознанию соответствует полевая форма жизни растения. Желудок аналогичен корню, спинному мозгу соответствует ствол, нервы соответствуют ветвям, легким соответствуют листья, органам воспроизводства соответствуют цветки, матке соответствует завязь, пыльца соответствует сперме. Энергии, циркулирующей по нервам, соответствует сок. Цветение является зрелостью растения. Хорошо подпитывают организм энергией прорастающие растения.

Считают, что части растения по-разному влияют на различные заболевания. Энергия растения периодически скапливается наверху, то уходит в корень, то равномерно располагается по всему растению. Это связано с энергетическими ритмами всего живого с фазами Луны, сезонами года и движением планет солнечной системы.

Вершина растения заряжена положительной энергией, а корни – отрицательной, часть растения около самой земли обладает уравнивающими свойствами. Плод заряжен положительно, а клубни – отрицательно.

Лес представляет совокупность растений, животных, микроорганизмов, все они находятся во взаимодействии между собой, влияя друг на друга. Причем влияние взаимное. В лесу все связано со всем.

Лесные растения – это целый мир. У каждого растения своя характеристика, каждое из них по своему влияет на окружающую среду, кроме этого, растения влияют энергетически друг на друга. Некоторые лесные растения могут использоваться как лекарственные. Многие из них лечат уже тем, что очищают и оздоравливают воздух. Они выделяют летучие вещества, как ароматические, так и фитонциды, губительно влияющие на микроорганизмы. Душистые растения часто обладают целительным запахом. Лесные растения лечат потому, что преобразовывают энергетику в окружающем пространстве и отрицательную энергию превращают в положительную. Биоэнергетическое воздействие лесных растений сочетается с их чисто физическим воздействием. Лекарственные лесные растения, воздействуя на окружающее пространство, лечат от разных болезней и симптомов.

Энергетическое воздействие оказывает и цвет лесных лекарственных растений. В лесу преобладает в летний период времени зеленый цвет. Зеленый цвет, воздействуя на наши органы чувств, дает установку на заживление ран и ссадин, налаживание работы кишечника, улучшение снабжения крови кислородом, устраняет дурные мысли и приносит телу и душе покой и умиротворение. Оранжевый цвет снабжает тело энергией, оказывая общеукрепляющее действие, улучшает работу органов

дыхания, селезенки и поджелудочной железы. Он нормализует состояние психики, помогает преодолеть склонность к депрессии, возвращает радость жизни. Желтый цвет разрушает все ядовитые вещества, освобождает организм от шлаков, устраняет остеохондроз, убивает болезненную микрофлору. Энергия красного цвета улучшает кровообращение, повышает иммунитет, улучшает деятельность печени и почек. И хотя синего, голубого и фиолетового цвета среди растений мало, их компенсирует цвет неба в различное время суток. Этот цвет снимает нервное напряжение, избавляет от бессонницы, несет покой и освобождение, приносит мудрость. Собирая букеты лекарственных растений различного цвета, можно воздействовать на энергетическое поле человека и частично восстановить здоровье. Существует метод лечения цветом. При этом используются многие лесные растения. Человек – это раскрытая энергоинформационная система, способная отдавать во внешнюю среду информацию и получать ее обратно. Человек как очень сложная система состоит не только из физического тела и сознания, но и из энерго-информационных слоев подсознания. «Энергетическое тело» остается невидимым. С энергетической точки зрения и растения, и животные представляют собой и единство тело и душа и дух, материальное тело воспринимает окружающий мир с помощью пяти чувств. Энергетическое тело возникает из концентрированной космической энергии. Энергетическое тело через подсознание передает информацию материальному телу для его структурного построения. Связь между материальными и энергетическими телами устанавливается через душу, которая классифицируется как биоэнергетическое взаимодействие. Если возникают дефекты в энергетическом поле человека, нарушаются здоровье и духовная гармония. Энергетический слой – это обрамляющая наше физическое тело субстанция энергетического поля. Функция энергетического поля – защита человека в условиях внешнего мира, а также обмен энергией с космосом. Идеальная форма энергетического тела яйцеобразная, симметричная, вытянутая над головой. Изменение формы и потеря симметричности возникают вследствие изменения психики человека, прекращения его самосовершенствования. При болезнях плотность энергетической оболочки уменьшается, а значит, повышается проницаемость для вредных факторов. Духовно совершенные люди более надежно защищены от невзгод и болезней. Если недоброжелательство в личности принимает гипертрофированные формы, а иммунитет энергетического поля снижен, в энергетической оболочке возникает дыра, идет патологическое перераспределение энергии. Когда возникают дефекты энергетического поля, у человека появляются сложности со здоровьем и проблемы в жизни. Воронкообразное углубление – это нарушение энергетического поля человека за счет удовлетворения от причиненного зла окружающими. Воронки начинают «красть» энергию у окружающих, возникает энергетический вампиризм, когда для личности закрыты продуктивные пути получения энергии из космоса, а существует только способ получения энергии за счет других людей. Чаще всего бывает несознательный вампиризм. Защита от вампиризма – повышение духовного уровня. Высокодуховному человеку зло не может причинить вреда, но бумерангом возвратится к тому, кто его носитель. Ароматы активно влияют на положительные эмоции человека, гуманизируя побуждения личности. Ионные компоненты эфирных масел повышают восприимчивость, открытость энергии космоса. Ароматы могут помочь восстановить ауру, обрести вкус к добру и справедливости, устранить комплексы и недоброжелательство. Одна из причин такого влияния заключается в том, что растения наиболее «коммуникабельные» организмы Земли: они общаются между собой, с животным миром, миром света и тьмы, Солнца и Луны. Вся информация, полученную от этого общения, растения «записывают» веками на свою фенотипическую матрицу, а последняя передает ее эфирным телам. Растения имеют большой запас жизненной энергии, позволяющий им приспособливаться к неблагоприятным условиям внешней среды. Вот почему летучие энергоносные соединения ароматов проникают в энергетическую систему человека, устраняют ее голодание, иммунный дефицит, способствуют заживлению ран, перераспределению и гармонизации энергии, осветлению и уплотнению электромагнитных полей.

Оранжевый цвет снабжает тело энергией, оказывая общеукрепляющее действие, улучшает работу

органов дыхания, селезенки и поджелудочной железы. Он нормализует состояние психики, помогает преодолеть склонность к депрессии, возвращает радость жизни.

Желтый цвет разрушает все ядовитые вещества, освобождает организм от шлаков, устраняет остеохондроз, убивает болезненную микрофлору.

Энергия красного цвета улучшает кровообращение, повышает иммунитет, улучшает деятельность печени и почек. И хотя синего, голубого и фиолетового цвета среди растений мало, их компенсирует цвет неба в различное время суток. Этот цвет снимает нервное напряжение, избавляет от бессонницы, несет покой и освобождение, приносит мудрость.

Собирая букеты лекарственных растений различного цвета, можно воздействовать на энергетическое поле человека и частично восстановить здоровье. Существует метод лечения цветом. При этом используются многие лесные растения.

Человек – это раскрытая энергоинформационная система, способная отдавать во внешнюю среду информацию и получать ее обратно. Человек как очень сложная система состоит не только из физического тела и сознания, но и из энерго-информационных слоев подсознания. «Энергетическое тело» остается невидимым. С энергетической точки зрения и растения, и животные представляют собой и единство тело и душа и дух, материальное тело воспринимает окружающий мир с помощью пяти чувств.

Энергетическое тело возникает из концентрированной космической энергии. Энергетическое тело через подсознание передает информацию материальному телу для его структурного построения. Связь между материальными и энергетическими телами устанавливается через душу, которая классифицируется как биоэнергетическое взаимодействие. Если возникают дефекты в энергетическом поле человека, нарушаются здоровье и духовная гармония. Энергетический слой – это обрамляющая наше физическое тело субстанция энергетического поля. Функция энергетического поля – защита человека в условиях внешнего мира, а также обмен энергией с космосом. Идеальная форма энергетического тела яйцеобразная, симметричная, вытянутая над головой. Изменение формы и потеря симметричности возникают вследствие изменения психики человека, прекращения его самосовершенствования. При болезнях плотность энергетической оболочки уменьшается, а значит, повышается проницаемость для вредных факторов. Духовно совершенные люди более надежно защищены от невзгод и болезней. Если недоброежелательство в личности принимает гипертрофированные формы, а иммунитет энергетического поля снижен, в энергетической оболочке возникает дыра, идет патологическое перераспределение энергии. Когда возникают дефекты энергетического поля, у человека появляются сложности со здоровьем и проблемы в жизни. Воронкообразное углубление – это нарушение энергетического поля человека за счет удовлетворения от причиненного зла окружающими. Воронки начинают «красть» энергию у окружающих, возникает энергетический вампиризм, когда для личности закрыты продуктивные пути получения энергии из космоса, а существует только способ получения энергии за счет других людей. Чаще всего бывает несознательный вампиризм. Защита от вампиризма – повышение духовного уровня. Высокодуховному человеку зло не может причинить вреда, но бумерангом возвратится к тому, кто его носитель.

Кроме этого, эфирные масла оказывают мощное воздействие на физиологическое здоровье и мотивы поведения личности каждого. Применяются эфирные масла следующих лесных растений: душица, иссоп, кедр, можжевельник, мята, ромашка, сосна, тысячелистник, шалфей, эвкалипт. Душица позволяет закрыть «ямы» и дефекты энергетической оболочки, связанные с повышенной раздражительностью, вспыльчивостью, импульсивными совершениями скверных поступков, помогает быстро разобраться в ошибках. Иссоп помогает очистить, освежить энергетическую

оболочку, устраняет застойные процессы, усиливает обаяние и коммуникабельность, способствует накоплению жизненного опыта. Кедр усиливает процессы обновления и восстановления энергии, наращивает истонченные слои энергетического поля, помогает восстановить силы и энергию при чрезмерных нагрузках на нервную систему. Придает благородство и обоснованность мыслям и поступкам. Кипарис является «щитом», закрывает уязвимые места от недоброжелательства окружающих, препятствует нежелательным контактам, распределяя энергетическую плотность равно и гармонично. Лимонник – «щит» энергетического поля человека, препятствует воздействию агрессивной энергетики, зависти, ненависти, усиливает волевые свойства личности, помогает добиться успеха в жизни. Можжевельник развивает цельность и верность натуры, умение распознавать ложь, защищает от агрессии, помогает найти быстрый и достойный выход из любого сложного положения. Помогает «желчным» людям избавиться от направленного внутрь себя разрушительного раздражения. Способствует приобретению заслуженного авторитета, развивая благородство и интеллигентность. Мята усиливает дыхание, пульсацию, обновление энергетического слоя. Повышает взаимопонимание между близкими людьми. Устраняет напряжение и ожидание неприятностей. Помогает побеждать болезни. Ромашка устраняет саморазрушительные силы, согревает, побуждает к действию и активному образу жизни, усиливает психологический интерес к жизни, психологизм и интуицию, помогает избежать депрессии и озлобления. Эфирное масло сосны – хирург, удаляет хвосты и наросты черной энергетики, устраняет застойные процессы в энергетической оболочке, усиливает приток энергии и обновление энергетического поля. Помогает быстро восстановить силы после тяжелого эмоционального удара, развивает философское восприятие неприятностей. Масло тысячелистника, помогает избежать серьезных неприятностей, охраняет от травм, воровства и агрессии внешнего мира. Дарует спокойствие и чувство собственного достоинства. Чабрец усиливает волевое начало и решительность, помогает преодолеть робость. Усиливает энергетическое свечение. Способствует обновлению энергии. Шалфей помогает восстановить энергию после обмана и неверности. Способствует открытию новых возможностей самовыражения личности. Масло эвкалипта помогает быстро восстановиться после стресса, болезни. Увеличивает количество энергии, ответственной за долголетие. Для биоэнергетической стимуляции и коррекции применяются: аромамедальоны по 12 капель, аромакурильницы по 5–7 капель, нанесение на энергетические точки тела 5–7 капель. Предварительно на основе транспортного крема готовится смесь с эфирным маслом из расчета 1: 10, проводят холодные ингаляции. Энергия, которая приобретена и накопилась в растении, оказывает определенное воздействие на организм, ее человек может ощущать по цвету, действию.

Применяются эфирные масла следующих лесных растений: душица, иссоп, кедр, можжевельник, мята, ромашка, сосна, тысячелистник, шалфей, эвкалипт.

Душица позволяет закрыть «ямы» и дефекты энергетической оболочки, связанные с повышенной раздражительностью, вспыльчивостью, импульсивными совершениями скверных поступков, помогает быстро разобраться в ошибках.

Иссоп помогает очистить, освежить энергетическую оболочку, устраняет застойные процессы, усиливает обаяние и коммуникабельность, способствует накоплению жизненного опыта.

Кедр усиливает процессы обновления и восстановления энергии, наращивает истонченные слои энергетического поля, помогает восстановить силы и энергию при чрезмерных нагрузках на нервную систему. Придает благородство и обоснованность мыслям и поступкам.

Кипарис является «щитом», закрывает уязвимые места от недоброжелательства окружающих, препятствует нежелательным контактам, распределяя энергетическую плотность равно и гармонично.

Лимонник – «щит» энергетического поля человека, препятствует воздействию агрессивной

энергетики, зависти, ненависти, усиливает волевые свойства личности, помогает добиться успеха в жизни.

Можжевельник развивает цельность и верность натуры, умение распознавать ложь, защищает от агрессии, помогает найти быстрый и достойный выход из любого сложного положения. Помогает «желчным» людям избавиться от направленного внутрь себя разрушительного раздражения. Способствует приобретению заслуженного авторитета, развивая благородство и интеллигентность.

Мята усиливает дыхание, пульсацию, обновление энергетического слоя. Повышает взаимопонимание между близкими людьми. Устраняет напряжение и ожидание неприятностей. Помогает побеждать болезни.

Ромашка устраняет саморазрушительные силы, согревает, побуждает к действию и активному образу жизни, усиливает психологический интерес к жизни, психологизм и интуицию, помогает избежать депрессии и озлобления.

Эфирное масло сосны – хирург, удаляет хвосты и наросты черной энергетики, устраняет застойные процессы в энергетической оболочке, усиливает приток энергии и обновление энергетического поля. Помогает быстро восстановить силы после тяжелого эмоционального удара, развивает философское восприятие неприятностей.

Масло тысячелистника, помогает избежать серьезных неприятностей, охраняет от травм, воровства и агрессии внешнего мира. Дарует спокойствие и чувство собственного достоинства.

Чабрец усиливает волевое начало и решительность, помогает преодолеть робость. Усиливает энергетическое свечение. Способствует обновлению энергии.

Шалфей помогает восстановить энергию после обмана и неверности. Способствует открытию новых возможностей самовыражения личности.

Масло эвкалипта помогает быстро восстановиться после стресса, болезни. Увеличивает количество энергии, ответственной за долголетие.

Для биоэнергетической стимуляции и коррекции применяются: аромамедальоны по 12 капель, аромакурильницы по 5–7 капель, нанесение на энергетические точки тела 5–7 капель. Предварительно на основе транспортного крема готовится смесь с эфирным маслом из расчета 1: 10, проводят холодные ингаляции.

Действия вкуса. По данным тибетской медицины, любое лекарство, как и все сущее, порождено 5 великими элементами: гравитационными, сочетаниями гравитации и электромагнетизма, электромагнетизма, тепла, света, энергии движения, пространства. Вкус лекарств как лечебный фактор определяется преобладанием той или иной пары элементов. Преобладание гравитационной энергии и электромагнетизма – сладкий вкус, электромагнетизма гравитационной энергии – кислый, сочетание гравитации и электромагнетизма, тепла света – соленый, сочетание гравитации, магнетизма и энергии движения – горький, сочетание гравитации и электромагнетизма и энергии движения – жгучий, гравитационной энергии и энергии движения – вяжущий.

Наиболее живительной силой обладает сладкий вкус, затем следуют кислый, соленый, горький, жгучий, вяжущий. Сладкий укрепляет ткани тела. Он способствует заживлению ран, улучшает внешний вид, стимулирует функцию органов, способствует долголетию. Однако его чрезмерное употребление приводит к тучности, болезням мочевыводящей системы. Кислое возбуждает аппетит, способствует пищеварению. Его чрезмерное употребление приводит к слабости, головокружению,

отекам, лихорадочному состоянию. Соленое способствует удалению затвердевшего кала и скоплению газов, прочищает закупорку кровеносных сосудов, улучшает аппетит, чрезмерное употребление ведет к выпадению волос, преждевременной седине, морщинам. Горькое полезно при потере аппетита, отравлениях, обморочных и лихорадочных состояниях, проясняет сознание. Его чрезмерное употребление истощает компоненты тела. Жгучее способствует заживлению ран, поднимает аппетит, полезно при болезнях горла и кожных заболеваниях. Его чрезмерное употребление истощает половую функцию, приводит к морщинам, обморокам, болям в спине и пояснице.

Целители древности различали и степени силы воздействия растений. Если человек принял растительное средство и ничего не почувствовал, действие считается уравновешенным. Если вещество растения обладает небольшим действием, сила воздействия его на организм оценивается как I степень. Если растительное вещество подействовало теплым или холодным, сила его воздействия определяется как II степень. Если приводит к смертельному исходу – это IV степень.

Обычно лесные растения действуют комбинацией энергий, входящих в состав лекарственного вещества. Если преобладает электромагнитная энергия, тепловая, энергия поверхностного натяжения. Это способствует «разрежению», «растворению», «рассасыванию».

Лес в современном понимании – это особый природный механизм, в состав которого входит много деталей, тесно связанных между собой. Одни относятся к живой природе, другие – неживой. В состав леса входит совокупность растений, животных, населяющих лес микроорганизмов. Лес представляет собой своеобразный природный комплекс со сложными связями. Зеленые растения леса – посредники между Солнцем и Землей. Они улавливают солнечные лучи и как бы консервируют их, запасают впрок энергию окружающей среды. Растения вырабатывают органические продукты, кроме того, в целебное действие растений леса внедрены лечебные, благотворные биоэнергетические программы, разнообразные по природе, назначению и структуре. Место, время сбора, погода, время суток, фазы Луны меняют лечебное действие лесных растений. Имеет значение моральный уровень сборщика трав и изготовителя настоев, его настроение и физическое состояние. В лечебных настоях сходятся и целебность самих растений, комплекс энергетических программ начиная с геопатогенных излучений и космической энергетики и кончая биовоздействием всех, через чьи руки прошли эти растения.

Отмечается определенная связь между лесными растениями и человеком. Древние кельты утверждали, что дерево, как и человек, имеет определенные черты, достоинства и недостатки. По их утверждению, у каждого человека есть свое дерево. Когда человек болеет, ему необходимо, подойти к своему дереву, прикоснуться к его стволу, постоять около него некоторое время, дерево обязательно поможет.

Деревья, которые подходят для людей, родившихся под их знаком

Яблоня 23 декабря–1 января, 24 июня–4 июля.

Пихта 2 января–11 января, 5 июля–14 июля.

Вяз 12 января–24 января, 15 июля–25 июля.

Кипарис 25 января–3 февраля, 25 июля–4 августа.

Тополь 4 февраля–8 февраля, 5 августа–13 августа.

Картас 9 февраля–18 февраля, 14 августа–23 августа.

Сосна 19 февраля–28/29 февраля, 24 августа–2 сентября.

Ива 1–10 марта, 3–12 сентября.

Липа 10–11 марта, 13–22 сентября.

Рябина 1–10 апреля, 4–13 октября.

Клен 11–20 апреля, 14–23 октября.

Орех 21–30 апреля, 24 октября–2 ноября.

Жасмин 1–14 мая, 3–11 ноября.

Каштан 15–24 мая, 12–21 ноября.

Ясень 25 мая–3 июня, 22 ноября–1 декабря.

Граб 4–13 июня, 2–11 декабря.

Инжир 14–23 июля, 12–20 декабря.

Дуб 21 марта (весеннее равноденствие).

Береза 22 июня (летнее равноденствие).

Маслина 23 сентября (осеннее равноденствие).

Бук 21–22 декабря (зимнее равноденствие).

В связи с тем что существует энергетический обмен между одушевленными предметами путем отдачи или потребления энергии, эти свойства используются в лечебных целях. Потребляющими энергию являются такие деревья, как ель, осина, тополь. Подпитывающими деревьями являются дуб, береза, сосна, каштан. Причем этими свойствами обладает древесина и произведенные изделия из нее. Для установления лечебного биоэнергетического обмена необходимо учитывать следующее: большие деревья обладают большим лечебным действием, отдачу энергии необходимо производить, когда имеется избыток энергии в организме, который выражается в виде головной боли, неврозов сердца, остеохондрозе, боли в печени, а также при воспалении, ожогах и травмах, подпитку энергии следует делать, когда ощущается недостаток ее в организме. Это выражается в частых ангинах, желудочно-кишечных расстройствах, артритах, а также хронических заболеваниях. В основу гороскопа друидов положено место Солнца относительно Земли в момент рождения человека, особое значение придавалось зимнему и летнему противостоянию Солнца, а также весеннему или летнему равноденствию. На человека, рожденного в определенный день действуют чары владеющего этим днем дерева. Почти все деревья имели влияние на людей их знака дважды в год. В эти дни усиливались качества, которые приписывались самому дереву. Черты дерева покровителя человека нес всю жизнь. Кроме деревьев-хранителей существует множество полезных и красивых деревьев. Одни из них могут зарядить энергией, другие – снять боль стресс, понизить артериальное давление. Береза, дуб, сосна, яблоня, кедр дают энергию и повышают сопротивляемость организма. Ольха, осина, черемуха, тополь, ясень, вяз, наоборот, отсасывают энергию, их часто используют для снятия боли безлекарственным методом. Поэтому очень хорошо, когда благодаря знаниям можно использовать дерево «дающее» и дерево «берущее». Существует календарь, где каждому астрологическому знаку присуще свое дерево-донор. Для Козерога это сосна, для Рыб – вяз, для Овна – слива, для Водолея – инжир, для Близнецов – лавр, для Рака – ива, бук, для Скорпиона – рябина, для Стрельца – пальма. Но возможно использовать по перечню дерево-донор. Что такое древесная энергия, можно проверить, подойдя к дереву, протянув к нему руку, если почувствуете тепло в руке, то дерево является донором. Можно это проверить и так. Необходимо встать к дереву

спиной, прижаться к нему всем телом – пятками, копчиком, позвоночником. Обхватить ствол ладонями, полностью расслабиться и представить, что в тело поступает необходимая энергия. Происходит подзарядка. Обычно для этого хватает 3–5 мин. При нездоровье необходимо использовать деревья-вампиры. Только во время такого сеанса дерево избавляет от излишней энергии, снимает болезненные ощущения и облегчает воспалительные процессы. Кроме деревьев-доноров и деревьев-вампиров, существует масса нейтральных деревьев. Дерево – живое существо, и наши предки считали, что у него есть душа. Дерево леса может помочь ему, быть нейтральным или отторгать. Чтобы уточнить какое дерево подходит именно данному человеку, необходимо взять фольгу, потереть ее ладонью и поднести к стволу дерева, если фольга потянется к нему, можно смело обращаться за помощью. Можно прижаться к стволу рукой: если такое прикосновение вызывает приятные ощущения, это также подтверждает, что дерево оказывает целительное действие. Если ощущение неприятно, оно не расположено контактировать. Установлено, что липа и береза помогают всем людям без исключения, дуб – больше мужчинам, липа – больше женщинам. Деревья обладают разной энергетикой, и воздействуют они по-разному. Ива обладает успокаивающим действием, клен взбадривает, береза снимает усталость, повышает тонус сосудов, нейтрализует действие стрессов, кедр дает жизненную энергию и помогает процессам очищения. При болезнях сердечно-сосудистой системы нежелательно контактировать с осиной, тополем, черемухой, а полезно с березой, дубом, липой – эти деревья способствуют исцелению. Подобрать дерево, кроме непосредственного контакта, можно заготовить чурки, ветки, палки. Прикладывая кусочки дерева из ольхи, осины, тополя, черемухи, можно излечить мигрени, головную боль при гипертонии и сосудистых заболеваниях мозга. Если лечение проводится с помощью дерева (палок, веток), специально налаживают энергетический контакт между ладонью и кусочком дерева, мысленно объединяя его со своим телом. Затем прикладывают кусочки дерева к больным местам. Повторять процедуру следует каждый день, обычно отмечается положительное изменение в состоянии здоровья. Из дерева можно изготовить обереги и амулеты. Оберег призван оберегать людей от посторонних негативных вторжений. У амулета другая задача – отгонять уже привязавшиеся болезни. Кроме них существуют талисманы, которые имеют другую задачу. Они должны приносить здоровье и удачу. Талисманы очень серьезная магическая вещь, обладающая свойством менять будущее и привлекать удачу своему хозяину. Сегодня секреты создания настоящих талисманов утеряны. Талисман является ни чем иным, как материализовавшейся точкой взаимодействия и пересечения вселенских сил. Создать его можно только в особых местах – там, где замерла, остановилась, сконцентрировалась сила. Найти такое место проблематично. Да и воспользоваться им вряд ли возможно – утерян ключ, с помощью которого можно выпустить силу из талисмана и заставить ее действовать на благо человека. Обереги и амулеты более реальны и доступны. Для изготовления оберега из лесных растений необходимо соблюдать следующие правила: обереги изготавливаются только для другого человека, но нельзя просить человека изготовить обереги для вас, человек это должен сделать по доброй воле, от чистой души. При изготовлении оберега из дерева необходимо выбрать ту породу, которая подходит человеку, для которого изготавливается оберег. Для работы используется абсолютно ровный кусочек дерева – без сучков, трещин, шероховатостей, червоточин. Общая форма всех оберегов округлая. Такая форма позволяет оберегу как бы замкнуть энергию хозяина и сделать ее непроницаемой для негативных воздействий. Оберегом может стать просто ровный срез дерева или округлый кусочек коры. Обязательное правило: при изготовлении деревянного оберега можно пользоваться тем инструментом, который никогда не соприкасался с кровью. Кухонный нож не подойдет, не подойдет и инструмент, которым кто-то поранился. Но если при изготовлении оберега мастер случайно поранится, сила оберега возрастает. Подобрать лесную древесину и наметив контуры будущего оберега, необходимо соответственно настроиться. Нельзя допускать отрицательных мыслей и чувств, неприятных воспоминаний. Работать нужно понемногу, по 10–15 мин в день. Работу нужно прекращать при малейшей усталости. Вырезав оберег округлой формы, необходимо работать над



ним, как подскажет интуиция. Можно обрабатывать его и шлифовать до тех пор, пока внутреннее чувство не подскажет, что оберег готов. При изготовлении оберега самим необходимо подобрать как можно больше кусочков дерева, из которых можно сделать оберег. Далее необходимо обвести зажженной свечой, обязательно восковой, по часовой стрелке 12 раз. Затем поставить зеркало на стол, отражающей поверхностью вверх, закрыть глаза и выбрать на ощупь кусочек дерева, после чего положить его на поверхность зеркала на 20–30 с с закрытыми глазами взять кусочек дерева в руки, ощупать каждый кусочек, обязательно оценить ощущения. В какой-то момент появится чувство, что один из кусочков вызывает иные ощущения, у него отмечается какое-то особое излучение, тепло, симпатия. Из него и делается будущий оберег. После этого открывают глаза и смотрят в зеркало на свое отражение, думают о себе только хорошее, желают себе добра и здоровья. Далее оберег изготавливается по общей схеме. Обереги носят в виде бус, кулона или в виде кусочка дерева. С оберегом нельзя расставаться ни на миг, ни во время сна, ни во время купания. Лучше всего носить его на шее на шнурке или в виде бус, на руке в виде браслета. Идеальный вариант – оберег соприкасается непосредственно с телом. Изготовление амулета. Амулет должен защищать от негативных внешних воздействий, корректировать энергетику, помогать выздоровлению. Он должен быть способен брать энергию из внешнего мира, от леса, от земли, неба и отдавать ее человеку. Как и оберег, амулет изготавливается для другого человека. Прежде всего выбирают породу деревьев, которые щедро делятся своей энергией, – дуб, береза, сосна, ясень. Затем нужно выбрать место, где будет изготавливаться амулет. Лучшее место – рядом с открытым огнем, в лесу рядом с текущей рекой или в лесных рощах. Лучше, чтобы рядом была текущая вода, зеркало и зажженная свеча. Все это необходимо для придания сильного энергетического заряда амулету и защиты от негативного воздействия во время его производства. Далее необходимо время для производства амулета. Нужно знать время рождения того, кому делается амулет. Все амулеты создаются в период растущей Луны, от новолуния до полнолуния. Перед производством амулета необходимо очистить исходный материал, нужно подержать его в проточной воде или над ней, затем необходимо обвести его свечой и кладут на поверхность зеркала. Затем программируется амулет, для этого как можно четче и яснее человек, изготавливающий амулет, представляет результат, которого добивается при изготовлении амулета. Представляется здоровый и счастливый человек, для которого делается амулет, и мысленно эта картинка вкладывается в амулет. Амулет можно ориентировать на восстановление физических сил и здоровья, на защиту и восстановление душевных сил, душевного и духовного здоровья, гармонии в эмоциональной сфере, на приобретение творческой одаренности, интеллектуальных способностей, на выживание в самых трудных условиях. Для программирования амулета требуется полная сосредоточенность, поэтому необходима тренировка в концентрации внимания. Во время программирования не должно быть посторонних мыслей. После программирования амулет необходимо оставить с хозяином на ночь. Теперь амулет готов. Носят его, как и оберег, не снимая ни при каких обстоятельствах. По понятиям народной медицины человек является составной частью единой энергетической и информационной системы Вселенной. Энергетическое поле человека находится в гармоничных резонансных отношениях с вибрационными и электромагнитными колебаниями внешнего мира, образуя единое поле, обладающее свойствами волны и частицы. Волновые свойства позволяют энергии человека проникать в любую точку пространства и воздействовать на нее, а свойства частицы придают воздействию силу. Энергетическое поле человека многослойно, различно по качеству излучения, по характеру действия и предназначения. Каждое поле пронизано другим, причем физическое поле пронизано всеми тонкими полями. Каждое поле имеет свою оболочку, играющую роль мембраны. По характеру воздействия различают 7 полей. Физическое тело – это реальный человек, воспринимающий всеми чувствами: зрением, слухом, обонянием, осязанием. Само физическое тело воспринимает только жесткие энергии. Отмечается только взаимосвязь между физическим и последующими телами. В здоровом теле – здоровый дух. Укрепляя физическое тело, мы укрепляем свою психическую энергию. Болезни же физического тела

проявляются в первую очередь на энергетическом уровне. Выступающее за физическое тело излучение – аура. Она может быть различного цвета. Каждое последующее тело уже внутри физического обладает более тонкими свойствами и осуществляет свою функцию по закону «тонкое управляет плотным». Эфирное тело наиболее приближено к физическому и по форме повторяет фигуру человека в виде легкого облачка. Его размеры зависят от здоровья и количества жизненной энергии. Астральное тело – эмоциональное тело желаний, более тонкое, чем предыдущее, связано с подкоркой, в нем находятся энергетические каналы, биологически активные точки. Ментальное тело соответствует интеллекту человека. Кармическое тело – тело абстрактных мыслей. Кармическое тело с двумя последующими телами – духовным и атмическим, образует единство, не распадающееся после смерти физического тела и переходящее в другие воплощения. Атмическое тело управляет сознанием человека. Это соединение воли Бога и человека, приводящее к высшему сознанию и озарению.

В основу гороскопа друидов положено место Солнца относительно Земли в момент рождения человека, особое значение придавалось зимнему и летнему противостоянию Солнца, а также весеннему или летнему равноденствию. На человека, рожденного в определенный день действуют чары владеющего этим днем дерева. Почти все деревья имели влияние на людей их знака дважды в год. В эти дни усиливались качества, которые приписывались самому дереву. Черты дерева покровителя человека нес всю жизнь. Кроме деревьев-хранителей существует множество полезных и красивых деревьев. Одни из них могут зарядить энергией, другие – снять боль стресс, понизить артериальное давление.

Береза, дуб, сосна, яблоня, кедр дают энергию и повышают сопротивляемость организма.

Ольха, осина, черемуха, тополь, ясень, вяз, наоборот, отсасывают энергию, их часто используют для снятия болей безлекарственным методом. Поэтому очень хорошо, когда благодаря знаниям можно использовать дерево «дающее» и дерево «берущее». Существует календарь, где каждому астрологическому знаку присуще свое дерево-донор. Для Козерога это сосна, для Рыб – вяз, для Овна – слива, для Водолея – инжир, для Близнецов – лавр, для Рака – ива, бук, для Скорпиона – рябина, для Стрельца – пальма. Но возможно использовать по перечню дерево-донор. Что такое древесная энергия, можно проверить, подойдя к дереву, протянув к нему руку, если почувствуете тепло в руке, то дерево является донором. Можно это проверить и так. Необходимо встать к дереву спиной, прижаться к нему всем телом – пятками, копчиком, позвоночником. Обхватить ствол ладонями, полностью расслабиться и представить, что в тело поступает необходимая энергия. Происходит подзарядка. Обычно для этого хватает 3–5 мин. При нездоровье необходимо использовать деревья-вампиры. Только во время такого сеанса дерево избавляет от излишней энергии, снимает болезненные ощущения и облегчает воспалительные процессы.

Кроме деревьев-доноров и деревьев-вампиров, существует масса нейтральных деревьев. Дерево – живое существо, и наши предки считали, что у него есть душа. Дерево леса может помогать ему, быть нейтральным или отторгать. Чтобы уточнить какое дерево подходит именно данному человеку, необходимо взять фольгу, потереть ее ладонью и поднести к стволу дерева, если фольга потянется к нему, можно смело обращаться за помощью. Можно прижаться к стволу рукой: если такое прикосновение вызывает приятные ощущения, это также подтверждает, что дерево оказывает целительное действие. Если ощущение неприятно, оно не расположено контактировать. Установлено, что липа и береза помогают всем людям без исключения, дуб – больше мужчинам, липа – больше женщинам. Деревья обладают разной энергетикой, и воздействуют они по-разному. Ива обладает успокаивающим действием, клен взбадривает, береза снимает усталость, повышает тонус сосудов, нейтрализует действие стрессов, кедр дает жизненную энергию и помогает процессам очищения. При болезнях сердечно-сосудистой системы нежелательно контактировать с осиной, тополем, черемухой,

а полезно с березой, дубом, липой – эти деревья способствуют исцелению. Подобрать дерево, кроме непосредственного контакта, можно заготовить чурки, ветки, палки. Прикладывая кусочки дерева из ольхи, осины, тополя, черемухи, можно излечить мигрени, головную боль при гипертонии и сосудистых заболеваниях мозга.

Если лечение проводится с помощью дерева (палок, веток), специально налаживают энергетический контакт между ладонью и кусочком дерева, мысленно объединяя его со своим телом. Затем прикладывают кусочки дерева к больным местам. Повторять процедуру следует каждый день, обычно отмечается положительное изменение в состоянии здоровья. Из дерева можно изготовить обереги и амулеты. Оберег призван оберегать людей от посторонних негативных вторжений. У амулета другая задача – отгонять уже привязавшиеся болезни. Кроме них существуют талисманы, которые имеют другую задачу. Они должны приносить здоровье и удачу. Талисманы очень серьезная магическая вещь, обладающая свойством менять будущее и привлекать удачу своему хозяину. Сегодня секреты создания настоящих талисманов утеряны. Талисман является ни чем иным, как материализовавшейся точкой взаимодействия и пересечения вселенских сил. Создать его можно только в особых местах – там, где замерла, остановилась, сконцентрировалась сила. Найти такое место проблематично. Да и воспользоваться им вряд ли возможно – утерян ключ, с помощью которого можно выпустить силу из талисмана и заставить ее действовать на благо человека.

Обереги и амулеты более реальны и доступны. Для изготовления оберега из лесных растений необходимо соблюдать следующие правила: обереги изготавливаются только для другого человека, но нельзя просить человека изготовить обереги для вас, человек это должен сделать по доброй воле, от чистой души. При изготовлении оберега из дерева необходимо выбрать ту породу, которая подходит человеку, для которого изготавливается оберег. Для работы используется абсолютно ровный кусочек дерева – без сучков, трещин, шероховатостей, червоточин. Общая форма всех оберегов округлая. Такая форма позволяет оберегу как бы замкнуть энергию хозяина и сделать ее непроницаемой для негативных воздействий. Оберегом может стать просто ровный срез дерева или округлый кусочек коры. Обязательное правило: при изготовлении деревянного оберега можно пользоваться тем инструментом, который никогда не соприкасался с кровью. Кухонный нож не подойдет, не подойдет и инструмент, которым кто-то поранился. Но если при изготовлении оберега мастер случайно поранится, сила оберега возрастает. Подобрать лесную древесину и наметив контуры будущего оберега, необходимо соответственно настроиться. Нельзя допускать отрицательных мыслей и чувств, неприятных воспоминаний. Работать нужно понемногу, по 10–15 мин в день. Работу нужно прекращать при малейшей усталости. Вырезав оберег округлой формы, необходимо работать над ним, как подскажет интуиция. Можно обрабатывать его и шлифовать до тех пор, пока внутреннее чувство не подскажет, что оберег готов.

При изготовлении оберега самим необходимо подобрать как можно больше кусочков дерева, из которых можно сделать оберег. Далее необходимо обвести зажженной свечой, обязательно восковой, по часовой стрелке 12 раз. Затем поставить зеркало на стол, отражающей поверхностью вверх, закрыть глаза и выбрать на ощупь кусочек дерева, после чего положить его на поверхность зеркала на 20–30 с с закрытыми глазами взять кусочек дерева в руки, ощупать каждый кусочек, обязательно оценить ощущения. В какой-то момент появится чувство, что один из кусочков вызывает иные ощущения, у него отмечается какое-то особое излучение, тепло, симпатия. Из него и делается будущий оберег. После этого открывают глаза и смотрят в зеркало на свое отражение, думают о себе только хорошее, желают себе добра и здоровья. Далее оберег изготавливается по общей схеме. Обереги носят в виде бус, кулона или в виде кусочка дерева. С оберегом нельзя расставаться ни на миг, ни во время сна, ни во время купания. Лучше всего носить его на шее на шнурке или в виде бус, на руке в виде браслета. Идеальный вариант – оберег соприкасается непосредственно с телом.

Изготовление амулета. Амулет должен защищать от негативных внешних воздействий, корректировать энергетику, помогать выздоровлению. Он должен быть способен брать энергию из внешнего мира, от леса, от земли, неба и отдавать ее человеку. Как и оберег, амулет изготавливается для другого человека. Прежде всего выбирают породу деревьев, которые щедро делятся своей энергией, – дуб, береза, сосна, ясень. Затем нужно выбрать место, где будет изготавливаться амулет. Лучшее место – рядом с открытым огнем, в лесу рядом с текущей рекой или в лесных рощах. Лучше, чтобы рядом была текущая вода, зеркало и зажженная свеча. Все это необходимо для придания сильного энергетического заряда амулету и защиты от негативного воздействия во время его производства. Далее необходимо время для производства амулета. Нужно знать время рождения того, кому делается амулет. Все амулеты создаются в период растущей Луны, от новолуния до полнолуния. Перед производством амулета необходимо очистить исходный материал, нужно подержать его в проточной воде или над ней, затем необходимо обвести его свечой и кладут на поверхность зеркала. Затем программируется амулет, для этого как можно четче и яснее человек, изготавливающий амулет, представляет результат, которого добивается при изготовлении амулета. Представляется здоровый и счастливый человек, для которого делается амулет, и мысленно эта картинка вкладывается в амулет. Амулет можно ориентировать на восстановление физических сил и здоровья, на защиту и восстановление душевных сил, душевного и духовного здоровья, гармонии в эмоциональной сфере, на приобретение творческой одаренности, интеллектуальных способностей, на выживание в самых трудных условиях. Для программирования амулета требуется полная сосредоточенность, поэтому необходима тренировка в концентрации внимания. Во время программирования не должно быть посторонних мыслей. После программирования амулет необходимо оставить с хозяином на ночь. Теперь амулет готов. Носят его, как и оберег, не снимая ни при каких обстоятельствах.

По понятиям народной медицины человек является составной частью единой энергетической и информационной системы Вселенной. Энергетическое поле человека находится в гармоничных резонансных отношениях с вибрационными и электромагнитными колебаниями внешнего мира, образуя единое поле, обладающее свойствами волны и частицы. Волновые свойства позволяют энергии человека проникать в любую точку пространства и воздействовать на нее, а свойства частицы придают воздействию силу.

#### Раздел 10 Предостережения и противопоказания при применении лесных лекарственных растений

Ядовитыми называют растения, содержащие вещества, которые, попадая в незначительных количествах в организм животных или человека, вызывают болезненные изменения. При этом тяжесть заболеваний может быть различной. Нередко отравления приводят к смерти.

Характер почвы и климатические условия могут существенно влиять на накопление яда в растениях. Чем ближе к югу, тем выше токсичность большинства ядовитых растений. Яд в различных частях растений распределяется неравномерно. У одного вида большое количество яда скапливается в корнях, у других – в семенах, у третьих значительной ядовитостью обладают все части растения: стебли, листья, корни, цветки, плоды.

Для каждого вида растений увеличение степени ядовитости наблюдается в определенных фазах развития. У одних видов наибольшее количество ядовитых веществ накапливается до цветения, у других – во время цветения, у третьих – в период созревания плодов. Свежее или недавно сорванное растение намного опаснее высушенного. Высушенное растение с течением времени теряет свою первоначальную активность. Однако у некоторых ядовитых растений этот процесс идет медленно, даже в высушенном виде они представляют определенную опасность.

Ядовитость лесных растений зависит от содержания в них химических веществ, которые относятся к различным классам химических соединений. Чаще всего в растениях находят алкалоиды, гликозиды,

органические соединения.

Алкалоиды – углеродистые соединения, содержащие азот и имеющие щелочную реакцию, благодаря чему с кислотами они образуют соли. В виде солей они чаще всего находятся в растениях.

Гликозиды – вещества, распадающиеся под действием ферментов и при кипячении с водой на сахар и другие вещества (аглюкон). Именно аглюконом определяется характер действия гликозидов на организм человека. Большая группа гликозидов обладает выраженным действием на сердце. К гликозидам относятся сапонины, образующие с водой пену и обладающие местным раздражающим действием, дубильные вещества, раздражающие окончания вкусовых нервов во рту и усиливающие отделение слюны и желудочного сока.

В ядовитых растениях часто содержатся органические кислоты: синильная, щавелевая и др. В растениях еще встречаются малоизученные комплексные соединения в виде млечных соков и смол, нередко обладающих сильными ядовитыми свойствами. Опасность отравления ядовитыми растениями кроется в незнании и неумении отличать их от безвредных и полезных. Нередко люди начинают отличать опасные растения лишь после произошедшего несчастного случая с ними или близкими, которые имели неосторожность коснуться ядовитых растений в лесу или на лугу и попробовать их ягоды и плоды. Иногда употребление ядовитых растений вместо съедобных трав и корней происходит по ошибке. Нередки трагические случаи в связи с использованием ядовитых растений для самолечения или по совету знахарей.

Ядовитое действие на человека оказывают также летучие вещества многих цветов. Большие букеты черемухи, маков и других цветов, оставленные в плохо проветриваемой комнате, через несколько часов вызывают недомогание, головную боль, головокружение.

Знакомство с ядовитыми растениями, признаками отравлений или мерами первой лечебной помощи позволит облегчить состояние пострадавшего до прибытия врача.

К ядовитым растениям относятся: багульник болотный, дрок красильный, желтушина, красавка, паслен, чемерица, чистотел и др.

Багульник болотный. Вечнозеленый кустарник высотой 30–120 см. Листья кожистые, на зиму не опадают. Цветет в мае-июне. Цветки снежно-белые, с одурманивающим ароматным запахом. Плод – коробочка. Произрастает в лесной и тундровой части России, предпочитает болота, торфяники, заболоченные хвойные леса. Широко применяют для предохранения от моли, комаров, клопов. В медицине применяется как отхаркивающее средство.

Дрок красильный. Крупный, сильноветвистый кустарник высотой 50–150 см. Листья простые, вытянутые по оси. Цветет в июне-июле. Цветки средних размеров, пятичленные, желтые, собраны в длинные кисти. Плод – сплюснутый боб. Созревает в августе-сентябре. Произрастает в сухих лесах, среди кустарников, на опушках. Содержит алкалоиды, дубильные вещества, эфирное масло. Дрок красильный – ядовитое растение, пользоваться им нужно под наблюдением врача.

Желтушник серый. Двулетнее травянистое растение, дающее на первом году прикорневую розетку, на втором – несколько ветвистых стеблей. Цветки мелкие, правильные, желтые, в виде кисти, расцветающей постепенно, плод – стручок. Растет повсеместно в лесостепной зоне. Все части растения содержат сердечные гликозиды. При их передозировке возникает отравление. Используется только по назначению врача.

Красавка (белладонна) – многолетнее травянистое растение, высотой до 1 метра и больше. Стебель ветвистый, листья широкие, овальные, сидят попарно. Цветки буро-фиолетовые, одиночные

колокольчики. Плод – черная ягода. Произрастает в южных регионах, в лесах, на вырубках. Содержит ядовитые алкалоиды. Наибольшее значение имеют атропины и скополамины. Количество алкалоидов в надземных частях растения достигает максимума летом, в период цветения. Алкалоиды белладонны находят широкое применение в медицине благодаря присущим им свойствам расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов и кровеносных сосудов. Вместе с тем они обладают сильным возбуждающим действием на головной мозг. Несчастные случаи обычно происходят с детьми. Ягоды белладонны в народе называют «бешеной вишней». При отравлении ягодами белладонны прежде всего появляется сухость во рту и зеве, учащается сердцебиение, зрачки расширяются, лицо и кожные покровы краснеют, повышается температура. Появляется чувство бодрости и возбуждения. Мысли быстро сменяют одна другую. Отмечаются быстрая речь, неоправданное веселье. Больной смеется, танцует, кривляется. Возбуждение нарастает, возникают галлюцинации, он путает цвета. Бесперывно что-то говорит. Могут наблюдаться припадки внезапного бешенства, в дальнейшем больной успокаивается и засыпает. При большой дозе яда в результате поражения дыхательного центра наступает смерть. Успех лечения зависит от своевременного оказания врачебной помощи.

Паслен черный, паслен сладко-горький. Паслен черный распространен повсеместно. Это травянистое однолетнее растение имеет прямой ветвистый стебель до 90 см, овальные листья, белые мелкие цветки и шаровидные черные ягоды. В ягодах паслена содержится соланин. При поедании большого количества ягод, весьма соблазнительных для детей, может возникнуть такое же заболевание, как и при отравлении пасленом сладко-горьким. Паслен сладко-горький представляет собой полукустарник высотой от 0,5 до 3 м. Цветки фиолетовые, в метельчатых поникших соцветиях. Плод – несколько продолговатая ярко красная ягода. Растет почти повсеместно среди кустарников. В надземной части содержится соланин и гликозид дулькамарин. Отравления людей возможны при использовании ядовитых частей паслена для приготовления «лечебных» снадобий и при поедании красивых ягод. Отравления соланином характеризуются поносом, учащенным сердцебиением, потерей речи, бессознательным состоянием. В большинстве случаев исход благоприятный.

Наперстянка красная. Наибольшее токсикологическое значение имеет наперстянка красная – двулетнее травянистое растение. Стебель имеет высоту около 1 м, войлочно-волосистый, листья продолговатые. Крупные пурпурные цветки собраны в длинную нить. Наперстянка культивируется как лекарственное растение, содержащиеся в ней гликозиды, в особенности дигитоксин, служат источником ценных средств для лечения заболеваний сердца. Лекарства требуют строжайшего дозирования, так как при приеме в больших дозах ведут к тяжелейшим нарушениям работы сердца, расстройству общего кровообращения и смерти. Наперстянка в больших дозах вызывает боли в животе, рвоту, жидкий стул.

Ландыш майский – многолетнее растение, имеет эллиптические прикорневые листья. На невысоком стебельке расположена кисть поникших белых колокольчиков. Плод ландыша – красная сочная ягода. Растет в лесах между кустарниками и деревьями. Это один из наиболее ранних весенних цветков. Обладает нежным запахом. Ландыш не совсем безобидный цветок. В ландыше содержатся гликозиды, сильнейший из которых – канвалларин. Канвалларин оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку пищеварительного тракта. Гликозиды являются ядами, поражающими прежде всего сердце. В небольших дозах они применяются в лечебных целях.

Секуринина полукустарниковая. Раскидистый кустарник высотой 1,5–2 м. Стебель тонкий, прямой, светло-желтый или коричнево-бурый. Листья очередные, голые, слегка кожистые, эллиптические, с закругленной верхушкой. Цветет в июне-июле. Цветки преимущественно пазушные, зеленовато-желтые или зеленые. Плод – трехгнездная коробочка. Созревает в сентябре. Растет по лесным опушкам, чаще одиночно. Растение содержит алкалоиды, основой которых является секуринин. При приеме больших доз препаратов секуринина, возникает отравление, связанное с

действием секуринина на дыхательный центр.

Чистотел большой. Многолетнее растение. Корень стержневой, маловетвистый. Корневище многоглавое, короткое. Стебель полый, ребристый, на изломе выделяет желтовато-оранжевый сок. Цветет в мае-июне. Плод коробочка созревает в июле, сентябре. Растет на лесосеках, лесах, по склонам гор. Содержит соланины, алкалоиды, холин, гистамин, флавоноиды, дубильные вещества. Хелоидин оказывает успокаивающее действие с последующим ее параличом. Гомохелин также является судорожным ядом. Отравления возникают в результате приема чистотела внутрь. Первая помощь при отравлениях Как только появились признаки отравления или стало известно, что в организм попали частицы ядовитого растения (сок, зерна, цветки, плоды и т. д.) необходимо вызвать врача или самому обратиться в ближайшую поликлинику или больницу. Первую помощь при отравлениях необходимо оказывать, не дожидаясь прибытия врача, особенно в тех случаях, когда до прихода врача может пройти более или менее длительное время. Многие яды действуют настолько быстро, что малейшее промедление в оказании помощи пострадавшему может привести к тяжелым последствиям. Прежде всего следует принять меры к удалению яда из желудка. Этому способствует часто сопровождающая отравление рвота, которую следует поддерживать. Пострадавшему дают выпит подряд несколько стаканов воды. В результате рвоты выпитая вода удаляется вместе с ядовитыми частицами растения. Если же у больного рвота не появляется, ее нужно вызвать. Чтобы рвоту вызвать, черенком ложки дотрагиваются до корня языка. Такое очищение желудка нужно повторять несколько раз. Некоторые растительные яды проявляют свое губительное действие не сразу, а иногда лишь через несколько часов. Если не наступили признаки отравления, все равно нужно промыть желудок путем искусственно вызванной рвоты. Если пострадавший в бессознательном состоянии, необходимо следить, чтобы он не причинил себе травматических повреждений. Для предупреждения отравлений ядовитыми растениями важно знать их особенности. Контакт с лесными растениями, обладающими аллергическими свойствами, приводит к гиперемии кожи, отеку, зуду кожи и в последующем может привести к экземе. Растения, обладающие местным действием Аконит вызывает поражение кожи и слизистых оболочек. Арника горная содержит алкалоид арницин, эфирное масло, холин. Поражение кожи происходит при заготовке растения и при наружном применении настойки. Возникает дерматит с появлением пузырей. Багульник болотный содержит камфару. При поражении возникает дерматит. Борщевик содержит гликозид фуракумарин, вызывает ожоги при контакте, особенно стеблей и листьев. Донник лекарственный содержит кумарин, вызывает раздражение кожи и слизистых оболочек. Крапива двудомная содержит муравьиную кислоту, гликозид вызывающий крапивницу, дерматиты. Лиственница сибирская содержит дубильные вещества, гликозид конеферин, вызывает поражение при выработке древесины. Лютик ядовитый содержит гликозид ранинкулин, обладает раздражающим действием, вплоть до некроза слизистых оболочек кожи. Можжевельник обыкновенный содержит эфирные масла, обладающие раздражающим действием, вызывает раздражение кожи и слизистых оболочек. Ольха серая содержит дубильные вещества тритерпеноиды, вызывает поражение кожи при обработке древесины. Плющ содержит соланин гедерин, вызывает раздражение кожи при заготовке. Сосна обыкновенная содержит эфирные масла, алкалоиды, вызывает поражение при обработке древесины. Тысячелистник содержит эфирные масла, алкалоид ахиллин, вызывает раздражение кожи вплоть до образования пузырей. Хмель обыкновенный содержит эфирное масло, алкалоид хумулин, вызывает раздражение слизистых оболочек при сборе растения. Чистотел содержит алкалоиды хелодонин, хелорубин, вызывает раздражение кожи и слизистых оболочек. Ясенец белый содержит эфирное масло, вызывает ожоги с изъязвлениями типа ипритных поражений, после заживления – пигментацию кожи, рубцы. Оказание помощи при кожных поражениях ядовитыми растениями заключается в обмывании пораженных мест водой, лучше горячей с мылом, тщательно протирают ватным тампоном, смоченным 2 %-ным раствором марганцевокислого калия, в крайнем случае одеколоном.

Как только появились признаки отравления или стало известно, что в организм попали частицы ядовитого растения (сок, зерна, цветки, плоды и т. д.) необходимо вызвать врача или самому обратиться в ближайшую поликлинику или больницу. Первую помощь при отравлениях необходимо оказывать, не дожидаясь прибытия врача, особенно в тех случаях, когда до прихода врача может пройти более или менее длительное время. Многие яды действуют настолько быстро, что малейшее промедление в оказании помощи пострадавшему может привести к тяжелым последствиям. Прежде всего следует принять меры к удалению яда из желудка. Этому способствует часто сопровождающая отравление рвота, которую следует поддерживать. Пострадавшему дают выпит подряд несколько стаканов воды. В результате рвоты выпитая вода удаляется вместе с ядовитыми частицами растения. Если же у больного рвота не появляется, ее нужно вызвать. Чтобы рвоту вызвать, черенком ложки дотрагиваются до корня языка. Такое очищение желудка нужно повторять несколько раз. Некоторые растительные яды проявляют свое губительное действие не сразу, а иногда лишь через несколько часов. Если не наступили признаки отравления, все равно нужно промыть желудок путем искусственно вызванной рвоты. Если пострадавший в бессознательном состоянии, необходимо следить, чтобы он не причинил себе травматических повреждений.

Для предупреждения отравлений ядовитыми растениями важно знать их особенности. Контакт с лесными растениями, обладающими аллергическими свойствами, приводит к гиперемии кожи, отеку, зуду кожи и в последующем может привести к экземе.

Аконит вызывает поражение кожи и слизистых оболочек.

Арника горная содержит алкалоид арницин, эфирное масло, холин. Поражение кожи происходит при заготовке растения и при наружном применении настойки. Возникает дерматит с появлением пузырей.

Багульник болотный содержит камфару. При поражении возникает дерматит.

Борщевик содержит гликозид фуракумарин, вызывает ожоги при контакте, особенно стеблей и листьев.

Донник лекарственный содержит кумарин, вызывает раздражение кожи и слизистых оболочек.

Крапива двудомная содержит муравьиную кислоту, гликозид вызывающий крапивницу, дерматиты.

Лиственница сибирская содержит дубильные вещества, гликозид конеферин, вызывает поражение при выработке древесины.

Лютик ядовитый содержит гликозид ранинкулин, обладает раздражающим действием, вплоть до некроза слизистых оболочек кожи.

Можжевельник обыкновенный содержит эфирные масла, обладающие раздражающим действием, вызывает раздражение кожи и слизистых оболочек.

Ольха серая содержит дубильные вещества тритерпеноиды, вызывает поражение кожи при обработке древесины.

Плющ содержит соланин гедерин, вызывает раздражение кожи при заготовке.

Сосна обыкновенная содержит эфирные масла, алкалоиды, вызывает поражение при обработке древесины.

Тысячелистник содержит эфирные масла, алкалоид ахиллин, вызывает раздражение кожи вплоть до образования пузырей.



Хмель обыкновенный содержит эфирное масло, алкалоид хумулин, вызывает раздражение слизистых оболочек при сборе растения.

Чистотел содержит алкалоиды хелодонин, хелорубин, вызывает раздражение кожи и слизистых оболочек.

Ясенец белый содержит эфирное масло, вызывает ожоги с изъятиями типа ипритных поражений, после заживления – пигментацию кожи, рубцы.

Многие люди выходят в леса и луга для сбора лекарственных растений. Это приводит к тому, что исчезают очень ценные лекарственные растения. При сборе лекарственных растений следует помнить следующие правила:

- брать те растения, которые известны,
- брать только растения, необходимые для лечения,
- знать сроки сбора растений,
- оставлять часть растений для воспроизводства,
- соблюдать условия сушки различных частей растений,
- не собирать растения у дорог,
- соблюдать интервал: 250 м от дорог, 1 км от промышленных предприятий, 500 м от жилья,
- соблюдать сроки хранения,
- строго соблюдать дозировку и технологию приготовления лесных лекарственных растений.

#### Приложение 1. Лесные лекарственные растения и их применение

Аир болотный. Язвенная болезнь желудка, желтуха, малярия, воспаление мочевого пузыря, гноящиеся раны, неприятный запах изо рта.

Алтей лекарственный. Воспаление дыхательных путей, острый гастрит, энтероколит, для эффективности противовоспалительных средств.

Аралия маньчжурская. Снижение функции центральной нервной системы, депрессивные состояния, гипотонические состояния, умственное и физическое переутомление.

Астрагал шерстистоцветный. Гипертоническая болезнь, острые и хронические заболевания почек, пародонтоз, ангина, стоматит.

Багульник болотный. Острый и хронический бронхит, трахеит, коклюш, воспаление легких, бронхиальная астма, воспаление мочевого пузыря и слизистой оболочки желудка, ревматизм, мокнущая экзема.

Бархат амурский. Дизентерия, тиф, острые респираторные инфекции, воспаление печени, легких, костный туберкулез, воспаление лимфатических узлов, переломы костей.

Бересклет европейский. Гонорея, сухой кашель с трудно отделяемой мокротой, заболевание печени, экзема, дерматомикозы, грибковые поражения кожи.

Береза повислая. Мочекислый диатез, воспаление желчного пузыря, гнойничковые заболевания кожи,

экзема, отеки.

Бессмертник песчаный. Воспаление желчного пузыря, слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, печени и толстой кишки, желчно-каменная болезнь.

Боярышник кроваво-красный. Стенокардия, сужение мозговых сосудов, нарушение ритма сердца, бессонница, климакс, начальная стадия гипертонии.

Брусника обыкновенная. Мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря, слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью, артрит ревматоидный.

Бузина черная. Воспаление суставов, верхних дыхательных путей, кашель, ангина, подагра, ожоги, фурункулы, геморрой.

Валериана лекарственная. Повышенная нервная возбудимость, бессонница, нервное потрясение, мигрень, спазм коронарных сосудов, запор.

Вахта трехлистная. Гастрит с пониженной кислотностью, запор, метеоризм, язвы кожи и слизистых оболочек.

Вяз граболистный. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, экзема, незаживающие раны, ожоги.

Горец змеиный. Острые и хронические болезни кишечника, фурункулез, воспаление мочевого пузыря и влагалища, обильные менструации, гнойные раны, стоматит, желудочно-кишечное кровотечение.

Горец почечуйный. Маточное и геморроидальное кровотечение, атонические и спастические запоры.

Горец птичий. Хронические заболевания мочевыводящих путей, воспаление слизистой оболочки кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, начальная стадия почечнокаменной болезни.

Горицвет весенний. Повышенная нервная возбудимость, одышка, отеки, ослабление сердечной деятельности.

Девясил высокий. Воспаление дыхательных путей, кашель с трудно отделяемой мокротой, заболевания желудка и желчного пузыря, нерегулярные менструации, геморрой, эпилепсия, сахарный диабет.

Донник лекарственный. Закупорка вен и капиллярных сосудов, боль в мочевом пузыре, воспаление среднего уха, гипертоническая болезнь.

Дуб обыкновенный. Воспаление кишечника, дыхательных и мочевыводящих путей, стоматит, кровотечения из десен, понос.

Душица обыкновенная. Бронхит, гипертоническая болезнь, бессонница, нервное возбуждение, гнойничковые заболевания кожи.

Ежевика сизая. Понос, желудочные и кишечные кровотечения, пищевые отравления, заболевания верхних дыхательных путей, затяжные и обильные менструации.

Женьшень обыкновенный. Тонизирующее и общеукрепляющее средство при физической и умственной усталости, после тяжелых и длительных заболеваний.

Зверобой продырявленный. Язвенная болезнь, понос, заболевания желчного и мочевого пузыря,

спазм толстой и тонкой кишки, поражения кожи, раневые поверхности, язвы, абсцессы, ожоги.

Земляника лесная. Воспалительные и язвенные процессы желудочно-кишечного тракта, желчно– и мочекаменная болезнь, нарушение солевого обмена, пигментные пятна, малокровие.

Золототысячник. Гастрит с пониженной кислотностью, заболевания печени, желчного пузыря, почек.

Ива белая. Воспаление слизистой оболочки желудка и толстой кишки, полости рта и горла, кровотечения внутренних органов, туберкулез, ревматизм.

Калина обыкновенная. Маточные, носовые и геморроидальные кровотечения, угрожающий аборт, понос, истерия, бессонница, ангина, потеря голоса.

Кипрей узколистный, или иван-чай. Воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника.

Клевер луговой. Малокровие, болезненные менструации, воспаление мочевого пузыря, бронхиальная астма, одышка, профилактика атеросклероза, ожоги, абсцессы, кожный туберкулез.

Клен остролистный. Заболевания почек, верхних дыхательных путей, полости рта.

Клюква четырехлистная. Малокровие, гинекологические воспалительные заболевания, головная боль, атеросклероз.

Коровяк скипетровидный. Болезни печени и селезенки, бронхит, хрипота, ангина, бронхиальная астма, мочекаменная болезнь, подагра, радикулит, заболевание сосудов.

Костяника каменистая. Простудные заболевания, воспалительные заболевания желудка и кишки, печени, желчного и мочевого пузыря, геморрой, женские болезни.

Кошачья лапка. Маточные, носовые, желудочные, легочные и геморроидальные кровотечения, обильные менструации.

Крапива двудомная. Анемия, вялотекущие хронические заболевания, воспаление желчного пузыря, бронхит, профилактика подагры, боль в суставах, перхоть, выпадение волос.

Красавка. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, желчно– и мочекаменная болезнь, кишечные колики, спазм гладкой мускулатуры.

Кровохлебка лекарственная. Хроническое воспаление желчного пузыря, тонкой и толстой кишки, понос, раны, ссадины, потертости.

Крушина ольховидная. Спастический колит, атонический запор, геморрой, трещины прямой кишки, спазм гладкой мускулатуры внутренних органов.

Кубышка желтая. Гипертоническая болезнь, спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, воспаление почек и мочевыводящих путей, подагра, ревматизм, кашель, кожные заболевания.

Лапчатка гусиная. Спазм гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта, болезненные менструации, желчно-каменная болезнь, колит, свежие и гнойные раны, кровоточивость десен.

Лапчатка прямостоячая. Понос, желудочные, кишечные и маточные кровотечения, воспаление слизистой оболочки желудка, тонкой и толстой кишки, цирроз печени, острые респираторные заболевания, гипертоническая болезнь, фурункулез, подагра, ревматизм.

Левзея софлоровидная. Психическое и физическое переутомление, импотенция, хронический

алкоголизм.

Лещина обыкновенная. Варикозное расширение вен, трофические язвы, малокровие, колит, мочекаменная болезнь.

Липа сердцевидная. Кашель, ревматизм, воспаление полости рта, геморрой, подагра, ожоги.

Лопух большой. Воспаление почек, желчно– и мочекаменная болезнь, заболевания слизистой оболочки желудка, фурункулез, зуд кожи, долго незаживающие раны.

Мальва лесная. Воспаление верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы, геморрой, ожоги.

Малина обыкновенная. Малокровие, угри, воспаление желудка и кишечника, слабо выраженный диабет.

Манжетка обыкновенная. Воспаление верхних дыхательных путей, насморк, носовые кровотечения, обильные менструации, кровотечения внутренних органов, фурункулез, воспаление кожи.

Мать-и-мачеха. Заболевания почек, легких, верхних дыхательных путей, воспаление мочевого пузыря, мочекаменная болезнь, туберкулез, понос.

Можжевельник обыкновенный. Отеки сердечного происхождения, заболевания легких и верхних дыхательных путей, вздутие живота, желчно-каменная болезнь, ревматизм, подагра, дерматиты.

Мята перечная. Невроз, бессонница, стенокардия, воспаление желчного пузыря и верхних дыхательных путей, гастрит с повышенной кислотностью, неприятный запах изо рта, зубная боль.

Наперстянка пурпурная. Хроническая сердечная недостаточность.

Облепиха крушиновидная. Повреждение тканей внутренних органов, эрозии шейки матки, ожоги, воспаление тонкой и толстой кишки, атеросклероз.

Одуванчик лекарственный. Атеросклероз, гастрит с пониженной кислотностью, хронический запор, воспаление желчного пузыря, пониженная лактация у женщин, фурункулез, угри, нарушение обмена веществ.

Окопник лекарственный. Перелом костей, остеомиелит, хронический бронхит, воспаление желудка и кишечника, гнойное поражение кожи, кровотечения.

Ольха серая. Понос, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ожоги, носовые кровотечения.

Омела белая. Атеросклероз, воспаление почек, желудка, толстой кишки, бронхиальная астма, невралгия, трофические язвы конечностей, коклюш, легочные и носовые кровотечения, мышечные боли, ушибы, переломы.

Осина. Оспа, воспаление легких, слизистой оболочки мочевого пузыря, плохой аппетит, ревматизм, раны, фурункулез.

Пастушья сумка. Острые и хронические воспалительные заболевания кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени и желчного пузыря, геморрой, нарушение обмена веществ.

Пижма обыкновенная. Заболевания печени, желчного пузыря, мочевого пузыря, круглые глисты,

пониженная кислотность желудочного сока, вяло заживающие язвы.

Пион уклоняющийся. Пониженная кислотность желудочного сока, нервные, простудные, желудочные заболевания, воспаление верхних дыхательных путей, нарушение обмена веществ.

Плющ обыкновенный. Упорный кашель, острые и хронические бронхиты, воспаление легких, гастрит, острые и хронические заболевания тонкой и толстой кишки, вшивость, фурункулез, заболевания кожи, вызванные стрептококками, микозы волосистой части головы.

Подорожник большой. Спазм гладкой мускулатуры кишечника, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью, трудно заживающие раны, язвы, фурункулы, ожоги.

Полынь горькая. Нарушение пищеварения, кровотечения, спазм гладкой мускулатуры, затруднения мочеотделения, раны.

Полынь обыкновенная. Отравления, воспаление слизистых оболочек, незаживающие раны, эрозия шейки матки, бели.

Почечный чай. Острые и хронические заболевания почек, сопровождающиеся отеками, мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря, подагра, сахарный диабет, острый и хронический холецистит.

Пустырник обыкновенный. Начальная стадия гипертонической болезни, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозы, истерия, невралгия, порок сердца, климактерический период.

Расторопша пятнистая. Токсическое поражение печени, цирроз, задержка мочи, воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, радикулит, судороги.

Репейник аптечный. Подагра, ревматизм, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, воспаление слизистой оболочки полости рта, плохо заживающие язвы.

Родиола розовая. Перенесенные острые и хронические заболевания, импотенция, неврозы.

Ромашка аптечная. Хронический гастрит, колит, маточное кровотечение, холецистит, спазм кишечника, метеоризм, геморрой, воспаление слизистой оболочки полости рта.

Рябина обыкновенная. Пониженная кислотность желудочного сока, малокровие, гипертоническая болезнь, воспаление желчного пузыря.

Солодка голая. Острые респираторные заболевания, воспаление легких, глотки, слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, воспаление мочевого пузыря и почек.

Сосна обыкновенная. Недостаток витамина С, трещины губ и сосков, фурункулез, долго заживающие раны.

Сушеница. Язвенная и гипертоническая болезнь, нервное возбуждение, бессонница, сердцебиение, боли в животе.

Тополь черный. Туберкулез, ревматизм, подагра, воспаление мочевого пузыря, малокровие, скудные месячные, мочекаменная болезнь, повреждения нервов, подагра, заболевания суставов, трихомонадный кольпит, фурункулез, гнойные раны, грибковые заболевания.

Тысячелистник. Кишечные, маточные, геморроидальные и другие кровотечения, метеоризмы, гастрит с пониженной кислотностью, язвенная болезнь желудка, гипертоническая болезнь, нарушение менструации, раны.

Хвощ полевой. Отеки, туберкулез, воспаление слизистой оболочки полости рта и горла.

Чага. Снижение функции желудочно-кишечного тракта, опухоли различной этиологии.

Череда трехраздельная. Аллергические заболевания кожи, себорейя, псориаз, фурункулез.

Черемуха обыкновенная. Нарушение пищеварения, воспаление слизистой оболочки кишечника, дизентерия, головная боль, заболевание сердца, спазм желудка, туберкулез легких, бели, зубная боль, кашель, спазм бронхов, трихомонадные воспаления влагалища, гнойные раны.

Чистотел большой. Бородавки, мозоли, красная волчанка, пародонтоз, экзема, фурункулез, веснушки, зудящий дерматоз, трихомонадный кольпит, эрозия шейки матки, воспаление желчного пузыря.

Шалфей лекарственный. Снижение секреторной активности желудочно-кишечного тракта, избыточное выделение газов, заболевание верхних дыхательных путей, полости рта и глотки, гнойные раны и язвы.

Шиповник. Гипертоническая болезнь, язвенная болезнь, атеросклероз, дефицит витамина С. мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря, атеросклероз, физическое и психическое перенапряжение, хронические заболевания, сопровождающиеся потерей витамина С.

Шиповник байкальский. Повышенная функция нервной системы, гипертоническая болезнь, нарушение ритма сердца, воспаление сердечной мышцы, эпилепсия, бронхит, стоматит, острое и хроническое воспаление кишечника, простудные заболевания.

Щавель конский. Понос, запор, воспалительные процессы полости рта, фурункулез, язвы, гнойные раны.

Элеутерококк. Снижение умственной и физической работоспособности, повышение содержания холестерина в крови, невроз, последствия черепно-мозговой травмы, плохо заживающие раны, выраженный диабет, климакс, атеросклероз, хроническое заболевание мочевого пузыря.

Яблоня лесная. Расстройство пищеварения, ожирение, подагра, атеросклероз, запоры, малокровие, воспалительные заболевания кожи лица.

Ясень обыкновенный. Болезни печени, мочекаменная болезнь, бронхопневмония, туберкулез, воспалительные заболевания почек, ревматизм, радикулит, подагра.

Яснотка белая. Цистит и другие заболевания мочевыводящей системы, понос различного происхождения, бессонница, неврозы, заболевания трахеи и бронхов, бронхиальная астма, фурункулез, кожные высыпания, экзема, ожоги, ангина, геморрой.

Ярышник пятнистый. Воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта с повышенной кислотностью, дистрофией слизистой оболочки кишечника у детей после истощающих длительных хронических заболеваний верхних дыхательных путей, воспаление слизистой оболочки полости рта и глотки, геморрой.

Приложение 2. Указатель применения лесных лекарственных растений при различных заболеваниях

Абсцесс: подорожник большой.

Аденоидит : сок чистотела, будра плющевидная, хвощ полевой.

Аденома предстательной железы: кора лещины обыкновенной, крапива двудомная, солодка голая, калган, листья березы, омела белая, лопух обыкновенный.

Актиномикоз: аралия, элеутерококк, хвощ полевой, трава зверобоя.

Алкоголизм: полынь, золототысячник, толокнянка, копытник, чабрец, навозник серый.

Аллергия: крапива глухая, зверобой, плоды шиповника, солодка голая, багульник болотный, череда трехраздельная, ряска маленькая.

Ангина: родиола розовая, черника обыкновенная, шалфей лекарственный, почки сосны, подорожник, ива белая, листья березы.

Анемия: элеутерококк, левзея, подорожник, плоды рябины, плоды шиповника, полынь, листья земляники лесной, листья крапивы, листья березы, корень и трава одуванчика.

Артроз: чистотел, березовые почки, живица сосны, грыжник, тополь черный, чилибуха, омела белая.

Астеническое состояние: аралия маньчжурская, элеутерококк, левзея софлоровидная, родиола розовая, лимонник китайский.

Атеросклероз : валериана лекарственная, аралия черноплодная, корни пиона, боярышник, чабрец, хмель, элеутерококк.

Атония: ежевика, манжетка обыкновенная, тополь черный, репешок обыкновенный, черника, якорцы стелющиеся.

Бели: сок ягод калины и барбариса, барвинок, лапчатка гусиная, горец птичий, лист крапивы.

Беременности токсикозы: трава тысячелистника, золототысячник, солодка голая.

Бесплодие: семена подорожника, трава росянки, барвинок, полынь обыкновенная, семена крапивы, корень солодки.

Бесплодие мужское: истод обыкновенный, подорожник большой, пырей ползучий, ивовые веточки.

Бессонница: корень валерианы, корень бузины, шишки хмеля, боярышник, корни пиона.

Бородавки: сок полыни, горец змеиный, сок одуванчика, ягоды рябины.

Бронхиальная астма: солодка голая, калина, чистотел, мать-и-мачеха, цветки бузины.

Бронхит: березовый сок, кленовый сок, мать-и-мачеха, багульник болотный, липа.

Варикозное расширение вен: корни ивы белой, полынь серебристая, папоротник мужской, кора вербы, кора дуба, сушеница болотная.

Вегетососудистая дистония: валериана лекарственная, пустырник, женьшень, бессмертник, стальник колючий, девясил, боярышник (плоды), сушеница болотная, трава душицы, шалфей полевой, пион уклоняющийся, шишки хмеля, горичвет весенний.

Витилиго: аралия, валериана.

Вшивость: листья и корни щавеля, корень алтея, чернобыльника, семя крапивы, чемерица.

Гайморит: листья подорожника, трава тысячелистника, корень кровохлебки, трава зверобоя, кора калины.

Гастрит: полынь горькая, корневище аира, тысячелистник, вахта трехлистная, корневище пиона, корень алтея, листья подорожника, цветки ромашки, трава зверобоя, трава чистотела, корень солодки,

листья донника, трава горечавки, листья черники.

Геморрой: листья осины, кора дуба, цветки ромашки, кора калины, трава зверобоя.

Гепатит: кора ивы, ежевика, бессмертник, спорыш, вахта трехлистная.

Герпес: сок чистотела, трава и сок донника, сок коры осины, ольхи, сок полыни.

Гипертоническая болезнь: валериана лекарственная, аралия черноплодная, клевер луговой, сушеница болотная, боярышник малый, омела белая.

Глаза, воспалительные заболевания: чабрец, ромашка аптечная, подорожник, цветки шиповника, цветки черемухи.

Глаза, ожоги: почки березы, соцветия клевера, трава чабреца, листья багульника, плоды черники, цветки ромашки.

Глаукома: сок чистотела, корень солодки, трава пустырника, крапива, ландыш.

Глистные инвазии: полынь цитварная, пижма обыкновенная, мужской папоротник, кора крушины.

Головная боль: листья душицы, можжевельные ягоды, корень валерианы, корни заманихи.

Головокружение: соцветия клевера лугового, липовый цвет, мята перечная.

Грибковые поражения: чемерица, молочай, мята перечная, береза бородавчатая, чабрец ползучий, хмель, валериана лекарственная.

Депрессия: спорыш, корни женьшеня, мята перечная, аралия маньчжурская, элеутерококк, первоцвет весенний.

Дерматиты: корень солодки, корень одуванчика, хвойные иглы, арника, крапива глухая, ромашка, чабрец, подорожник, хмель, сок чистотела, цветки липы, корень цикория, трава репейника.

Десен воспаление: лапчатка прямостоячая, аир, ромашка лекарственная, ежевика.

Диабет сахарный: корни лопуха, лист черники, лист брусники, листья земляники, почки березы, одуванчик (корни), цветки клевера, листья подорожника, листья ежевики, листья малины, кора осины, листья голубики, цветки липы, сушеница болотная, череда трехраздельная.

Желтуха: листья подорожника, трава тысячелистника, корень и сок листьев одуванчика, бессмертник, отвар коры ивы.

Желчно-каменная болезнь: трава чистотела, мята перечная, корневище калгана, одуванчик лекарственный, шишки хмеля, зверобой, березовые листья, плоды шиповника, бессмертник, спорыш.

Желчных путей дискинезия: трава зверобоя, одуванчик, земляника.

Заднего прохода трещины: мальва лесная, очиток желтый, пион, хвощ полевой.

Запоры: корни одуванчика, цветки бузины, крушина ольховидная, кора крушины, цветки и трава ромашки, трава донника, лист крапивы.

Зоб: дубовая кора, дрок красильный, листья щавеля, корень солодки.

Зубная боль: сок подорожника, конский щавель, аир болотный, листья валерианы, корень цикория, тысячелистник, тимьян ползучий.



Зуд кожный: крапива, девясил, мята перечная, лопух, тополь черный, можжевельник, корни пиона.

Изжога: золототысячник, сушеница, дягиль лесной, бессмертник.

Импетиго: чистотел, окопник, татарник.

Импотенция: пион, плоды рябины, шиповника, аир болотный, шишки хмеля, желтая водяная лилия, клен остролистный, аралия, барвинок малый, родиола розовая.

Инсульт: после исчезновения острых явлений шиповник, пион уклоняющийся, переступень белый, сушек дубильный.

Кандидоз: сок молочая, полыни, чистотела, побеги можжевельника, донник лекарственный.

Карбункул: донник лекарственный, подорожник, цикорий, клубни ятрышника, зверобой.

Кардиосклероз: боярышник, цветки ландыша, пустырник, лещина.

Катаракта: живица пихты или сосны, Марьин корень.

Кашель: барвинок малый, ежевика, алтей лекарственный, мать-и-мачеха.

Климакс женский: цветки боярышника, трава пустырника, трава сушеницы, цветки ромашки.

Колики кишечника: цветки ромашки, трава мяты, березовый гриб, березовые почки.

Колиты: кровохлебка, трава зверобоя, шишки ольхи, мята полевая, трава чистотела, бузина черная, черника, золототысячник.

Кольпит: цветки ромашки, кора дуба, корень лапчатки, лист крапивы, горец птичий, бессмертник, багульник болотный.

Конъюнктивит: клевер, подорожник, черника, багульник, черемуха, цветки ромашки.

Крапивница: корень солодки, мята перечная, крапива глухая, омела белая, хмель, лопух, ряска.

Кровотечение маточное: пастушья сумка, кора калины, спорыш, омела, рябина красная, ива белая, тысячелистник, крапива, горец птичий.

Кровотечение носовое: корни аира, сок свежей крапивы, кора калины, тысячелистник, листья липы сердцевидной.

Кровотечения желудочно-кишечные: трава хвоща полевого, черника, щавель конский, горец перечный, цветки бессмертника.

Лактация (для повышения): корень одуванчика, лист крапивы.

Лактация (для уменьшения): шишки хмеля, листья грецкого ореха, мята перечная, шалфей.

Ларингит: череда, соплодия ольхи, цветки липы, цветки бузины, листья шалфея, трава зверобоя, кора калины, мать-и-мачеха, коровяк высокий.

Лишай: лопух, корни щавеля, чистотел, молочай.

Лучевая болезнь: хвоя сосны, пихты, облепиховое масло.

Мастит: красавка (листья), чистотел, цветки крапивы глухой.

Мастопатия: корень груши дички, листья и плоды груши дички.

Матки воспаление (эндометрит): алтей лекарственный, зверобой продырявленный, облепихи масло, калина обыкновенная.

Менструация болезненная: хвощ полевой, полынь обыкновенная, лапчатка гусиная, корень девясила, корневище аира.

Менструаций отсутствие: ромашка, почки березы, корень валерианы.

Метеоризм: плоды рябины, ромашка аптечная, одуванчик лекарственный, золототысячник, донник лекарственный, полынь горькая.

Мигрень: клевер луговой, бузина сибирская, душица, зверобой, калина, валериана, полынь, липа сердцевидная.

Микроспория: березовые почки, кора и почки тополя черного.

Мозоли : подорожник, плющ обыкновенный, живица любого хвойного дерева, ива белая, мать-и-мачеха.

Морская болезнь: полынь горькая.

Мочекаменная болезнь: спорыш, шиповник, отвар хвоща полевого, настой травы чистотела, почки березы, корни шиповника, золототысячник, аир, крапива.

Мочи недержание: брусника, зверобой, тысячелистник, черника, золототысячник, семена подорожника, шалфей лекарственный, алтей лекарственный, плоды шиповника, плоды костяники.

Нарывы: листья подорожника, зверобой, цветки бузины.

Насморк: сок чистотела, березовые почки, шалфей лекарственный, сок мать-и-мачехи, душица, плоды малины, цветки бузины черной, корень аира.

Невриты: подорожник, бузина черная, безвременник осенний, тысячелистник, почки черного тополя, ромашка аптечная, кубышка желтая, донник, осина кора.

Нейродермит: трава тысячелистника, листья подорожника, пижма, полынь, листья крапивы, листья земляники, отвар корня лопуха.

Нервное возбуждение: пион уклоняющийся, валериана лекарственная, трава зверобоя, цветки и плоды боярышника, трава тысячелистника.

Нефрит: листья одуванчика, пустырника, трава полыни, корень алтея, пастушья сумка, почечный чай, настой шиповника, осиновая кора, тысячелистник, адонис весенний, можжевельник обыкновенный, крапива, подорожник, корень солодки, корень окопника.

Облысение: трава плюща.

Обоняния потеря: чистотел.

Одышка: сок чистотела, цветки бузины, лист подорожника, трава росянки.

Ожирение: сок одуванчика.

Ожоги кожи: облепиховое масло, зверобой, кора дуба, листья бузины черной, горец птичий, корни

лопуха, чистотел.

Опрелость: древесина дуба, крапива, череда.

Остеохондроз: корвяк высокий, полынь, шишки хмеля, тысячелистник, пижма, корни шиповника, ягоды красной бузины, листья мать-и-мачехи.

Отек: крапива глухая, зверобой, корень одуванчика, плоды шиповника, хвощ полевой, золототысячник, хвоя и почки сосны, можжевельник плоды, листья брусники, листья березы, свежие листья ландыша.

Отеки у беременных: белая береза (листья), брусника, листья бузины сибирской, отвары корней шиповника, отвар семян шиповника.

Отеки сердечные: корни крапивы, трава чабреца, лопуха, спорыша, корень солодки, трава хвоща, трава зверобоя.

Отит: листья мяты, донник лекарственный, чистотел, череда, зверобой, цветки ромашки.

Панариций: цикорий.

Панкреатит: цикорий, трава мяты, корень девясила, трава сушеницы болотной, трава душицы, трава пустырника, цветки бессмертника, родиола розовая.

Пародонтоз: сок подорожника, корень аира, сок щавеля, трава тысячелистника, тимьян ползучий.

Подагра: шалфей, ромашка аптечная, цветки черной бузины, шишки хмеля, трава чистотела, корни шиповника, ряска маленькая.

Понос: душица, ягоды черники, корневище аира, ольха кора, лапчатка прямостоячая, зверобой.

Потливость : корень валерианы, трава зверобоя, цветки липы, сушеница болотная, чистотел, березовые почки, цветки бузины.

Почечно-каменная болезнь: спорыш, марена красильная, семена шиповника, корень окопника, цветки бузины, цветки терновника, трава крапивы, пастушья сумка, корень одуванчика, плоды можжевельника, корень солодки, трава хвоща полевого.

Придатков воспаление: лист мать-и-мачехи, цветки донника белого, трава зверобоя, чабрец, спорыш, корень аира, почки березы, мальва ясная.

Пролежни: зверобой, лист ежевики, березовые листья, кора дуба, почки черного тополя.

Простатит: родиола розовая, листья брусники, листья березы, корень валерианы, трава хвоща полевого, трава чистотела, омела белая, спорыш, трава одуванчика, цветки липы, донник лекарственный, корни лопуха, хмель.

Псориаз: сок чистотела, бузина черная, лист ежевики, листья чертополоха, концевые ветки шиповника, сок грыжника.

Радикулит: тысячелистник, горец змеиный, тополь черный, ромашка аптечная, бузина черная, подорожник, полынь, донник, осина.

Раны, порезы: пихта сибирская, крапива, листья подорожника, лопуха, полынь, чистотел, гриб дождевика, смола живица, корень девясила.

Рвота: листья клена, сок черной смородины.

Ревматизм: сок листьев лопуха, цветки бузины, липовый цвет, трава зверобоя, костяника, листья черной смородины, плоды черники, лист мать-и-мачехи, березовые листья, трава мяты, трава душицы, ягоды красной рябины.

Рожистое воспаление: листья мать-и-мачехи, цветки ромашки, тысячелистник, свежий лист лопуха, лепестки шиповника, бузина черная, подорожник, цветки пижмы, живица сосны, корень девясила, почки березы.

Сахарный диабет: ягоды брусники, черники, голубики, отвар лопуха.

Себорея: лопух большой, семена алтея, березовые почки, шишки хмеля.

Селезенки заболевание: хмель обыкновенный, цикорий, репешок.

Сердца заболевание: боярышник, бузина сибирская, пустырник, горичвет весенний, барвинок малый, ландыш майский, кора рябины, девясил высокий.

Старческая немощь: крапива, шиповник.

Стоматит: шалфей, кора дуба, ромашка аптечная, черника, крапива, чистотел, отвар чабреца.

Тонзиллит хронический: черника, ромашка, лапчатка прямостоячая, хвощ полевой, тысячелистник, лопух, зверобой продырявленный.

Трахеит, трахеобронхит: ежевика, сосна лесная, чабрец, коровяк высокий, донник, мать-и-мачеха, подорожник.

Тромбофлебит: хмель, орешник.

Угри: подорожник, ива белая, листья березы, цветки бузины черной, сок и листья ежевики, костяники, голубики, девясил, зверобой, корни лопуха, корень солодки.

Укусы насекомых: малина, кора дуба, мята, зверобой, подорожник.

Укусы змей: череда трехраздельная.

Уретриты: звездчатка, дождевик (гриб).

Успокаивающие средства: мята перечная, сушеница болотная, валериана, шалфей полевой, пион уклоняющийся, шишки хмеля, горичвет весенний.

Фарингиты: листья шалфея, цветки ромашки, итиитки сосны, репейник, ежевика, черника.

Фурункулез: одуванчик, чертополох, лопух, донник лекарственный, подорожник.

Пигментные пятна: бузина черная, сок калины, ягоды красной смородины, сок ягод черной смородины.

Холангит: семена расторопши, одуванчик лекарственный, чистотел большой, бессмертник.

Холелитиаз: бессмертник.

Холсунстит: полынь, валериана, зверобой, хмель обыкновенный, бессмертник, корни шиповника.

Холицистопатия: одуванчик, горечавка желтая, корни вахты трехлистной, хвощ полевой,

тысячелистник, чистотел.

Цинга: шиповник, хвоя сосны, смородина черная, щавель конский.

Цирроз печени: зверобой, спорыш, цикорий, бессмертник, ромашка, кора крушины, кора ивы, березовый сок, одуванчик.

Цистит: ясенец, тополь черный, медвежьих ушки, подорожник, грыжник, березовые почки.

Чесотка: чистотел, полынь, почки сосны, корень девясила.

Экзема: корни лопуха, одуванчика, крапива, корни солодки, цикорий, хмель, зверобой, мята перечная, лопух, сосна лесная, сок чистотела, кора ивы, дуба.

Эпилепсия: пион уклоняющийся, пустырник, синюха голубая, барвинок, пижма.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: плоды облепихи, корни одуванчика, пижма, зверобой, чистотел, березовые почки, березовые листья, лопух.

Язвы голени: девясил, береза, зверобой, облепиха, ромашка, донник, смола живица, лопух, ива.

Ячмень: василек, пижма.

Приложение 3. Перечень лесных лекарственных растений и противопоказания к их применению

Адонис весенний: ядовитое растение, соблюдать дозировку.

Аир обыкновенный (корень): корни не принимают при повышенной секреции желудка.

Аралия маньчжурская: необходимо избегать применения препаратов при гипертонии, бессоннице, повышенной нервной возбудимости.

Аралия (рябина черноплодная): противопоказана при повышенной свертываемости крови, гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальной гипертонии.

Багульник болотный: ядовитое растение, внутреннее применение требует большой осторожности, так как неправильная дозировка может вызвать воспаление слизистой желудочно-кишечного тракта.

Барвинок малый: ядовитое растение, точно соблюдать дозировку.

Береза бородавчатая: в виду раздражающего действия на почки применение настоя, отвара, настойки березовых почек как мочегонного средства допустимо под контролем врача, длительно не принимают.

Бессмертник песчаный: повышает кровяное давление, длительно не принимают.

Валериана (корни): нельзя употреблять длительное время и в больших количествах, в таких случаях валериана действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбужденное состояние.

Горец перечный, горец почечуйный, птичий: обладает сильным кровесвертывающим действием, не принимают больным тромбофлебитом.

Девясил: настой и отвар девясила противопоказан при беременности и больных почках.

Донник лекарственный: при длительном употреблении вызывает головокружение, головную боль, тошноту, рвоту, сонливое состояние, иногда поражение печени, кровоизлияния под кожу, в мышцы,

внутренние органы, даже паралич центральной нервной системы.

Душица обыкновенная: при беременности не принимают, действует abortивно.

Женьшень (корень): применять только в холодное время, длительное применение и в больших дозах вызывает отрицательные явления, бессонницу, сердцебиение, головные боли, боли в сердце, снижение половой потенции.

Зверобой продырявленный: растение ядовитое, внутреннее применение требует большой осторожности, так как вызывает сужение кровеносных сосудов и повышает артериальное давление.

Земляника (ягода): следует помнить, что у отдельных людей отмечается повышенная чувствительность к землянике, которая вызывает аллергические заболевания, в этих случаях употреблять землянику нельзя.

Золотой корень (родиола розовая): точно соблюдать дозировку, при передозировке могут возникать побочные реакции со стороны нервной системы в виде бессонницы, головной боли, повышенной раздражительности, прием противопоказан при истощении нервных клеток головного мозга, гипертонии, атеросклерозе, при вегетососудистой дистонии.

Калина обыкновенная: из-за высокого содержания пуринов плоды калины противопоказаны при заболеваниях почек.

Копытень европейский: применение его как сильно ядовитого растения требует осторожности.

Кошачья лапка: не показано применение при тромбозах, так как является сильным кровоостанавливающим средством.

Крапива двудомная: препараты этого растения противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, больным с гипертонической болезнью, атеросклерозом, не применяют при кровотечениях, связанных с опухолями матки.

Кровохлебка лекарственная: противопоказана при беременности.

Крушина ломкая (кора): ядовитое растение, следует применять кору, выдержанную не менее года в сухом месте или подвергнутую нагреванию при 100 °С в течение ч, в противном случае употребление коры связано с опасностью отравления и появления тошноты, рвоты.

Ландыш майский: ядовитое растение, применение препаратов ландыша противопоказано при органических изменениях сердца и сосудов, остром инфаркте и миокардии, резко выраженном атеросклерозе.

Левзея софлоровидная или Марьин корень: противопоказан при заболеваниях глазного дна и повышенном кровяном давлении.

Лимонник китайский: противопоказан при перевозбуждении, бессоннице, повышенном кровяном давлении, нарушениях сердечной деятельности.

Марена красильная: оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, повышает кислотность желудочного сока, противопоказана при остром и хроническом нефрите, язвенной болезни, гастрите.

Можжевельник обыкновенный: ягоды нельзя применять при остром воспалении почек, внутреннее применение ягод требует точной дозировки и противопоказано при беременности.

Молочай любой разновидности: внутреннее применение молочая как сильно ядовитого растения требует большой осторожности.

Мята полевая и лесная: при приеме внутрь отрицательно влияет на способность к деторождению, к мяте культурной это не относится.

Наперстянка: сильно ядовитое растение, хотя и ценное сердечное средство, применение наперстянки требует большой осторожности и обязательного контроля.

Окопник лекарственный: ядовитое растение, внутреннее применение требует осторожности и строгой дозировки.

Омела белая: ядовитое растение, внутреннее применение требует осторожности.

Папоротник мужской: сильно ядовитое растение, препараты папоротника противопоказаны при сердечной недостаточности, болезнях печени, почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых желудочно-кишечных заболеваниях, резком истощении, малокровии, туберкулезе, а также при беременности.

Пастушья сумка: препараты противопоказаны людям, обладающим повышенной свертываемостью крови.

Переступень белый: ядовитое растение, передозировка его может вызвать кровавый понос и нефрит.

Пижма обыкновенная: ядовитое растение, внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки, противопоказана при беременности.

Пион уклоняющийся: сильно ядовитое растение, внутреннее применение требует большой осторожности.

Плющ: ядовитое растение, может вызвать отравление, у более чувствительных людей при контакте с сырьем возникает дерматит, особенно токсичны плоды плюща.

Полынь горькая: ядовитое растение, внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки. Она может вызывать судороги, галлюцинации, явления психических расстройств, противопоказана при язвенной болезни.

Почечный чай: при приеме внутрь увеличивает потребление воды, так как он выводит из организма большое количество жидкости.

Солодка голая: при продолжительном приеме наблюдается повышение артериального давления, задержка жидкостей, вплоть до появления отеков, нарушение в половой сфере – ослабление либидо, развитие гинекомастии, ограничение или исчезновение оволосения и др.

Термопсис ланцевидный: ядовитое растение, внутреннее применение требует осторожности.

Тысячелистник: ядовитое растение, внутреннее применение всех видов тысячелистников требует осторожности, длительное употребление и передозировка вызывают головокружение и кожные сыпи.

Хвощ полевой: ядовитое растение, применение противопоказано при остром воспалении почек, требует точной дозировки.

Хмель: ядовитое растение, требует точной дозировки.

Чабрец (тимьян ползучий): противопоказан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях

печени и почек, кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, беременности.

Черемуха обыкновенная: растение ядовито, внутреннее применение черемухи требует осторожности.

Чистотел большой: все части растения, особенно корни, ядовиты. Внутреннее применение требует очень большой осторожности и точной дозировки, длительное применение вызывает тошноту, рвоту, понос, угнетение дыхательного центра.

Шиповник: после приема внутрь шиповника необходимо сполоснуть рот теплой водой или раствором питьевой соды, – кислоты, содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль.

Щавель кислый: содержит пуриновые вещества и щавелевую кислоту, не рекомендуется употреблять щавель при нарушении солевого обмена, ревматизме, подагре, при воспалении кишечника, туберкулезе, а также беременности.

Эфедра двуколосковая: ядовитое растение, внутреннее применение требует осторожности при гипертонической болезни, атеросклерозе, тяжелых органических заболеваниях сердца и при бессоннице.

В домашних условиях следует строго соблюдать приготовление отваров, настоев, экстрактов из растений, содержащих сильнодействующие вещества: живокости сетчатовидной, крестовника плосколистного, мордовника обыкновенного, асекуринги полукустарниковой, паслена дольчатого, термопсиса ланцевидного, стефании голой, чилибухи, физостигмы.

Приложение 4. Календарь сбора лекарственных растений по месяцам с апреля по октябрь

Адонис: трава IV, V, плоды VI, VII, VIII.

Антей: корень IV, IX, X.

Багульник: трава VII, VIII, IX.

Белладонна: листья и трава VI, VII, VIII.

Береза: почки III, IV, IX, X.

Боярышник: цветки V, VI, плоды IX, X.

Брусника: листья IV, V, плоды IX, X.

Бузина черная: цветки V, VI, плоды VIII, IX.

Валериана: корневища IX, X.

Вахта: цветки V, листья VI.

Горец перечный: трава VI, VII, VIII.

Горец почечуйный: трава VII.

Горец змеиный: корневище VIII, IX, X.

Девясил: корневище IV, V, VIII, IX, X.

Донник лекарственный: трава VI, VII.

Дуб: кора IV, V, желуди IX, X.



Душица: трава VII, VIII.

Ежевика: плоды VIII.

Зверобой: трава VII, VIII, IX.

Земляника лесная: плоды VII, VIII, IX.

Золототысячник: трава VI, VII.

Ива: кора IV, V.

Калина: кора IV, V, плоды IX, X.

Клевер: соцветия V, VI, VII.

Коровяк: цветки VII, VIII.

Кошачья лапка: соцветия VI, VII.

Крапива: листья VI, VII, VIII.

Кровохлебка: корневище IX, X.

Крушина: плоды IX, X.

Ландыш майский: цветки, листья IV, V.

Лапчатка прямостоячая: корневище IV, V.

Лимонник китайский: плоды IX.

Липа: цветки V, VI.

Лопух большой: корень IV, X.

Малина: плоды VII.

Мальва лесная: цветки и трава VI, VII.

Мать-и-мачеха: цветки IV, V, листья VI.

Облепиха: плоды VIII, IX.

Одуванчик: корни V, IX, X.

Окопник лекарственный: корни V, IX, X.

Ольха черная: соплодия IX, X.

Осокарь, тополь черный: почки IV, V.

Папоротник мужской: корневище VIII, IX, X.

Пастушья сумка: трава VII, VIII.

Пижма: соцветия VIII, IX.

Полынь: трава VII, VIII, IX.

Пустырник: трава VII, VIII, IX.

Ромашка: соцветия VI, VII, VIII, IX.

Репешок: трава VI, VII.

Рябина: плоды IX, X.

Солодка: корневище и корни IV, V, VIII, IX, X.

Сосна обыкновенная: почки IV, VI, X.

Сушеница: трава VI, VII.

Термопсис: плоды VII, VIII.

Хвощ: трава VI, VII, VIII.

Хмель: шишки IX.

Чабрец: трава VI, VII, VIII.

Черёда: трава VI, VIII.

Черемуха: плоды VIII, IX.

Черника: плоды IX, X.

Чистотел: корни IV, трава V, VI, VII.

Шиповник: плоды VII, IX, X.

Щавель: листья VI, VII, плоды VIII, IX, X.

Яблоня: листья, плоды VIII, IX.

Ятрышник: клубни VI, VII, VIII.

#### Приложение 5. Сроки хранения лесных лекарственных растений

Лекарственное сырье растений хранится в соответствии с общепринятыми сроками. Трава, листья и цветки от 1 года до двух лет, плоды до 2–3 лет, корни и корневище от 3 до 5 лет, но некоторые лекарственные растения имеют индивидуальные сроки хранения.