

Алевтина Корзунова

# Медвежий корень



## Annotation

В книге рассказывается об уникальном растении – копеечнике чайном. Это растение обладает мочегонным, противовоспалительным, болеутоляющим и кровоостанавливающим действием. С его помощью можно лечить заболевания сердечнососудистой, мочеполовой системы, заболеваний кожи и желудочно-кишечного тракта. Именно об этом и еще о многом другом рассказывает эта книга, написанная известной целительницей.

---

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

# Алевтина Корзунова

## Медвежий корень

### Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Я рада вас приветствовать вновь.

В каждой из предыдущих своих книг, а они были посвящены индийскому луку, тысячелистнику, календуле, эвкалипту, золотому уссу и многим другим растениям, я старалась максимально подробно и доступно излагать накопленные мною опыт и знания.

Как вы помните, я продолжаю заниматься врачебной практикой. Каждый новый пациент, каждый сложный случай – возможность применения на практике знаний, полученных от бабки Петровны. Теплые слова от выздоровевших больных являются не только благодарностью для меня, доктора, но и приближают меня к очередной встрече с вами. Задумываться над тем, о чем рассказать в своей следующей книге, мне долго не пришлось. На протяжении уже достаточно длительного времени ко мне обращаются пациенты с болезнями мочеполовой, иммунной, нервной систем, малокровием, при этом с каждым годом число их неизменно растет. Да это и неудивительно, потому что в организме все взаимосвязано, а организм связан с окружающей средой. Вы и сами видите, что жизнь сейчас полна нервных перенапряжений, экологическая обстановка оставляет желать лучшего, а ведь вышеуказанные причины играют немаловажную роль в возникновении многих болезней. Но как ни пытается человек пагубно влиять на природу, она всегда идет ему навстречу и дарит множество бесценных подарков, которые не все замечают. Обобщая опыт наших прабабушек и прадедушек и современной науки, я, как врач, помогаю вам правильно заботиться о своем здоровье теми средствами, что дает нам природа нашей необъятной Родины. Очень жаль, что иногда драгоценные сокровища народной медицины становятся забытыми, и очень отрадно, когда о них снова вспоминают. Сегодня я хотела бы повести речь об одном удивительном, обладающем великолепными лечебными свойствами растении – медвежьим корне. В недавнем прошлом медвежий корень был незаслуженно забыт справочниками лекарственных трав, знания о целебных свойствах медвежьего корня передавались, как водится, из уст в уста. Надеюсь,

прочитав эту книгу, вы обязательно найдете для себя в ней что-либо полезное, и это поможет вам побороть недуги, всегда чувствовать себя здоровыми и бодрыми!

## Глава 1 Что же это за медвежий корень?

Медвежий корень – так в народе называют копеечник чайный, или красный корень, также известный, как белочный корень, или кровяной корень. По латыни – *Hedysarum neglectum*. Это редкое и уникальное растение, зона его распространения довольно незначительна – субальпийские и альпийские луга Алтая, на высоте более 1 км. Копеечник чайный – многолетняя трава с прямым, высотой от 25 до 60 см и длинным (достигающим 5 м) мощным корнем, относящаяся к семейству бобовых. Цветки пурпурово-фиолетовые, собраны в многоцветковые кисти. Заготовку препаратов из медвежьего корня проводят во время цветения, а цветет копеечник в июне – августе, в зависимости от географической широты и высоты обитания. Хочется сразу предупредить вас, что растение заповедное и самостоятельная его заготовка запрещена.

Такое своеобразное название дали копеечнику жители горного Алтая. Согласно некоторым местным преданиям сам хозяин тайги открыл людям секрет своего здоровья, заключенный в медвежьем корне. Другие легенды утверждают, будто бы первое, что делает косолапый, просыпаясь от зимней спячки, – это съедает пару сочных корней копеечника, дабы восстановить утраченную во время сна мощь. В народе его называют копеечником потому, что семена медвежьего корня по форме напоминают собой монеты – копейки, белым корнем за то, что произрастает он неподалеку от белых, заснеженных горных вершин, а красным за то, что придает он настоям и отварам, полученным на его основе, красно-бурый оттенок. Растение действительно уникальное и в первую очередь из-за небольшой территории распространения. Безуспешными являлись многочисленные попытки культивировать копеечник в благоприятных условиях европейской части нашей страны. Привередливым оказался его сибирский нрав.

Все авторы, пишущие и занимающиеся народной медициной, за последние 70–80 лет как будто игнорировали существование медвежьего корня. Видимо, считали, что если растение не доступно всем, то и речь о нем вести не стоит, а может, просто-напросто и не знали о его существовании. Только там, в Сибири, на Алтае люди бережно хранили знания об удивительных свойствах медвежьего корня, передавая их из уст в уста следующим поколениям. Лишь в последние годы в специализированных ботанических садах, под надзором

квалифицированных сотрудников стало возможным получить медвежий корень в искусственных условиях в количествах, достаточных для всей нашей страны. Поэтому вы, дорогие читатели, не должны расстраиваться, поскольку в настоящее время препараты медвежьего корня доступны, каждый человек может испытать на себе чудотворную силу этого целебного сибирского растения.

## Глава 2 Химический состав медвежьего корня и воздействие его компонентов на организм человека

Хотелось бы в очередной раз напомнить вам о том, что в лечебном эффекте всех лекарственных растений нет ни магии, ни волшебства, он основан лишь на действии химических соединений, входящих в состав трав в том или ином количестве. Многие препараты производятся на основе лекарственного сырья, но я, как врач, каждый день убеждаюсь в том, что природа балансирует все эти вещества в каждом растении так, как этого не сделал бы ни один фармацевтический завод. Поэтому, пока природа дает нам возможность, не может быть ничего лучше использования естественных, исходных продуктов. Так чем же богат медвежий корень?

**Копеечник чайный** содержит дубильные вещества (танины), ксантоны, сапонины, кумарины, флавоноиды, катехины (которые и окрашивают корень в красный цвет), свободные аминокислоты.

Теперь коротко о важнейших свойствах каждой из групп веществ.

**Дубильные вещества (танины)** – это неядовитые органические вещества, обладающие вяжущим вкусом, растворимые в воде и спирте. Они обладают местным противовоспалительным и антидиарейным (останавливает поносы) эффектом, а также бактерицидной активностью (способны вызывать гибель бактерий).

**Катехины** обладают высокой Р-витаминной активностью (укрепляют и восстанавливают стенки капилляров, предотвращают развитие кровоподтеков и внутренних кровоизлияний), выводят из организма тяжелые металлы и обладают антиоксидантной активностью – нейтрализуют свободные радикалы. Свободные радикалы – это недоокисленные продукты жизнедеятельности тканей, убивающие наиболее активные клетки нашего организма: иммунные клетки, клетки крови, клетки стенок кровеносных сосудов. В результате снижается сопротивляемость к инфекции, ухудшается микроциркуляция во всех органах, особенно в сердце и железистых органах, тем самым увеличивается возможность развития опухолей различной локализации, а также ускоряется старение организма.

**Флавоноиды** являются органическими веществами-красителями

желтого цвета. Они обладают сходной с катехинами Р-витаминной активностью. Помимо этого они обладают спазмолитическим действием, устраняют спазмы сосудов, кишечника, желче- и мочевыводящих путей, обеспечивая обезболивающий эффект.

**Сапонины** – вещества, относящиеся к гликозидам. Они обладают отхаркивающим и легким мочегонным действием. В больших дозах ядовиты, могут вызывать тошноту, рвоту, головную боль, головокружения. В дозах, находящихся в составе медвежьего корня, безвредны.

**Кумарины** – биологически активные вещества, которые воздействуют на печень, снижая выработку ею факторов свертывания крови, что так необходимо при состояниях, связанных со сгущением крови. В больших дозах могут вызывать повышенную кровоточивость, однако при применении медвежьего корня этого побочного эффекта не было ни в одном случае.

**Свободные аминокислоты** – являются незаменимыми (организм сам не может вырабатывать и), их недостаток может вызывать анемию, быструю утомляемость и снижение умственной активности, поэтому их поступление в организм извне жизненно необходимо. Причем количество этих свободных аминокислот при некоторых состояниях, необходимое для лечения, иногда невелико, в связи с этим ликвидировать их недостаток можно приемом медвежьего корня.

Как я уже упоминала, основным лекарственным сырьем копеечника чайного, является корень. Однако это растение является поистине удивительным. Одним из открытий последнего времени является обнаружение в листьях и стеблях медвежьего корня веществ, активно подавляющих размножение вирусов герпеса – наверное, самых частых возбудителей заболеваний многих органов и систем в конце XX – начале XXI веков. Эти вещества – **ксантоны**.

Итак, подведя итог вышесказанному, я хотела бы обозначить ключевые направления использования медвежьего корня:

- 1) заболевания мужской половой сферы;
- 2) заболевания нервной системы;
- 3) анемия;
- 4) болезни пищеварительной системы;
- 5) иммунные нарушения и герпетическая инфекция;
- 6) заболевания сердца;
- 7) ожоги;
- 8) повышение работоспособности и общей сопротивляемости организма (у здоровых людей).



**Сразу же хотелось бы оговорить противопоказание для применения медвежьего корня !**

Это индивидуальная непереносимость (аллергия). Особенно осторожными должны быть люди с предрасположенностью к аллергическим реакциям различного характера на вещества растительного происхождения! Как же быть, если вы вполне здоровы, но не знаете, есть ли у вас аллергия на компоненты медвежьего корня? Или у вас есть аллергия на какие-либо вещества, но вы не знаете, есть ли она на составляющие копеечника чайного? Необходимо приготовить, строго соблюдая всю рецептуру, готовый к применению препарат медвежьего корня как можно в меньшей дозе (в 10–20 раз меньше однократной) и использовать его рекомендуемым образом. При появлении симптомов аллергии (таких как кожный зуд, покраснения на коже, ухудшение общего самочувствия и другие негативные изменения состояния здоровья) более не применять препараты копеечника и обратиться к врачу за помощью. При отсутствии симптомов через 72 часа повторить прием препарата по возможности в объеме, меньшем предыдущего. При отсутствии вышеназванных симптомов вы можете спокойно продолжить прием препаратов медвежьего корня. При появлении малейших признаков ухудшения самочувствия необходимо сразу обратиться к врачу. Проведенный таким образом тест позволит достоверно и с минимальным риском для здоровья выявить, возможно, имеющуюся непереносимость не только компонентов медвежьего корня, но и составляющих других растений или пищевых продуктов. Главное, это как можно меньшее количество используемого вещества и отсутствие любых признаков аллергии при двукратном применении вещества в течение 72 часов. Помните, что выявленная таким образом на раннем этапе аллергия успешно может быть излечена и вы сможете избежать нежелательных ее последствий.

## **Глава 3 Лечение медвежьим корнем**

В этом разделе мне хотелось бы немного подробнее рассказать о заболеваниях, которые можно лечить с помощью медвежьего корня, дать конкретные советы по дозировке и срокам применения той или иной лекарственной формы для каждого заболевания.

## Приготовление лекарственных форм

Прежде чем приступить к освещению основного материала, я вновь хотела бы напомнить об основных готовых формах фитопрепаратов.

В качестве основного сырья лекарственных растений используют различные их части (корни, траву, листья, цветки, семена, плоды), которые предварительно собирают в определенное время года, очищают, высушивают и хранят в индивидуальных для каждого вида условиях, лишь затем после специальной обработки из них готовят удобную для лечебного применения лекарственную форму.

В домашних условиях можно использовать различные методы приготовления, в ходе которых в большинстве случаев измельченное лекарственное сырье подвергается дополнительной обработке: настаиванию или отвариванию в соответствующей экстрагирующей жидкости (таки как вода, спирт и др.). Приготовление нужной лекарственной формы можно производить из одного фитопрепарата, из частей различных растений или разных органов разных растений, в форме чаев и сборов.

**Сборы и чаи** представляют собой смеси высушенных и измельченных лекарственных растений. Различные части лекарственных растений, входящих в состав сборов или чаев, подвергают измельчению по отдельности. Траву, кору, листья и некоторые корни разрезают, твердые корни и корневища дробят, кожистые листья размельчают в крупный порошок, семена и плоды измельчают в специальной мельнице.

Измельченное лекарственное сырье тщательно и осторожно перемешивается до получения равномерной смеси: траву, листья и цветы необходимо измельчать до частиц в размере, не превышающие 5 мм, корни, стебли, кору – не более 3 мм, плоды и семена – не более 0,5 мм. К сбору могут быть добавлены различные эфирные масла и растворы солей. Таким образом, в одной готовой лекарственной форме будут сочетаться полезные свойства нескольких растений. Сборы и чаи предназначены для приготовления на дому настоев и отваров, полосканий и припарок, лечебных ванн и др.

Готовые сборы и чаи хранят в сухом месте. Сборы и чаи, содержащие душистые вещества, сохраняют в жестяных коробках, а остальные – в закрытых деревянных ящиках. Для предупреждения порчи сборов (особенно содержащих ягоды) в ящики помещают банку с ватой. **Настои и**

**отвары** – это водные извлечения из лекарственного сырья. Настои чаще всего готовят из листьев, цветов и травы, а отвары – из грубых частей растений: корней, коры, корневищ и др. Приготовление настоев и отваров возможно также из смешанных соответственно рецепту сборов. Измельченные части растений отвешивают и помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, обливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню. Настои нагревают в течение 15 минут, а отвары – 30 минут при частом помешивании. После этого сосуд снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре: настои не менее 45 минут, а отвары – 10 минут. Затем производят процеживание сначала через ситечко (отжимая остаток растения), а после – сквозь вату и добавляют воды до соответствующего объема. Если отвары готовятся из растительного сырья, содержащего дубильные вещества (например, из медвежьего корня, коры дуба), то процеживают отвар сразу же после снятия сосуда с водяной бани. Обычно настои и отвары готовят из расчета 1: 10. Настои и отвары – скоропортящиеся лекарственные формы, их следует хранить в прохладном месте не более 3–4 дней.

**Настойки** представляют собой жидкие спиртовые, спирто-водные или эфирные извлечения из лекарственных растений. Готовят их следующим образом. Растительное сырье, предварительно высушенное и измельченное, отвешивают, помещают в специальный сосуд и заливают экстрагирующей жидкостью (медицинским спиртом крепостью 70 %). Настаивание производят при комнатной температуре в течение 7 суток, затем настойку процеживают. Остаток растений отжимают, промывают той же экстрагирующей жидкостью, вновь отжимают и доводят настойку до соответствующего объема той же жидкостью. Для приготовления настоек обычно 1 весовую часть растения берут на 5 объемных частей получаемой настойки. Если же растительное сырье содержит сильнодействующие вещества, то настойки готовят из расчета 1 весовая часть растения на 10 объемных частей настойки. Полученные настойки 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.

## Заболевания мочеполовой системы

### Простатит

Продолжить наш разговор я хотела бы, начиная рассматривать болезни мужской мочеполовой сферы, не только потому, что эта проблема актуальна сегодня как никогда, но еще и потому, что издавна применяли медвежий корень для восстановления мужской силы.

В рамках этой темы наша беседа будет идти прежде всего о четверке проблем, которые являются ключевыми в вопросе нарушения репродуктивной функции у мужчин, проблем, о которых так часто сильный пол не хочет разговаривать, боясь показаться слабым. Это простатит, доброкачественная гиперплазия (аденома) предстательной железы, импотенция, бесплодие.

Бесспорно, первым заболеванием, с которого мне представляется нужным начать рассказ, является простатит, так как нередко именно он является первопричиной всех расстройств мужской половой системы. Простатитом называют воспаление предстательной железы. Выделяют острую и хроническую формы заболевания. Причина острого развития простатита – инфекция. Это могут быть как неспецифические возбудители, что встречается крайне редко, например при травмах железы, после оперативных вмешательств на мочеполовых органах или при неспецифическом воспалении вышележащих отделов мочевыделительной системы (почек, мочевого пузыря). Острый простатит может осложниться нагноением предстательной железы и окружающих тканей. Поэтому очень важно как можно раньше обратиться за квалифицированной врачебной помощью.

В львиной доле случаев возникновения острого простатита причиной возникновения заболевания являются возбудители болезней, передающихся половым путем (микоплазмы, уреаплазмы, хламидии, трихомонады, гонококк). Болезнь серьезная и бессимптомно не протекающая. В картине заболевания будут иметь место как общие, так и местные проявления. Среди общих проявлений на первый план будут выходить повышение температуры, возможно даже до 39 °С – 40 °С, снижение работоспособности и общего самочувствия. Местными симптомами будут острая боль в области промежности, отдающая в прямую кишку, чувство распирания в промежности, боль может носить пульсирующий характер. Особую группу симптомов будут составлять

нарушения мочеиспускания: задержка или трудности при мочеиспускании, учащение мочеиспускания, при этом может изменяться цвет мочи, она может становиться мутной. При наличии вышеперечисленных симптомов необходимо как можно раньше обратиться к специалисту, лишь только в этом случае велика вероятность полного излечения и недопущения хронизации процесса. Однако, уважаемые читатели, не всегда проявлением названных выше инфекций является острый процесс. Связан этот факт с особыми свойствами самих возбудителей заболеваний. Микоплазмы, уреоплазмы, хламидии, трихомонады относятся к так называемым внутриклеточным или интраклеточным паразитам. Часто, попадая в организм человека, эти микробы не вызывают сразу острого процесса, а уходят в глубь органа, медленно размножаются там и ждут наступления благоприятных для себя условий. Продукты жизнедеятельности этих бактерий, выделяясь в окружающие ткани, вызывают множественные, но незначительные по величине зоны воспаления, которые в большинстве случаев не вызывают никаких болезненных ощущений у зараженного мужчины. Как только наступают благоприятные условия: человек или переохлаждается, или простывает, или происходит повторное заражение этим же, а возможно, и другим микроорганизмом, сидящие в тканях паразиты активируются и усиленно размножаются, вызывая тем самым проявления болезни. Активироваться микробы могут также и после приема человеком алкоголя даже в самых незначительных количествах. Так происходит развитие хронического простатита.

Другим вариантом возникновения хронического простатита является неполное излечение от острой формы заболевания, когда, скрываясь от действия лекарств, не до конца побежденные препаратами микробы уходят в глубину тканей и также ждут наступления благоприятных для себя условий.

В случаях выхода бактерий и их активизации у человека развивается период обострения хронического простатита. Отдавая все свои силы, организм не может до конца победить таких возбудителей болезни, а может лишь загнать их обратно в глубь тканей, где они медленно, но все же продолжают их разрушать. В этот период хронический простатит вступает в фазу ремиссии, а при наступлении соответствующих условий опять переходит в фазу обострения. Круг замыкается.

Поистине заболевание опасное и коварное. Во-первых, субъективные ощущения даже в период обострения менее интенсивны, чем при остром варианте, больные стараются терпеть их, поэтому боль и нарушения мочеиспускания становятся привычной и неотъемлемой частью жизни

моих пациентов. Во-вторых, изменения структуры самой простаты под действием возбудителей являются медленно обратимыми, поэтому часто у моих пациентов во время обследования не удастся выявить возбудителей заболевания. Под действием антибактериального лечения они погибают, но при возникновении тех же самых неблагоприятных условий в нарушенной структуре предстательной железы также возникает воспаление. Развивается клиническая картина хронического простатита, однако причиной его возникновения являются уже не сами бактерии, а результат их пребывания в органе. В-третьих, длительное циклическое течение заболевания постоянно держит человека в нервном перенапряжении, ведет к снижению половой функции. Каждое новое обострение ведет к еще большему изменению структуры железы, которое в итоге может стать необратимым, и – как печальный результат этого – развитие импотенции и бесплодия.

Чем же может помочь медвежий корень в данной ситуации? Возбудители простатита являются примитивными по своему развитию бактериями, близкими к вирусам. Как я недавно уже успела упомянуть, копеечник обладает противовирусной активностью, а значит, и внутриклеточных паразитов одолеть поможет.

В очередной раз я хотела бы напомнить: для достижения лучшего эффекта требуется четкое соблюдение всех рекомендованных пропорций. **Уважаемые читатели, убедительная просьба – пользоваться для определения больших объемов мерными стаканчиками.** Если таковые отсутствуют, желательно использовать стеклянные банки известного объема.

Для определения маленьких объемов хочу напомнить, что 1 ч. л. – 5 мл, 1 ст. л. – 10 мл, стандартный граненый стеклянный стакан – 250 мл.

Наиболее эффективным, проверенным временем средством для лечения хронического простатита является настойка медвежьего корня. Рецепт ее приготовления таков.

Требуется: 50 г корней копеечника чайного, 500 мл водки.

Приготовление. Залить сухие корни водкой и в течение 7 дней настаивать в темном месте при комнатной температуре. Затем настойку процедить через 6 слоев марли. Хранить настойку в холодильнике.

Применение. Пить, начиная с 0,5 ч. л., каждые 2 дня, прибавляя по 0,5 ч. л., доводя до 3 ч. л., 3–4 раза в сутки за 30 минут до еды, добавляя в стакан зеленого чая, вечером последний раз за 3 часа до сна. Курс лечения – 1 месяц, при незначительности улучшения можно продлить прием до 3 месяцев. После перерыва (1 месяца) курс можно повторить. Рекомендуются

провести от 2 до 4 курсов в год.

Одновременно с применением настойки корня копеечника при наличии очага инфекции в простате необходимо применять настойку травы копеечника.

Требуется: 25 г травы копеечника чайного, 450 мл водки.

Приготовление. Залить в полулитровой банке траву водкой. Настаивать 7 дней в темном месте, процедить через 8 слоев марли.

Применение. Пить по 1 ч. л. 3 раза в сутки, добавляя в 0,5 стакана зеленого чая вместе с настойкой корней копеечника, за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

**Внимание!** Во избежание автомобильных травм и аварий на производстве в течение 2 часов после приема препаратов, приготовленных на основе водки, не рекомендуется управлять автомобилем или иным транспортным средством, приступать к выполнению работ, требующих повышенного умственного сосредоточения! Ниже приведены препараты медвежьего корня, приготовленные на водной основе.

Требуется: 25 г корней копеечника чайного, 10 г травы толокнянки обыкновенной, 10 г травы девясила высокого, 10 г травы зимолюбки зонтичной, 10 г корней родиолы розовой, 400 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой в термосе, настаивать 12 часов, процедить.

Применение. Пить по 2 ст. л. 3 раза в сутки за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 3 части листьев толокнянки обыкновенной, 1 часть цветков василька синего, 1 часть корней солодки голой, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать 30 минут, процедить после охлаждения.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в сутки в течение 1 месяца.

Требуется: 2 части корней копеечника чайного, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 2 части травы хвоща полевого, 1 часть листьев крапивы двудомной, 2 части травы шалфея лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора и стакан воды используют для приготовления настоя.

Применение. Пить по 1–2 ст. л. 3–4 раза в сутки, запивая стаканом настоя шиповника. Курс лечения – 1,5–2 месяца.

Требуется: 25 г корней копеечника чайного, 25 г корней лопуха большого, 10 г почек тополя черного, 10 г листьев шалфея лекарственного, 500 мл кипятка.



Приготовление. 40 г сбора залить в термосе кипятком, настаивать 10 часов и процедить.

Применение. Пить по 0,25 стакана 3 раза в сутки в течение месяца.

Требуется: 15 г травы душицы обыкновенной, 15 г рыльцев кукурузы обыкновенной, 15 г травы вереска обыкновенного, 15 г цветков бессмертника песчаного, 10 г цветков василька синего, 10 г травы вероники длиннолистной, 5 г травы бурды плющевидной, 200 мл кипятка, 3 ч. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 1 час и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в сутки.

Требуется: 25 г корней копеечника чайного, 50 г плодов шиповника, 50 г плодов боярышника, 25 г травы сушеницы болотной, 15 г листьев березы, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г цветков бузины черной, 10 г травы донника лекарственного, 10 г травы хвоща полевого, 10 г плодов можжевельника обыкновенного, 10 г корневищ пырея ползучего, 200 мл воды.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Пить по 0,25–0,3 стакана 3–4 раза в сутки в течение 1 месяца.

#### Аденома простаты

Продолжим наш разговор о болезнях мужской репродуктивной сферы. Сейчас я хотела бы осветить не менее значимую проблему – аденому предстательной железы.

Аденома предстательной железы – это состояние, характеризующееся разрастанием участка ткани самой железы, неоднородной по клеточному составу структуры, в форме узла, отделяющегося от остального органа собственной капсулой. Одной определенной причины развития данного состояния до сих пор не установлено. Выявлена роль наследственности, а также пониженного уровня мужских половых гормонов крови в развитии этой патологии. Однако эти факторы играют роль лишь во времени проявления заболевания. Достоверно известно, что 25 % мужчин в возрасте до 20 лет, 50 % в возрасте 40 лет и 95 % в возрасте старше 80 лет имеют аденоматозные узлы в предстательной железе.

Проявлять себя аденома начинает лишь тогда, когда увеличенная железа сдавливает мочеиспускательный канал, затрудняя отток мочи. Количество мочи, оставшееся в мочевом пузыре после мочеиспускания,

называется остаточной мочой. Большое количество остаточной мочи вызывает не только дискомфорт, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря, учащенные позывы к мочеиспусканию, но и пагубно сказывается на состоянии верхних мочевыводящих путей (почек и мочеточников), вызывая их расширение и деформацию. В далеко зашедших случаях развивается осложнение, от которого человек может погибнуть, – хроническая почечная недостаточность. Лечение аденомы простаты, как правило, медикаментозное, однако в далеко зашедших случаях с большим количеством остаточной мочи или быстрого, прогрессирующего роста узлов требуется оперативное вмешательство. Нередко в связи с недобросовестностью некоторых врачей пациенты молодого возраста с незначительными размерами железы и незначительными нарушениями мочеиспускания попадают на операционный стол. А ведь в лучшем случае удастся сохранить 50 % от имевшейся половой функции. Представьте себе, что в 40–60 лет на фоне полного здоровья мужчина утрачивает потенцию. Это обязательно негативно отразится как на нем самом, так и на окружающих его людях. Поэтому, уважаемые читательницы, этот раздел будет полезен и для вас. Уделите внимание, возможно, существующей проблеме ваших мужей, чтобы помочь им правильно с нею бороться. Далее будет приведено несколько рецептов на основе медвежьего корня, которые помогут мужчинам нормализовать мочеиспускание, стабилизировать половую функцию и, возможно, избежать операции. Кроме этого, устранить часто сопутствующие явления хронического простатита.

Требуется: 2 части корней копеечника чайного, 1 часть травы толокнянки обыкновенной, 1 часть травы девясила высокого, 1 часть травы зимолобки зонтичной, 1 часть травы пустырника пятилопастного, 400 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой в термосе. Настаивать 10 часов, процедить.

Применение. Пить по 2 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день и за 2 часа перед сном. Применять в течение 1 месяца.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г листьев толокнянки обыкновенной, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г корней лопуха большого, 20 г листьев кипрея узколистного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить.

Применение. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы

подорожника большого, 1 часть травы хвоща полевого, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить водой, приготовить настой.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4 раза в сутки в течение 1 месяца.

Требуется: 50 г плодов боярышника, 50 г плодов шиповника, 25 г травы сушеницы болотной, 20 г семян овса посевного, 20 г цветков ромашки аптечной, 15 г цветков василька синего, 15 г листьев брусники обыкновенной, 10 г корневищ пырея ползучего, 10 г корней солодки голой, 10 г корней алтея лекарственного, 10 г травы чистотела большого, 200 мл воды, 3 ст. л. настойки копеечника чайного.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить и добавить настойку копеечника чайного.

Применение. Пить по 0,25–0,3 стакана 3 раза в сутки в течение 1 месяца.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 15 г почек тополя черного, 15 г цветков бессмертника песчаного, 10 г травы душицы обыкновенной, 10 г шишек хмеля обыкновенного, 10 г травы вереска обыкновенного, 10 г травы бурды плющевидной, 10 г корней алтея лекарственного, 10 г листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 10 г цветков боярышника, 200 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа и процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 4 раза в сутки в течение 1 месяца.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 15 г цветков ромашки аптечной, 10 г листьев лещины обыкновенной, 10 г травы хвоща полевого, 10 г травы горца перечного, 5 г травы полыни горькой, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 1 час и процедить.

Применение. Пить по 0,25–0,3 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца.

Требуется: 2 части листьев мать-и-мачехи, 2 части почек березы, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть плодов шиповника, 200 мл воды, 3 ст. л. настойки копеечника чайного.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять в термосе 2 часа. Добавить настойку копеечника чайного.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в сутки, запивая стаканом отвара из ягод облепихи, в течение 1 месяца.

Бесплодие

Начать хочу с наиболее тяжелого состояния – мужского бесплодия. В

нашей стране примерно каждая девятая или десятая супружеская пара бесплодна. Под бесплодием понимают отсутствие детей у супружеской пары в течение года, если не принимаются противозачаточные средства.

Наукой в настоящее время достоверно установлено, что в 50 % случаев супружеского бесплодия причина в мужчине, 48 % – в женщине и 2 % – в обоих супругах. Каковы же возможные причины мужского бесплодия? Во-первых, это могут быть врожденные или приобретенные необратимые изменения в яичках, в результате чего последние не способны совсем к выработке сперматозоидов или способны к выработке незрелых сперматозоидов. Нарушения созревания сперматозоидов может также быть следствием нарушенной гормональной регуляции этого процесса. В таких ситуациях возможность излечения существует лишь в условиях специализированных клиник, занимающихся этими проблемами. Однако в большинстве случаев проблема лежит в составе спермы. Как известно, помимо сперматозоидов до 98–99 % состав спермы образует секрет простаты. Он обеспечивает нормальную подвижность сперматозоидов, является питательной средой для сперматозоидов и создает необходимый рН среды для их успешного продвижения. Любые нарушения состава простатического секрета могут привести в итоге к бесплодию. В первую очередь такие изменения являются следствиями все той же инфекции – существующего или перенесенного когда-либо простатита. Восстановив нормальное функционирование предстательной железы, можно ожидать скорого появления долгожданного ребенка. В случае простатической причины бесплодия помочь может медвежий корень. Вот несколько рецептов.

Требуется: 20 г листьев брусники обыкновенной, 20 г травы хвоща полевого, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г цветков календулы лекарственной, 10 г травы чистотела большого, 10 г листьев мяты перечной, 200 мл кипятка, 2 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа и процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца.

Требуется: 15 г листьев грушанки круглолистной, 15 г листьев кипрея узколистного, 15 г семян петрушки, 15 г травы спаржи лекарственной, 15 г цветков яснотки белой, 10 г почек тополя черного, 10 г листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 10 г корневищ бедренца, 500 мл воды, 5 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить 10 минут, настаивать 20 минут и процедить. Добавить настойку копеечника чайного.

Применение. Пить по 0,5 стакана 4 раза в сутки в течение 1 месяца.

Требуется: 20 г травы горца птичьего, 20 г корневищ синюхи голубой, 20 г травы вереска обыкновенного, 20 г почек тополя черного, 20 г листьев лещины обыкновенной, 10 г листьев омелы белой, 10 г листьев брусники обыкновенной, 10 г травы душицы обыкновенной, 10 г травы вероники лекарственной, 10 г корней цикория обыкновенного, 200 мл воды, 3 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, кипятить 10 минут, настаивать 1 час и процедить. Добавить настойку копеечника чайного.

Применение. Пить по 0,25 стакана 3 раза в сутки в течение 1 месяца.

#### Импотенция

Еще одной, на мой взгляд, наиболее часто встречающейся проблемой мужского здоровья является нарушение потенции. Под потенцией понимают способность к коитусу (проведению полового акта). Считаю неправильным любое снижение этой способности называть импотенцией. Правильнее назвать это состояние эректильной дисфункцией. Главным моментом в возникновении эректильной дисфункции является нарушение кровенаполнения пещеристых тел полового члена. Причины этого многообразны. Начнем с самых серьезных. Во-первых, причиной снижения потенции или полного ее отсутствия могут быть проведенные операции на предстательной железе: удаление аденомы или всей железы (например, при раке простаты). В данном случае при выполнении таких операций нарушаются кровоснабжение и иннервация пещеристых тел полового члена. Утраченный процент потенции в данном случае, боюсь, восстановить не удастся. Другим вариантом является так называемая сосудистая (васкулогенная) импотенция, являющаяся проявлением тяжелого заболевания атеросклероза крупных ветвей аорты – подвздошных артерий (в частности, внутренней подвздошной артерии, непосредственно питающей область промежности). Помимо сексуальных нарушений таких пациентов беспокоят боли в мышцах нижних конечностей при ходьбе (так называемая перемежающаяся хромота). Грамотно проведенная восстановительная операция на сосудах в данном случае избавит не только от перемежающейся хромоты, но и поможет вернуть утраченную активность. В дооперационном периоде, если не будет противопоказаний со стороны сердечнососудистой системы, улучшить кровоснабжение этой области поможет медвежий корень. Снижение половой функции может быть также следствием применения различных лекарственных препаратов (успокаивающих, снотворных, гормональных, транквилизаторов, психотропных). Примером здесь может послужить всем известное

применение средств, содержащих бром, для снижения сексуальной активности личного состава в армии. В таком случае отмена препаратов после окончания лечения восстановит утраченную потенцию, а медвежий корень поможет ускорить восстановление половой активности. Самой же частой причиной возникновения эректильной дисфункции является психогенная, связанная с чрезмерным нервно-психическим переутомлением. Принято называть такие случаи «комплексом бизнесмена». Имеется в виду, что занятые работой мужчины, находясь в состоянии сверхстресса, не в состоянии заниматься сексом, а после устранения стресса они не верят в свои силы, вовлекают себя в новый стресс и замыкают этим самым порочный круг. Поверьте, что страдают от этого не только деловые люди, но и инженеры, учителя и все живущие в ситуациях сверхстресса. С каждым днем устанавливаются отрицательные рефлекторные связи между половым желанием и половыми возможностями.

Выйти из этой ситуации в далеко зашедших случаях без применения каких-либо лекарственных средств нельзя. Чтобы разорвать порочный круг и установить в коре головного мозга утраченные нервные связи, необходимо простимулировать медикаментозно половую функцию мужчины. Помочь в этом может медвежий корень.

В зависимости от степени утраты потенции применяются различные препараты на основе медвежьего корня. В случаях сильных психологических перегрузок и выраженной эректильной дисфункции возможно применение одной из следующих рецептур.

Требуется: 20 г листьев кипрея узколистного, 20 г почек тополя черного, 20 г цветков липы, 20 г листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 20 г семян петрушки, 20 г листьев подорожника большого, 500 мл кипятка, 3 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут и процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день в течение 1 месяца.

Требуется: 20 г шишек хмеля, 20 г травы толокнянки обыкновенной, 20 г листьев клевера, 20 г листьев Melissa, 200 мл кипятка, 2 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. сбора настаивать на стакане кипятка 15 минут. Охладить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить в течение суток глотками. Курс лечения 1 месяц.

Требуется: 20 г клубней ятрышника пятнистого, 300 мл воды, 1 ст. л. настойки медвежьего корня, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ст. л. настойки

моралиева корня, 1 ст. л. настойки заманихи.

Приготовление. Приготовить отвар на водяной бане из 300 мл воды. Процедить, остудить, добавить настойки.

Применение. Пить утром и вечером по 2 ст. л. на 0,5 стакана зеленого чая. Курс лечения 1 месяц.

При незначительных расстройствах потенции, в случаях, когда есть необходимость ускорить восстановление потенции (после отмены каких-либо препаратов, после оперативных вмешательств), а также просто для поддержания потенции на нужном уровне помочь смогут нижеприведенные рецепты. Приготовленные напитки помимо стимуляции потенции усилят общую сопротивляемость инфекции, повысят работоспособность и настроение.

Требуется: 25 г корней копеечника чайного, 1 л кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком в термосе. Настаивать 1 час.

Применение. Пить 3–4 раза в сутки по 200 мл вместо чая или кофе, добавляя мед и молоко по вкусу. По окончании можно до 7 раз доливать кипятком в термос. Курс продолжать в течение 5–6 месяцев, повторить курс возможно после перерыва в 1 месяц.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г корней левзеи сафлоровидной, 1 л кипятка, 30 г меда.

Приготовление. Залить 20 г сбора кипятком. Добавить мед, настаивать 1,5 часа.

Применение. Пить по 200 мл 3–4 раза в сутки вместо чая или кофе. По окончании можно до 4 раз доливать кипятком в термос. Курс приема – до 4–5 месяцев, повторить курс возможно после перерыва в 1 месяц.

### Миома матки

От мужских проблем перейдем к женским. Речь пойдет о миоме матки. К сожалению количество заболевших увеличивается с каждым годом, а главное, снижается средний возраст заболевших женщин. Так, 15–20 лет назад он был в пределах 46–52 лет, сейчас он упал до 35–42 лет, при этом все чаще встречается миома в возрастной группе женщин 30–34 лет. Затрудняюсь назвать точную причину, но, несомненно, роль психоэмоционального и экологического факторов в этом велика. Не последнюю роль сыграл и подъем уровня заболеваний, передающихся преимущественно половым путем. Так что такое миома матки?

Как известно, матка представляет собой полый орган и имеет в структуре своей стенки 3 слоя: слизистый (эндометрий), мышечный (миометрий) и серозный.

Миомой называют доброкачественную опухоль, исходящую из

мышечного слоя матки. Клеточный состав опухоли неоднороден, в него входят мышечные клетки и клетки соединительной ткани. Те или иные клетки могут преобладать в структуре опухоли, поэтому нередко вы могли сталкиваться с такими названиями, как фибромиома или миофиброма. Под действием различных факторов (некоторые из них я уже называла выше) происходят нарушения нервной регуляции выработки женских половых гормонов (эстрогенов), необъяснимые на настоящий момент с точки зрения науки, инициирующие рост опухоли. Опухоль растет в форме узлов. Темпы роста различны, обычно невысокие. Часто в матке могут быть несколько миоматозных узлов разного размера. Существуют различные классификации данного заболевания. Для пациента наиболее важными классификациями являются деление опухолей на симптомные и бессимптомные (вызывающие или нет субъективные ощущения), а также на осложненные и неосложненные, хотя нужно отметить, что между наличием симптомов и осложнений и локализацией и размером опухоли имеется прямая связь. Заболевание может течь бессимптомно, единственными проявлениями могут быть либо бесплодие, либо невынашивание беременности, в очень редких случаях женщины могут самостоятельно выносить беременность и родить здорового ребенка. В данной ситуации выявить опухоль позволит лишь УЗИ, проведенное во время профосмотра, однако такое течение болезни наиболее благоприятно для проведения фитотерапии. По мере роста опухоли она может давить на рядом лежащие органы (мочевой пузырь, прямую кишку), вызывая тем самым нарушения мочеиспускания и запоры, а также сильнейшие болевые ощущения, при этом имеет значение направление роста опухоли. Небольшая по размеру миома, растущая в сторону серозного слоя, уже может провоцировать вышеуказанные симптомы. Рост миомы в сторону полости матки может проявляться циклическими и ациклическими маточными кровотечениями. Чем длительнее существует опухоль, тем больше вероятность развития осложнений, требующих оперативного лечения: кровоизлияния в узел, нарушения кровоснабжения узла. Наличие симптомов со стороны других органов, множественные и большие в размерах опухоли требуют безотлагательного обращения к специалистам. К сожалению, еще одним грозным осложнением является переход доброкачественной опухоли в злокачественную, встречающееся до 5 % случаев. Главными для возможности проведения медикаментозного, в том числе и фитотерапевтического, лечения является небольшие размеры и неосложненное течение миомы. Тормозя рост, и уменьшая размеры опухоли, мы отдаляем женщину от операции, которая часто больше



психологически, чем физически подрывает ее здоровье. Как же действует медвежий корень при миоме?

Активно воздействуя на иммунную систему человека, он способствует приостановке роста узла и направляет иммунокомпетентные клетки крови на борьбу с уже имеющейся опухолью. Усиливая свой эффект в лекарственных сборах, он помогает успешно противостоять болезни.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы спорыша, 1 часть травы пастушьей сумки, 1 часть травы иван-чая, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть травы лапчатки гусиной, 1 часть травы горца почечуйного, 1 часть листьев березы повислой, 1 часть травы крапивы двудомной, 1 часть травы донника лекарственного, 1 часть травы полыни, 1 часть плодов боярышника кроваво-красного, 1 часть плодов шиповника, 1 часть плодов можжевельника обыкновенного или хвои, 1 часть листьев подорожника большого, 1 часть травы мяты перечной, 1 часть листьев малины, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть травы душицы обыкновенной, 1 часть травы пустырника обыкновенного, 1 часть травы цикория обыкновенного, 1 часть травы чистотела большого, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 1 часть травы череды трехраздельной, 1 часть цветков календулы лекарственной, 1 часть семян укропа огородного, 1 л кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком в термосе. Настаивать 8 часов.

Применение. Пить по 100–150 мл до еды 3 раза в сутки, добавляя сахар или мед по вкусу. Курс лечения – 3 месяца. После чего нужно сделать перерыв на 2 недели и, поменяв вид сбора, при необходимости продолжить лечение.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть шишек хмеля, 1 часть цветков клевера, 1 часть травы душицы обыкновенной, 1 часть травы мяты перечной, 1 часть листьев брусники, 1 часть травы донника лекарственного, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть листьев малины, 1 часть корней лопуха большого, 1 часть травы крапивы, 1 часть травы пастушьей сумки, 1 часть плодов шиповника, 1 часть листьев березы повислой, 1 часть травы иван-чая, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть травы спорыша, 1 часть коры калины, 1 часть листьев подорожника большого, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 л кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком в термосе. Настаивать 8 часов.

Применение. Пить по 100–150 мл до еды 3 раза в сутки, добавляя

сахар или мед по вкусу. Курс лечения – 3–4 месяца. После чего нужно сделать перерыв на 2 недели и, поменяв вид сбора, при необходимости продолжить лечение.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы иванчая, 1 часть корней сабельника болотного, 1 часть листьев березы повислой, 1 часть травы душицы обыкновенной, 1 часть травы горца птичьего, 1 часть цветков календулы лекарственной, 1 часть корней лопуха большого, 1 часть корней солодки голой, 1 часть травы лабазника, 1 часть корней пиона уклоняющегося, 1 часть травы омелы белой, 1 часть травы чистотела большого, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть листьев брусники, 1 часть травы мяты перечной, 1 часть шишек хмеля, 1 л кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком. Настаивать 8 часов.

Применение. Пить по 100–150 мл до еды 3 раза в сутки, добавляя сахар или мед по вкусу. Курс лечения – 3–4 месяца. После чего нужно сделать перерыв на 2 недели и, поменяв вид сбора, при необходимости продолжить лечение.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы манжетки лекарственной, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть травы омелы белой, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть травы крапивы двудомной, 1 часть травы душицы обыкновенной, 1 часть травы подмаренника цепкого, 1 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком в термосе, настаивать 8 часов.

Применение. Пить 100–150 мл 3–4 раза в сутки за 30 минут до еды, добавляя сахар или мед по вкусу. Курс лечения – 3–4 месяца. После чего нужно сделать перерыв на 2 недели и продолжить лечение. Общее время применения настоя не более 12 месяцев.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 2 части травы панцерии шерстистой, 1 часть семян подорожника большого, 2 части травы боровой матки, 2 части травы грушанки круглолистной, 1 часть трав левзеи сафлоровидной, 200 мл водки.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водкой, настаивать 7 суток в темном месте.

Применение. Пить по 1 ч. л. на 0,5 стакана воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 4 месяца, после чего нужно сделать перерыв на 1 месяц и при необходимости повторить курс.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы боровой матки, 1 часть травы грушанки круглолистной, 1 часть листьев

рододендрона золотистого, 1 часть травы спорыша, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть травы крапивы двудомной, 1 часть травы чистотела большого, 200 мл водки.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водкой, настаивать 7 суток в темном месте.

Применение. Пить по 1 ч. л. с водой 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 4 месяца, после чего нужно сделать перерыв на 1 месяц и при необходимости повторить курс.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы сабельника болотного, 1 часть травы иван-чая, 1 часть травы лабазника, 1 часть листьев березы повислой, 1 часть травы полыни, 1 часть плодов шиповника, 1 часть травы боровой матки, 1 часть травы грушанки круглолистной, 1 часть травы спорыша, 1 часть травы крапивы, 1 часть листьев малины, 1 часть травы мяты перечной, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком в термосе. Настаивать 8 часов.

Применение. Пить по 100–150 мл до еды 3 раза в сутки, добавляя сахар или мед по вкусу. Курс лечения – 3–4 месяца. После чего нужно сделать перерыв на 2 недели и, поменяв вид сбора, при необходимости продолжить лечение.

#### Климакс

Климаксом (климактерическим периодом) называется период в жизни, характеризующийся остановкой деятельности женской половой системы, в первую очередь яичников. В норме каждая женщина должна пройти через этот период. Учитывая специфику происходящих в организме изменений, они затрагивают все системы организма, но в первую очередь эндокринную и нервную. Средний возраст наступления климакса – 45–54 года. Время наступления климакса зависит от условий труда, бытовых и климатических условий, а также от срока наступления первой менструации (чем позже наступает менструация, тем раньше начинается климакс), качества питания и акушерско-гинекологического анамнеза (течения родов и послеродового периода, наличия гинекологических заболеваний, абортов). Все отягчающие обстоятельства могут спровоцировать более раннее наступление климакса. Нужно сказать, что климакс – это состояние, устанавливаемое постфактум. О наступлении климакса можно говорить через 1 год после последней менструации. Выделяют так называемые пременопауза и постменопауза. Это период за 5 лет до и 5 лет спустя наступления климакса. В пременопаузе происходит постепенное нарушение

продукции половых гормонов, которые в этот период по химической структуре незначительно отличаются от таковых у молодых женщин, что также можно рассматривать как природную подготовку к наступлению климакса. В пременопаузе происходит постепенное изменение овариально-менструального цикла. Менструации становятся нерегулярными, часто могут возникать маточные кровотечения, и через год после последней менструации можно диагностировать наступление климакса. У большинства женщин организм в период пременопаузы успевает перейти на новые пути регуляции обмена веществ, поэтому самочувствие их в этот период не страдает или изменяется незначительно. В постменопаузе организм полностью приспосабливается к новому гормональному фону. Однако у достаточно большого числа женщин (до 10 %) организм не успевает полностью перейти на новый уровень регуляции обмена веществ, им требуется время для этого в постменопаузе. В это время их могут беспокоить различные жалобы. Это могут быть повышенная нервная возбудимость или, наоборот, состояние угнетения, повышенное беспокойство, головные боли, плохой сон, изменения вкуса, отсутствие аппетита, запоры, реже поносы. Часто наблюдаются нарушения со стороны сердечнососудистой системы: сердцебиения, реже боли в области сердца или одышка. Характерными являются приливы крови к голове, сопровождающиеся покраснением лица, жаром, а затем ознобом с холодным потом. Часто приливы бывают многократными, особенно в ночное время. В последние годы женщины во избежание явлений климакса стараются принимать гормональные препараты. Необходимо отметить, что противопоказаний к ним огромное множество, поэтому возможность принимать их существует далеко не для всех. Справиться с симптомами климакса издавна помогали травы.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть корней валерианы лекарственной, 2 части травы тысячелистника, 1 часть листьев мяты перечной, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, настаивать 2–3 часа, довести до кипения, настаивать до остывания, затем процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Лечение по необходимости при появлении беспокоящих симптомов климакса.

Требуется: 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть листьев мяты перечной, 200 мл воды, 1 ч. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, настаивать 30 минут, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в сутки. Лечение по необходимости при появлении беспокоящих симптомов климакса.

Требуется: 2 части цветков боярышника, 2 части травы пустырника сердечного, 1 часть травы шалфея лекарственного, 200 мл кипятка, 1 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сбора заварить кипятком, настаивать 20–30 минут, процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в сутки. Лечение по необходимости при появлении беспокоящих симптомов климакса.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 30 г цветков боярышника, 600 мл кипятка.

Приготовление. Залить 3 ст. л. сбора кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану трижды в сутки. Принимать при начинающейся климактерии. Лечение по необходимости при появлении беспокоящих симптомов климакса.

Требуется: 1 часть шишек хмеля, 1 часть травы мелиссы лекарственной, 1 часть плодов шиповника, 300 мл воды, 3 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать 1 час, процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день на пустой желудок за 20 минут до еды или 2 часа после еды. Лечение по необходимости при появлении беспокоящих симптомов климакса.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г травы чистотела большого, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г травы тысячелистника обыкновенного, 15 г травы лапчатки гусиной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут и процедить.

Применение. Пить по 2 стакана в сутки глотками. Лечение по необходимости при появлении беспокоящих симптомов климакса.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 10 г листьев мяты перечной, 10 г травы полыни горькой, 20 г плодов фенхеля обыкновенного, 20 г цветков липы, 20 г коры крушины ломкой, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут.

Применение. Пить по 1 стакану настоя 2 раза в сутки (утром и вечером).

Лечение по необходимости при появлении беспокоящих симптомов

климакса.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 30 г корней солодки голой, 30 г цветков бузины черной, 30 г коры крушины ломкой, 30 г корней стальника колючего, 20 г травы фиалки трехцветной, 20 г цветков календулы лекарственной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут и процедить.

Применение. Пить по 2 стакана в сутки глотками. Лечение по необходимости при появлении беспокоящих симптомов климакса.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г травы пустырника, 15 г листьев мяты перечной, 15 г плодов укропа душистого, 15 г плодов жостера слабительного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут и процедить.

Применение. Пить по 2 стакана в сутки. Лечение по необходимости при появлении беспокоящих симптомов климакса.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г листьев грецкого ореха, 20 г корней стальника колючего, 20 г корневищ пырея ползучего, 20 г плодов можжевельника, 20 г травы золотой розги, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану настоя 2 раза в сутки, утром и вечером.

Лечение по необходимости при появлении беспокоящих симптомов климакса.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г корней стальника колючего 10 г корней любистка лекарственного, 10 г коры крушины ломкой, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 1 час, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану настоя 3 раза в сутки. Применять при климактерическом нарушении и ожирении.

### Цистит

Сейчас я хотела бы поговорить о менее опасном, но проблемном женском заболевании – воспалении мочевого пузыря, или цистите. Вы хотите спросить: почему женском, ведь мочевой пузырь есть и у мужчин? Ответ прост: в связи с анатомическими особенностями женский мочеиспускательный канал короче мужского, не имеет изгибов, поэтому инфекции не составляет проблем подняться и вызвать воспаление мочевого

пузыря. К слову сказать, страдают циститом не только женщины, однако у мужчин заболевание протекает серьезно, да и причины, вызывающие цистит у мужчин, другого характера: это чаще послеоперационные, или лучевые, циститы (возникающие после облучения зоны промежности, например, при злокачественных опухолях). Самостоятельно лечиться в данных случаях ни в коем случае нельзя, нужно обращаться к специалистам. До 99,5 % случаев это женская патология. Среди циститов выделяют острые и хронические формы. Клинические картины острых и хронических форм заболевания похожи: больных беспокоят боли режущего характера при мочеиспускании, учащенное мочеиспускание с возможным мутным окрашиванием мочи, нередко больные отмечают повышение температуры тела до 38 °С и недержание мочи, все эти явления менее выражены при развитии хронической формы заболевания. Вызывать цистит могут и специфические микроорганизмы – гонококки. В таком случае более быстрое обращение к врачу поможет более быстрому выздоровлению. Чаще же возбудителями цистита являются микробы, обитающие на коже области промежности, так называемые условно-патогенные микроорганизмы. Еще одним механизмом возникновения заболевания является инфицирование мочевого пузыря сверху, при заболевании почек и мочеточников, но такой путь является достаточно нечастым. Бывают случаи, когда цистит является спутником, а иногда и единственным симптомом наличия камней в мочевом пузыре. В данной ситуации избавление от камней приводит к ликвидации явлений цистита. Острый цистит нередко переходит в хронический и продолжает беспокоить женщину длительное время. Почему же у одних возникает цистит, а других нет, почему у одних дело останавливается на остром, а у других происходит хронизация процесса? Все дело в особенностях местного иммунитета. Под действием переохлаждения, при применении каких-либо снижающих иммунитет препаратов (гормонов надпочечников, цитостатиков, например, при ревматических болезнях), при изменении микробного состава кожи (при лечении антибактериальными препаратами) происходят снижение местного иммунитета и, как следствие, возможное развитие цистита.

Проблематичным является лечение циститов антибиотиками. Применяемые препараты выделяются через почки с мочой и оказывают свое действие, находясь в мочевом пузыре, в связи с этим контакт препарата со стенками пузыря непродолжительный. Чтобы устранить этот недостаток, некоторым антибактериальным препаратам придаются свойства замедлять функцию почек по образованию мочи, тогда как в

лечении этого заболевания ведущая роль отводится более быстрой эвакуации мочи, содержащей бактерии, очищая тем самым воспаленный мочевой пузырь от микробов. Другими эффектами антибиотиков будут изменение микробного состава кожи и незначительное угнетение местного иммунитета, которые в свою очередь способствуют хронизации процесса. Фитотерапия хронического воспаления мочевого пузыря даже в традиционной медицине занимает одно из лидирующих мест. Применяя медвежий корень в лечении цистита, мы добиваемся как нужного легкого мочегонного действия, так и стимуляции иммунитета, тем самым борясь с одними из главных механизмов возникновения болезни.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть листьев березы повислой, 1 часть листьев толокнянки обыкновенной, 1 часть рылец кукурузы, 1 часть корня солодки обыкновенной, 1 часть корневищ пырея ползучего, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, настаивать 6 часов, затем довести до кипения.

Применение. Пить 4 раза в сутки по 0,25 стакана. Курс лечения 10 суток.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть корней алтея лекарственного, 1 часть листьев толокнянки обыкновенной, 1 часть травы вероники лекарственной, 1 часть листьев шалфея лекарственного, 2 части травы хвоща полевого, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, настаивать 6 часов, затем довести до кипения.

Применение. Пить 4 раза в сутки по 0,25 стакана. Курс лечения – 10 суток.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г стручков фасоли невьющейся, 15 г цветков терновника, 15 г корневищ аира, 15 г травы хвоща полевого, 15 г плодов можжевельника, 25 г листьев толокнянки обыкновенной, 1 л кипятка.

Приготовление. 4 ст. л. сбора залить кипятком, подождать, пока остынет.

Применение. Выпить 1 л остывшего настоя и задерживать мочу как можно дольше. После мочеиспускания принять сидячую горячую ванну 1 раз сутки. Курс лечения – 5 суток.

Требуется: 25 г корней копеечника чайного, 30 г плодов можжевельника, 30 г корней любистка лекарственного, 30 г травы фиалки трехцветной, 20 г травы толокнянки обыкновенной, 500 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой. На водяной бане приготовить



отвар.

Применение. Пить по 1 стакану отвара в сутки в течение 3 суток и по 2 стакана в течение 4 суток. Курс лечения – 7 суток.

Требуется: 25 г корней копеечника чайного, 30 г цветков арники горной, 30 г цветков тысячелистника обыкновенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 6 часов, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану непосредственно перед сном. Курс лечения – 7 суток.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г цветков липы, 20 г коры дуба, 20 г листьев толокнянки обыкновенной, 20 г травы зверобоя продырявленного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 6 часов, процедить.

Применение. Пить глотками 1 стакан настоя в сутки, выпивая его к 18.00. Курс лечения – 10 суток.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 30 г травы хвоща полевого, 30 г корневищ лапчатки прямостоячей, 30 г листьев подорожника, 30 г листьев черной смородины, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 6 часов, процедить.

Применение. Пить глотками 1 стакан настоя в сутки, выпивая его к 18.00. Курс лечения – 10 суток.

### Пиелонефрит

Начиная разговор о пиелонефрите, несколько слов об актуальности проблемы. Пиелонефрит занимает лидирующее место среди воспалительных заболеваний. Чтобы лучше понять сущность болезни, нужно представить себе принцип строения почек. По своей структуре почку можно сравнить с воронкой с длинным горлышком, у места перехода в которое располагается ситечко с очень мелкими отверстиями. Сама емкость с ситечком представляет собой мелкие кровеносные капилляры, через которые проходят шлаки, образуется моча. Горлышко воронки – почечные канальцы, переходящие в почечные лоханки и далее в мочеточники. Пиелонефритом называется воспаление почечных канальцев и почечных лоханок. Причина возникновения пиелонефрита – инфекция. Главным механизмом в развитии воспаления является нарушение оттока мочи. Капиллярная мембрана проницаема только в одну сторону. Если имеется препятствие на пути оттока мочи или нескоординированная деятельности мочеточников, ведущая к обратному току мочи, всего

несколько микроорганизмов, которые всегда присутствуют в мочевыводящих путях, могут вызвать тяжелое воспаление. Выделяют острую и хроническую форму заболевания, а также односторонний или двусторонний пиелонефриты. Острый пиелонефрит – это серьезное заболевание. Оно требует немедленной госпитализации, нередко в хирургическое отделение. Болезнь проявляется повышением температуры до высоких цифр и болью в поясничной области с пораженной стороны. Причина острого пиелонефрита – это быстро возникшее нарушение оттока мочи (вследствие закупорки мочеточника камнем, сдавливания мочеточника увеличенной в размерах, беременной маткой). Острый процесс нередко переходит в хронический. К развитию хронического пиелонефрита приводит также периодически возникающие нарушения процесса выделения мочи (например, аденома простаты, мелкие камни, снижение тонуса мочеточниковых сфинктеров на входе в мочевой пузырь, провоцирующее обратный ток мочи во время мочеиспускания). Опасность острого пиелонефрита – в возможном нагноении почки с развитием заражения крови (сепсиса), которое очень трудно поддается лечению даже в современных условиях.

Хронический пиелонефрит опасен. Постоянное воспаление приводит к еще большему нарушению оттока мочи, которая застаивается в мочевыводящих путях, вызывая их расширение и деформацию. В конечном итоге это будет приводить к тому, что давление скапливающейся в мочевыводящих путях мочи будет выше кровяного в капиллярах. Неработающие капилляры со временем сморщиваются. Развивается хроническая почечная недостаточность. Излечить хроническую почечную недостаточность возможно только пересадкой почки, а поддерживать жизнь постоянным гемодиализом (искусственной почкой). Роль антибиотиков в лечении хронического пиелонефрита значима лишь во время обострений процесса. Но главное в лечении хронического пиелонефрита – это профилактика с как можно более длительным отсутствием обострений. Постоянный прием антибиотиков неприемлем для таких целей. Лучшим способом является профилактика обострений различными травяными препаратами, начинать использование которых возможно уже в периоде обострения и 2 недели после. Это и будет являться первой профилактикой. Последующие должны происходить 1 раз в 3 месяца в течение 2 недель, а также при возможных угрозах развития обострения хронического пиелонефрита (при воспалительных заболеваниях нижележащих мочевыводящих путей, циститах, уретритах, при заболеваниях наружных половых органов у женщин, в случае

инфекционных заболеваний, в том числе ОРЗ, при длительном постельном режиме, при частых переохлаждениях, во второй половине беременности, при наличии пиелонефрита и мочекаменной болезни) 1 раз в месяц в течение 1 недели. Рационально проводимая профилактика и длительное отсутствие обострений могут привести к полной нормализации оттока мочи. Основными направлениями профилактики хронического пиелонефрита должны быть восстановление односторонности оттока мочи, как можно меньший застой мочи и борьба с инфекцией, что достигается использованием растений, обладающих мочегонными и бактерицидными свойствами. Одним из них является медвежий корень. Вот некоторые рецепты.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан в период обострения болезни и при беременности.

Требуется: 25 г корней копеечника чайного, 25 г корней любистка лекарственного, 25 г корней стальника колючего, 25 г корней солодки голой, 25 г плодов можжевельника, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. 1 стакан выпить за сутки в несколько приемов.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан в период обострения болезни и при беременности.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 60 г плодов можжевельника, 20 г плодов фенхеля, 20 г корней солодки голой, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. 1 стакан выпить за сутки в несколько приемов.

Рекомендовано при обострении хронического пиелонефрита.

Требуется: 2 части корней копеечника чайного, 3 части листьев березы повислой, 3 части листьев брусники обыкновенной, 2 части почечного чая, 3 части корней солодки голой, 3 части травы зверобоя продырявленного, 3 части цветков ромашки аптечной, 3 части цветков календулы лекарственной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, настаивать 10 часов.

Применение. Принимать по 0,3–0,25 стакана настоя 3–4 раза в день.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан в период обострения болезни и при беременности.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть корней стальника колючего, 1 часть травы петрушки огородной, 1 часть корней

солодки голой, 1 часть плодов можжевельника, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. 1 стакан выпить за сутки в несколько приемов.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан в период обострения болезни и при беременности.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 5 г плодов аниса, 5 г травы петрушки огородной, 10 г травы фиалки трехцветной, 20 г плодов можжевельника, 20 г корней любистка, 20 г корней стальника колючего, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. 1 стакан выпить за сутки в несколько приемов.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан в период обострения болезни и при беременности.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть цветков бузины черной, 1 часть плодов тмина, 1 часть травы горичвета весеннего, 3 части травы петрушки огородной, 3 части плодов можжевельника, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. 1 стакан выпить за сутки в несколько приемов.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан в период обострения болезни и при беременности.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть корней петрушки огородной, 1 часть корня сельдерея, 1 часть корней спаржи, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. 1 стакан выпить за сутки в несколько приемов.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан в период обострения болезни и при беременности.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г травы золотой розги, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г корней стальника колючего, 10 г плодов фенхеля, 20 г травы хвоща полевого, 30 г листьев березы, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. 1 стакан выпить за сутки в несколько приемов.

Для профилактики хронического пиелонефрита, особенно в сочетании с мочекаменной болезнью.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г стручков фасоли, 15 г травы тысячелистника обыкновенного, 15 г листьев черники, 15 г цветков терновника, 20 г травы хвоща полевого, 20 г травы зверобоя продырявленного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. 1 стакан выпить за сутки в несколько приемов.

Для профилактики хронического пиелонефрита, особенно в сочетании с мочекаменной болезнью.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г плодов шиповника, 20 г плодов можжевельника, 20 г листьев березы, 40 г корней марены красильной, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить водой, настоять 10 часов, кипятить 5 минут.

Применение. 1 стакан отвара выпить за 1 сутки глотками.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Возможно применять в период обострения и при беременности.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г стручков фасоли, 15 г корней петрушки огородной, 15 г листьев розмарина, 15 г листьев шалфея лекарственного, 15 г травы хвоща полевого, 15 г травы зверобоя продырявленного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. 1 стакан выпить за сутки в несколько приемов.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Не применять в период обострения и при беременности.

Требуется: 25 г корней копеечника чайного, 25 г травы хвоща полевого, 50 г травы горца птичьего, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Выпить 1–2 стакана за сутки.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Не применять в период обострения и при беременности.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г листьев толокнянки обыкновенной, 20 г травы горца птичьего, 40 г травы хвоща полевого, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем

кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. 1 стакан выпить за сутки в несколько приемов.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан в период обострения болезни и при беременности.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 40 г семян льна, 30 г корней стальника колючего, 30 г листьев березы.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. 1 стакан выпить за сутки в несколько приемов.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Не применять в период обострения и при беременности.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 10 г листьев земляники лесной, 10 г листьев крапивы двудомной, 10 г листьев ежевики, 20 г листьев березы, 50 г семян льна, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Выпить 1–2 стакана за сутки.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан при беременности.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 5 г цветков просвирника лесного, 5 г травы петрушки огородной, 10 г плодов шиповника, 10 г корней любистка лекарственного, 15 г листьев толокнянки обыкновенной, 15 г листьев березы, 15 г корней стальника колючего, 15 г корневищ пырея ползучего, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Выпить 1–2 стакана за сутки.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан при беременности.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 40 г травы дрока красильного, 40 г семян льна, 10 г плодов можжевельника, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Выпить 1–2 стакана за сутки.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан при беременности.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы пустырника пятилопастного, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть

корней окопника лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. Из 1 ст. л. сбора и воды приготовить отвар.

Применение. Выпить по 2–3 стакана в сутки.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан при беременности.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г цветков просвирника лесного, 15 г травы петрушки огородной, 15 г корней бедренца, 15 г плодов шиповника, 15 г корней любистка лекарственного, 15 г листьев толокнянки обыкновенной, 15 г листьев березы, 15 г корней стальника колючего, 15 г корневищ пырея ползучего, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком.

Применение. Выпить 2–3 стакана настоя в сутки.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Не применять при беременности.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г травы вероники лекарственной, 15 г травы дрока красильного, 15 г травы горца птичьего, 15 г листьев березы, 15 г травы репейника, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настаивать 1 час, процедить.

Применение. Выпить настой в течение суток.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Не применять при беременности.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г цветков бузины черной, 20 г травы зверобоя продырявленного, 20 г травы фиалки трехцветной, 20 г травы золотой розги, 20 г корней окопника лекарственного, 400 мл воды.

Приготовление. Приготовить отвар из 2 ст. л. сбора.

Применение. Выпивать 1 стакан настоя в сутки.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан при беременности.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 30 г плодов можжевельника, 30 г плодов шиповника, 30 г семян айвы, 400 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Выпить 1–2 стакана за сутки.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 30 г травы вероники лекарственной, 30 г травы горца птичьего, 40 г травы репейника, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, настаивать 6 часов, затем

кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Выпить 1 стакан утром.

Для лечения и профилактики пиелонефрита.

Требуется: 4 части корней копеечника чайного, 6 частей листьев березы повислой, 3 части листьев брусники обыкновенной, 6 частей травы хвоща полевого, 8 частей травы зверобоя продырявленного, 3 части цветков ромашки аптечной, 8 частей листьев толокнянки обыкновенной, 4 части рылец кукурузы, 4 части травы спорыша, 4 части травы грыжника, 4 части цветков душицы обыкновенной, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. сбора залить водой, настаивать 12 часов, кипятить 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 4 раза в сутки через каждый час.

Для профилактики хронического пиелонефрита. Не применять в период обострения и при беременности.

Требуется: 1 часть цветков василька синего, 2 части листьев толокнянки обыкновенной, 1 часть травы петрушки огородной, 1 часть почек березы повислой, 4 части листьев вахты трехлистной, 1 часть корней девясила высокого, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора заварить кипятком, кипятить 10 минут, процедить через марлю.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в сутки за 20 минут до еды.



## **Заболелвания сердечнососудистой системы**

### Гипотония

В наш век стрессов и атеросклероза не одно десятилетие лидирующее место занимает проблема повышенного артериального давления – гипертензия. Вся фармацевтическая промышленность усиленно производит все новые и новые препараты, снижающие артериальное давление, в связи с этим проблеме пониженного артериального давления должного внимания не уделяется. Хотела бы напомнить, что нормальным уровнем артериального давления являются цифры систолического 120–139 мм рт. ст., диастолического – 80–89 мм рт. ст. Существуют индивидуальные особенности уровня артериального давления. Однако кровеносные сосуды и ткани организма одинаковы по строению у всех людей, поэтому значительные колебания уровня давления в ту или иную сторону одинаково пагубно отражается на функционировании органов. Низким артериальным давлением считается систолическое давление ниже 105–100 мм рт. ст., диастолическое – 65–60 мм рт. ст. Про отрицательное влияние на организм высоких цифр артериального давления я неоднократно рассказывала в своих предыдущих книгах, обращая ваше внимание на то, что гипертония ведет к развитию инфаркта миокарда или мозгового инсульта. К сожалению, гипотония может привести к тому же самому и, более того, сама может стать причиной гипертонии. Причин возникновения гипотонии несколько. Это могут быть врожденные особенности строения сердечнососудистой системы, тогда постепенно в течение жизни происходит адаптация к такому уровню давления, которая в определенном количестве случаев может привести к развитию гипертонии, часто трудно поддающейся медикаментозному контролю. Гипотония может быть вызвана пороками сердца (об этом пойдет речь немного позже). Часто я сталкиваюсь с симптоматическими гипотониями. В результате каких-либо причин (приема большей дозы снижающих давление препаратов, кровопотери, длительного отказа, следуя шарлатански рекомендованным диетам, от приема поваренной соли, шока, различного по происхождению) происходит резкое падение артериального давления, что приводит к снижению кровотока в органах и тканях и, как следствие, их кислородному голоданию. Наиболее страдающими в этом отношении органами являются сердце и головной мозг, длительное обескровливание которых и может привести к инфаркту и инсульту. Но

чаще причиной постоянного низкого уровня артериального давления является заболевание, носящее название «вегето-сосудистая (или нейроциркуляторная) дистония», протекающая по типу снижения давления. В нашем организме помимо центральной нервной системы (головной и спинной мозг) есть вегетативная нервная система, контролирующая деятельность внутренних органов, в том числе сердца и сосудов. Она работает автономно от головного мозга, поэтому мы не ощущаем движения легких или кишечника. Регуляция деятельности сердца и сосудов происходит путем выработки веществ, усиливающих или снижающих их тонус. Нарушение их равновесия (дистония) и приводит к возникновению либо повышенного, либо пониженного артериального давления. Болеют в основном лица до 30 лет. Считается, что вегето-сосудистая дистония – это функциональное состояние, связанное с незрелостью автономной нервной системы, поэтому к моменту полного взросления (30–35 годам) явления должны проходить. Если же они не проходят, то это расценивается как истинные гипертония или гипотония. Пониженный уровень артериального давления приводит к снижению работоспособности, быстрой утомляемости и плохой переносимости физических нагрузок, плохому настроению, головной боли и даже задержке физического развития у детей. Следует отметить, что лечение в данном случае будет симптоматическое, т. е. направленное на купирование симптомов гипотонии, при достижении которого его возможно прекратить.

Я уже говорила о том, что средств для лечения постоянно сниженного артериального давления очень немного. Содержащиеся в них вещества по типу кофеина часто вызывают привыкание и отрицательно действуют на сердце, перегружая его. Фитотерапии в лечении постоянной гипотонии отдается предпочтение даже в традиционной медицине, однако и здесь арсенал наших средств сильно ограничен. Сегодня я расскажу, как преодолеть эту проблему, пользуясь давно известным в народе свойством медвежьего корня повышать артериальное давление. Лечение гипотонии медвежьим корнем оправдано еще и тем, что он щадяще воздействует на сердечную мышцу и не вызывает привыкания. Еще раз хочу предупредить о том, что, достигнув хорошего самочувствия, не следует злоупотреблять дальнейшим лечением по нижеприведенной схеме, а при желании можно продолжить прием медвежьего корня в режиме поддержания общего тонуса организма, о котором будет рассказано далее.

Требуется: 25 г корней копеечника чайного, 30 г плодов лимонника китайского, 400 мл водки, 1 л кипятка.

Приготовление. Плоды китайского лимонника залить водкой,

настаивать 7 суток для получения настойки, процедить. Корни залить кипятком в термосе, настаивать 6 часов.

Применение. Пить по 0,5 стакана настоя корней 3 раза в сутки, добавляя 1 ч. л. настойки плодов китайского лимонника, а также мед или сахар по вкусу. Курс терапии зависит от времени достижения хорошего самочувствия, связанного с установлением нормального уровня артериального давления, в течение 1–1,5 месяцев. При неэффективности сделать перерыв на 2 недели, поменять вид применяемого сбора и продолжить лечение. При эффективности перейти на лечение в режиме поддержания общего тонуса.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г травы зверобоя продырявленного, 1 л кипятка.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настаивать 6 часов, процедить. Применение. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в сутки, добавляя 1 ст. л. настойки левзеи сафлоровидной, а также мед или сахар по вкусу. Сбор можно заливать кипятком до 7 раз. Курс лечения зависит от времени достижения хорошего самочувствия, связанного с установлением нормального уровня артериального давления, в течение 1–1,5 месяцев. При неэффективности сделать перерыв на 3 недели, поменять вид применяемого сбора и продолжить лечение. При эффективности перейти на лечение в режиме поддержания общего тонуса.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г корневищ эхинопанакса высокого, 250 мл водки, 1 л кипятка.

Приготовление. Корневища залить водкой, настаивать 7 суток для получения настойки, процедить. Корни залить кипятком в термосе, настаивать 6 часов.

Применение. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в сутки, добавляя 1 ст. л. настойки заманихи, а также мед или сахар по вкусу. Сбор можно заливать кипятком до 8 раз. Курс лечения зависит от времени достижения хорошего самочувствия, связанного с установлением нормального уровня артериального давления, в течение 1,5 месяцев. При неэффективности сделать перерыв на 2 недели, поменять вид применяемого сбора и продолжить лечение. При эффективности перейти на лечение в режиме поддержания общего тонуса.

Требуется: 50 г плодов земляники лесной, 50 г клубней ятрышника пятнистого, 500 мл воды, 1 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 4 ст. л. сбора залить водой (300 мл), на водяной бане приготовить отвар, добавить еще 200 мл кипятка, остудить, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в сутки, добавляя настойку

медвежьего корня. Курс лечения зависит от времени достижения хорошего самочувствия, связанного с установлением нормального уровня артериального давления, но не более 3–4 недель. При неэффективности сделать перерыв на 2 недели, поменять вид применяемого сбора и продолжить лечение. При эффективности перейти на лечение в режиме поддержания общего тонуса.

Требуется: 2 части корней копеечника чайного, 1 часть травы букашника горного, 2 части листьев татарника колючего, 1 л кипятка.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настаивать 4 часа, остудить, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в сутки за 30 минут до еды. Сбор можно заливать кипятком до 3 раз. Курс лечения зависит от времени достижения хорошего самочувствия, связанного с установлением нормального уровня артериального давления, в течение 3 недель. При неэффективности сделать перерыв на 1 неделю, поменять вид применяемого сбора и продолжить лечение. При эффективности перейти на лечение в режиме поддержания общего тонуса.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 30 г корней стальника колючего, 1,25 л воды.

Приготовление. Корни стальника колючего залить водой, кипятить до выкипания 0,5 части воды, снять с огня и добавить корни копеечника чайного и 250 мл кипятка. Закрыть крышкой и настаивать 4 часа, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в сутки, добавляя 1 ч. л. настойки элеутерококка колючего. Курс лечения зависит от времени достижения хорошего самочувствия, связанного с установлением нормального уровня артериального давления, не более 1 месяца. При неэффективности сделать перерыв на 1 неделю, поменять вид применяемого сбора и продолжить лечение. При эффективности перейти на лечение в режиме поддержания общего тонуса.

#### Ревматические пороки сердца

Проблема ревматизма не стоит уже так остро, как стояла 25–30 лет тому назад. В нашу эру антибиотиков проводится качественная профилактика этого заболевания. На Западе ребенок с ревматическим пороком сердца для врача большая редкость. И у нас в стране заболеваемость ревматизмом среди детей, к счастью, падает. Основной контингент больных, обращающихся по поводу ревматизма за медицинской помощью в настоящее время, – это люди пожилые. Почему, я сейчас постараюсь объяснить. Ревматизмом называют воспалительное

заболевание соединительной ткани с преимущественным вовлечением в процесс суставов и сердца. Считается, что впервые заболевают ревматизмом в основном в детском, юношеском и молодом возрасте. Случаев впервые возникшего ревматизма у детей младше 3 лет и лиц старше 40 лет не выявлено. Причиной ревматизма является инфекция – коварные бактерии стрептококки, однако выяснено, что болеют ревматизмом люди, имеющие определенные гены, ответственные за функционирование иммунной системы. Поэтому сразу хочу обратить ваше внимание на то, что если кто-то из ваших близких переносил атаки ревматизма, то необходимо более внимательно наблюдать за его детьми. Все дело в том, что при попадании стрептококков в организм они маскируются под различные ткани человека. Иммунная система лиц, страдающих ревматизмом, генетически не способна сразу и четко видеть различия между собственной тканью и маскирующейся под нее бактерией, уничтожая то и другое. Чем дольше остаются стрептококки в организме, тем дольше страдает он сам (как от них, так и от собственных иммунных клеток). Развивается заболевание в основном через 10–12 дней после перенесенной стрептококковой инфекции (чаще ангины или скарлатины). Характерными симптомами начала ревматизма являются сочетание острого артрита нескольких крупных суставов в сочетании с воспалением сердца. Начавшись, болезнь обычно быстро прогрессирует. Несмотря на то что ревматический артрит затрагивает многие суставы, сопровождается лихорадкой до 38–40 °С с суточными колебаниями до 2 °С и сильным потоотделением, острыми болями и нарушением подвижности суставов, отеком мягких тканей и покраснением кожи в области суставов, все суставные проявления исчезают бесследно и даже без лечения в течение 2–4 недель. Это так называемая летучесть болей, когда воспаление в одних суставах быстро появляется в одних и, столь же быстро исчезая, нарастает в других. Характерно симметричное поражение крупных суставов – обычно коленных, лучезапястных, голеностопных, локтевых. По мере стихания суставных явлений на первый план выступают симптомы поражения сердца. Поистине правы были старые врачи, говоря, что «ревматизм лижет суставы и кусает сердце». Чаще пациентов беспокоят боли или неясные неприятные ощущения в области сердца, одышка при физических нагрузках, реже сердцебиение или ощущение перебоев в его работе.

Столь яркие клинические проявления, возникшие впервые или при последующих в дальнейшем инфицированиях стрептококком, называются острой ревматической лихорадкой. Хорошее лекарство против ревматизма

найденно давно – антибиотики, поэтому при первых симптомах острого ревматизма необходимо как можно раньше обратиться к врачу.

Как известно, в сердце существуют 4 клапана, регулирующих кровотоков во всем организме. Когда одни клапаны полностью закрыты, другие полностью открыты. Это обеспечивает беспрепятственное, одностороннее движение крови с минимальной нагрузкой на сердечную мышцу. В результате ревматического порока, клапаны сердца могут полностью не смыкаться (так называемая недостаточность клапана), тогда кровь имеет возможность для двустороннего движения. Чтобы компенсировать недостаток крови, уходящей назад, сердцу приходится сильнее выталкивать кровь в сосуды, выполняя дополнительную работу. В другом случае в результате порока створки клапанов становятся твердыми и не могут открываться до конца (так называемый стеноз клапана), в результате сердцу приходится испытывать серьезную нагрузку, чтобы протолкнуть кровь через суженное отверстие. Как можно догадаться, более легкими пороками являются пороки по типу недостаточности. Установлено, что чаще всего поражает ревматизм двухстворчатый и аортальный клапаны, к сожалению, по типу стеноза. Сердце способно длительно компенсировать порок за счет усиления своей работы, и многие даже не предполагают или забывают о существовании своего порока сердца. Однако после очередной ревматической атаки происходит усугубление порока. Сердце не может более его компенсировать. Наступает сердечная недостаточность, которая порой бывает необратима и ведет к неминуемой гибели больного. Кровь, не имеющая возможности целиком течь в нужную сторону, застаивается и ведет к образованию отеков ног и живота, а если проблема в двухстворчатом клапане – отеку легких – смертельно опасному состоянию. Другая сложность возникает при значительных сужениях клапанных отверстий, когда ток крови настолько мал, что не удается поддерживать давление на нужном уровне, в результате развивается тяжелейшая гипотония, о последствиях которой я упоминала в предыдущем разделе. Многие возразят и скажут, что сейчас можно провести операцию на сердце. Однако не все знают, что тяжелая сердечная недостаточность является противопоказанием к операции. Единственным путем продления жизни будет являться лечение различными препаратами. Роль растительных средств в этом велика. Издавна использовали медвежий корень для лечения сердечной водянки. Обладая иммуномодулирующим и мочегонным действием, он поможет справиться сразу с двумя проблемами при ревматизме – отеками и нарушениями иммунитета. Рациональное применение его в нужных сборах

будет приводить к заметному улучшению самочувствия больных как с активным ревматизмом, так и с уже имеющимися пороками сердца.

При уменьшении явлений острого воспаления (как сердца, так и суставов) для более быстрого выздоровления.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 10 г цветков таволги вязолистной, цветы, 15 г листьев толокнянки обыкновенной, 10 г травы грыжника, 15 г столбиков кукурузы, 10 г створок фасоли, 15 г корней бузины травянистой, 15 г почек березы повислой, 10 г травы хвоща полевого, 10 г травы спорыша, 10 г цветков василька синего, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. сбора залить с вечера водой, а утром кипятить 5 минут, снова настаивать 30 минут, после чего процедить, отжать.

Применение. Пить теплым по 0,5 стакана 4 раза в сутки через 1 час после еды.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть цветков липы, 1 часть плодов малины, 400 мл кипятка.

Приготовление: 2 ст. л. сбора залить кипятком. Кипятить 5–10 минут, процедить, остудить.

Применение: Пить горячим на ночь по 1–2 стакана.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г цветков бузины черной, 20 г цветков арники горной, 30 г листьев розмарина лекарственного, 200 мл кипятка.

Приготовление: 1 ст. л. сбора залить кипятком, остудить, процедить.

Применение: Пить по 1 стакану в сутки глотками.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 2 части цветков полыни цитварной, 2 части цветков ромашки аптечной, 2 части листьев черной смородины, 200 мл кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 12 часов в термосе, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 4 раза в сутки.

Требуется: 2 части корней копеечника чайного, 2 части травы донника лекарственного, 2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть листьев малины, 1 часть листьев черной смородины, 200 мл кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 12 часов в термосе, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 4 раза в сутки.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы багульника болотного, 1 часть травы мяты перечной, 1 часть листьев черной смородины, 200 мл кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 12 часов в

термосе, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в сутки, возможно добавление меда для улучшения вкусовых качеств.

При наличии ревматических пороков и сердечной недостаточности.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г цветков ландыша майского, 20 г плодов фенхеля, 30 г листьев мяты перечной, 40 г корней валерианы лекарственной, 200 мл воды.

Приготовление. 2 ч. л. залить водой и настоять в холодном месте в течение 3 часов.

Применение. Выпить в течение суток в несколько приемов. Лечение продолжать по необходимости.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г травы хвоща полевого, 30 г трав горца птичьего, 50 г цветков боярышника, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком и настоять в течение 30 минут.

Применение. Выпить в течение суток в несколько приемов глотками. Лечение продолжать по необходимости.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы руты, 1 часть корней валерианы лекарственной, 1 часть листьев мяты перечной, 2 части травы горицвета весеннего, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком и настоять в течение 30 минут.

Применение. Выпить в течение суток в несколько приемов глотками.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть корней валерианы лекарственной, 1 часть листьев Melissa лекарственной, 1 часть травы тысячелистника, 2 части корней аниса обыкновенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, остудить.

Применение. Выпить 1 стакан в 2–3 приема за сутки.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г шишек хмеля, 15 г травы шандры обыкновенной, 20 г цветков боярышника, 30 г травы пустырника обыкновенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком и настоять в течение 30 минут.

Применение. Выпить в течение суток в несколько приемов глотками. Лечение продолжать по необходимости.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г цветков бузины



черной, 20 г цветков арники горной, 30 г листьев розмарина, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут.

Применение. Выпить 1 стакан настоя в сутки, глотками. Лечение продолжать по необходимости.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г листьев черной смородины, 10 г цветков ландыша майского, 20 г плодов фенхеля, 30 г листьев мяты перечной, 40 г корней валерианы лекарственной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, остудить.

Применение. Выпить 1 стакан настоя в сутки, глотками.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 25 г травы горицвета весеннего, 25 г корней валерианы лекарственной, 50 г листьев Melissa лекарственной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, остудить.

Применение. Выпить 1 стакан настоя в сутки глотками.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы горицвета весеннего, 1 часть листьев розмарина, 1 часть цветков лаванды, 1 часть травы руты, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа.

Применение. Утром и вечером пить по 1 стакану настоя.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть цветков терновника, 1 часть цветков вереска, 1 часть цветков боярышника, 1 часть травы пустырника, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного 1 часть корней любистка лечебного, 200 мл воды.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить водой и кипятить в течение 20 минут.

Применение. 1 стакан отвара выпить за сутки глотками.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы пустырника, 1 часть травы золотой розги, 1 часть коры калины, 1 часть корней валерианы лекарственной, 200 мл воды.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить водой и кипятить в течение 20 минут.

Применение. 1 стакан отвара выпить за сутки глотками.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть корней стальника колючего, 1 часть травы горицвета весеннего, 1 часть листьев березы белой, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа.

Применение. Утром и вечером пить по 1 стакану настоя.

## **Заболелания желудка-кишечного тракта**

### Гастриты

Гастритом называется воспаление слизистой оболочки стенки желудка. Несколько десятилетий назад заболевание считалось не столь распространенным. Его часто принимали за язвенную болезнь. В наше время при использовании эндоскопической техники мы можем видеть воочию стенку желудка, и надо отметить, что процент выявления гастрита значительно вырос. Выделяют острую и хроническую формы заболевания. Острый гастрит представляет собой остро возникшее воспаление слизистой оболочки желудка. Причины острого гастрита различны. Это химические, механические, термические и бактериальные факторы. В механизме развития острого гастрита главную роль играет повреждение поверхностных клеток и желез слизистой оболочки желудка, ведущее к развитию в ней воспалительных изменений. Воспалительный процесс может ограничиваться поверхностным слоем слизистой оболочки, но может и распространяться на всю толщу слизистой оболочки и даже мышечный слой стенки желудка. Острый гастрит может возникнуть при некачественной пище, в результате пищевых токсикоинфекций (чаще всего сальмонеллезе), при воздействии некоторых лекарств (таких как аспирин, анальгин, ортофен, антибиотики, сульфаниламиды), пищевой аллергии (на землянику, грибы и др.), нарушениях обмена веществ, при химических ожогах слизистой (уксусной кислотой). Симптомы острого гастрита проявляются обычно через 4–8 часов после воздействия причинного фактора, иногда раньше. Характерны чувство тяжести и полноты в подложечной области, тошнота, возможна рвота, слабость, головокружение, рвота, понос. Кожа может иметь бледный оттенок, язык обложен серовато-белым налетом, наблюдаются слюнотечение или, наоборот, сильная сухость во рту. Но как любое острое заболевание, острый гастрит скоротечен, его симптомы проходят самостоятельно не более чем за 10 суток. Этот срок необходим для восстановления слизистой. При лечении время выздоровления может быть еще короче. Важной особенностью острого гастрита является то, что он никогда не переходит в хронический.

Хронический гастрит является хроническим воспалением слизистой оболочки стенки желудка. Именно хронический гастрит стал в последнее время выявляться более часто. Он составляет около 35 % случаев в

структуре болезней органов пищеварения, а среди заболеваний желудка занимает лидирующую позицию – до 85 %. Хронический гастрит – это неоднородная по происхождению группа заболеваний. До сих пор в разных странах классифицируют это заболевание по-разному. Общепринятое мнение о повторных и длительных нарушениях режима и качества питания как о причине возникновения всех гастритов ошибочно. Данный факт только отягощает течение гастрита. Пристрастие к горячей пище, плохое разжевывание, еда всухомятку, употребление крепких спиртных напитков могут привести к нарушению функционирования желудочного сфинктера, в результате чего происходит постоянный заброс желчи в желудок, развивается хроническое воспаление. Такое же воспаление может развиваться в результате постоянного повреждение слизистой химическими веществами (соединениями свинца, угольной или металлической пылью, кислотами). Подобное раздражающее действие на слизистую при хронической почечной недостаточности может оказывать мочевины. Существует также так называемый атрофический гастрит, или аутоиммунный гастрит, когда в результате сбоя в иммунной системе она постоянно разрушает слизистую собственного желудка. 20 лет назад был открыт особый микроорганизм – хеликобактерии. Именно связанный с этими бактериями гастрит часто предшествует язвенной болезни. Таким образом, мы видим, что воспалительные изменения развиваются в результате длительного воздействия различных факторов. Для клинической картины заболевания большое значение имеет площадь поражения слизистой и глубина ее поражения.

Для атрофического гастрита характерны небольшая глубина и площадь поражения с пониженной секреторной активностью, поэтому наиболее частыми симптомами такого хронического гастрита являются ощущение давления и распирающего в подложечной области, длительно сохраняющиеся после еды. Для гастритов, вызванных бактериями, характерны обширность поражения и значительное повышение кислотности, поэтому больных беспокоят изжога и тошнота, снижение аппетита, неприятный вкус во рту. Для гастритов, вызванных обратным забросом желчи, характерны глубокое поражение слизистой с развитием эрозий и повышенная кислотность, в результате чего помимо изжоги больных беспокоит боль в подложечной области, преимущественно справа. В молодом возрасте встречаются преимущественно гастриты, ассоциированные с хеликобактериями, поэтому у молодых пациентов чаще имеет место повышенная кислотность желудочного сока. Наличие воспаления ведет к нарушению перистальтики в этой зоне, поэтому часто

гастриты сопровождаются рефлекторно возникшими поносами. В лечении гастритов важную роль играет постоянная защита слизистой от неблагоприятных факторов, которая ускоряет ее заживление. Дубильные вещества, содержащиеся в медвежьем корне, прекрасно защищают слизистую от агрессивного воздействия прежде всего соляной кислоты, а катехины улучшают кровоснабжение и снимают спазмы, тем самым ускоряется заживление и улучшается перистальтика.

Вот несколько рецептов.

Пить при хронических гастритах с пониженной секрецией.

Требуется: 4 г корней копеечника чайного, 2 г травы золототысячника, 2 г травы зверобоя продырявленного, 2 г травы горечавки желтой, 2 г травы тысячелистника обыкновенного, 3 г травы цикория дикого, 3 г трав дымянки лекарственной, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить водой, оставить на ночь и утром кипятить 5–7 минут. Немного настоять, процедить.

Применение. Выпить все за день в 5 приемов: натощак – 1 стакан и в течение дня – 4 раза по 0,5 стакана.

Применять при хронических гастритах.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть корней алтея лекарственного, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть корневищ пырея ползучего, 1 часть корней солодки голой, 200 мл воды.

Приготовление. Из 1 ст. л. сбора и воды приготовить отвар.

Применение. Выпить 1 стакан отвара вечером.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г травы чистотела большого, 10 г корней девясила высокого, 10 г корней любистка лекарственного, 10 г корней окопника лекарственного, 10 г листьев мяты перечной, 10 г корней просвирника лесного, 10 г листьев мать-и-мачехи, 600 мл воды.

Приготовление. Из 1 ст. л. сбора и воды приготовить отвар.

Применение. Выпить 2–3 стакана в сутки при любой форме хронического или острого гастрита.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 20 г корней алтея лекарственного, 20 г корней солодки голой, 20 г корней окопника лекарственного, 10 г травы чистотела большого, 600 мл воды.

Приготовление. Из 1 ст. л. сбора и воды приготовить отвар.

Применение. Выпить 2–3 стакана в сутки при хроническом гастрите с повышенной кислотностью или острым гастрите.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г цветков лаванды, 10 г

цветков ромашки аптечной, 10 г корней одуванчика лекарственного, 20 г травы пастушьей сумки, 20 г травы золототысячника, 20 г коры крушины ломкой, 600 мл воды.

Приготовление. Из 1 ст. л. сбора и воды приготовить отвар.

Применение. Выпить 2–3 стакана в сутки при хроническом гастрите с повышенной кислотностью или острым гастрите.

Применять при остром и хроническом гастрите.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 40 г травы подорожника ланцетолистного, 40 г травы зверобоя продырявленного, 20 г травы золототысячника, 40 г травы сушеницы болотной, 10 г корней аира болотного, 10 г листьев мяты перечной, 20 г травы спорыша, 15 г травы тысячелистника обыкновенного, 6 г семян тмина, 1 л кипятка.

Приготовление. 50 г сбора залить кипятком. Настаивать в закрытой посуде целую ночь.

Применение. Выпить натоцак 1 стакан, а остальное – в 4 приема, каждый прием через час после еды.

Применять при гастритах с повышенной кислотностью.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 40 г травы вереска обыкновенного, 30 г травы золототысячника, 40 г травы зверобоя продырявленного, 20 г листьев мяты перечной, 20 г коры крушины ломкой, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить не менее 30 минут.

Применение. Выпить отвар за день.

Рекомендуется при начальных стадиях гастрита.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 40 г травы зверобоя продырявленного, 40 г травы золототысячника, 30 г травы тысячелистника обыкновенного, 30 г травы цикория дикого, 20 г трав дымянки лекарственной, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. залить водой (сделать это с вечера). Утром кипятить смесь 7 минут, считая от начала кипения, снять с огня и оставить отвар накрытым на 30 минут, после чего процедить.

Применение. Пить в течение дня.

Применять при острых и хронических гастритах.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть корней алтея, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть корневищ пырея ползучего, 1 часть корней солодки голой, 200 мл воды.

Применение. Приготовить отвар из 1 ст. л. сбора и воды. Кипятить 10 минут, настоять, укутав 3 часа, процедить.

Применение. Пить на ночь по 1 стакану настоя.

Применять при острых и хронических гастритах.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г травы полыни горькой, 10 г листьев мяты перечной, 10 г листьев шалфея лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. Приготовить отвар из 2 ч. л. смеси и воды, настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Принимать настой горячим по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Рекомендовано при гастритах с пониженной секрецией.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г коры корицы, 10 г корневищ аира болотного, 10 г цедры апельсина, 10 г листьев вахты трехлистной, 20 г травы золототысячника, 20 г травы полыни горькой, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком, остудить, процедить.

Применение. Выпивать по 1 стакану настоя в сутки.

Рекомендовано при гастритах с повышенной кислотностью.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть листьев липы, 1 часть семян льна, 1 часть корней солодки голой, 1 часть травы грыжника, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть плодов фенхеля, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа в термосе и сразу процедить.

Применение. Выпить 2 стакана теплого настоя в сутки.

При гастритах с повышенной кислотностью.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть корней дягиля лекарственного, 1 часть листьев вахты трехлистной, 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть травы донника лекарственного, 1 часть травы тимьяна ползучего, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа в термосе и сразу процедить.

Применение. Выпивать 2 стакана теплого настоя в сутки.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г травы чистотела большого, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г травы зверобоя продырявленного, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 20 г сбора залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Применять при гастритах с жалобами на печень.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г корней валерианы лекарственной, 10 г корней вахты трехлистной, 10 г листьев мяты перечной, 10 г цедры апельсина, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком, настаивать 10 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день до еды.

Применять при острых и хронических гастритах.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г травы зверобоя продырявленного, 15 г цветков бессмертника однолетнего, 0,5 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, настаивать 12 часов, кипятить 5 минут, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Применять при острых и хронических гастритах.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 15 г цветков бессмертника однолетнего, 10 г трав льнянки обыкновенной, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 20 г сбора залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через час после еды.

При остром или хроническом гастрите.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 20 г цветков календулы лекарственной, 20 г цветков ромашки аптечной, 10 г листьев мяты перечной, 200 мл воды.

Приготовление. 20 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день. При остром или хроническом гастрите.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г травы зверобоя продырявленного, 10 г корней алтея лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. 20 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить.

Применение. Принимают по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

При остром гастрите.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 20 г листьев мяты перечной, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 листьев подорожника большого, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г травы репешка

обыкновенного, 400 мл кипятка.

Применение. 1 ч. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут и процедить.

Применение. Принимать по 75 мл каждый час до исчезновения симптомов заболевания.

При остром и хроническом гастрите.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков календулы лекарственной, 1 часть листьев подорожника большого, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть травы череды трехраздельной, 200 мл воды.

Приготовление. 10 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и кипяченой водой довести количество настоя до первоначального объема.

Применение. Пить по 0,3–0,5 стакана 3–5 раз в день.

При хроническом гастрите с повышенной кислотностью или острым гастрите.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г корней цикория обыкновенного, 10 г плодов можжевельника, 30 г корней дягиля лекарственного, 30 г листьев шалфея лекарственного, 30 г травы полыни горькой, 600 мл воды.

Приготовление. Из 1 ст. л. сбора и воды приготовить отвар.

Применение. Выпить 2–3 стакана теплого отвара в сутки.

Диарея

Диареей (поносом) называют учащенный (более 2 раз в сутки) жидкий стул. Диарея, как и анемия, не является самостоятельным заболеванием, а является проявлением какого-либо процесса. Диарея чаще всего является следствием заболеваний толстого и чуть реже тонкого кишечника. Причины развития диареи множество, но каковы бы ни были причины, механизмов развития диареи всего несколько. Понос может возникать в результате усиленной перистальтики кишечника или повышенного давления в кишечнике, повышенного газообразования или секреции слизи. Усиление перистальтики может происходить в результате повышенной ее стимуляции со стороны центральной нервной системы (например, при сильных эмоциональных напряжениях, стрессах, психических расстройствах), а также они могут быть побочными эффектами каких-либо лекарственных препаратов.

Кишечник содержит множество нервных окончаний (как на своей поверхности, так и в составе кишечной стенки). Нервные окончания на поверхности реагируют на целостность слизистой оболочки. Если на



поверхности слизистой по каким-либо причинам образуются эрозии или язвы, то одни рецепторы, реагируя на это, рефлекторно вызывают боль, другие вызывают повышенное образование слизи и диарею. Диарея в таком случае служит защитной реакцией организма, который старается быстрее удалить возможную причину болезни.

Нервные окончания, находящиеся внутри кишечной стенки, реагируют на ее растяжение.

При повышенном скоплении жидкости или газов кишечная стенка растягивается, возникает диарея. Очень часто необъяснимая, длительная (на протяжении нескольких недель и даже месяцев) диарея может быть симптомом опухоли кишечника или такого грозного заболевания, как неспецифический язвенный колит. Однако и в данных случаях диарея также будет являться защитной реакцией, позволяющей удалять гной и продукты жизнедеятельности опухоли. Важно вовремя обратиться к специалисту и попытаться установить причину диареи. К диарее вследствие растяжения кишечной стенки также может привести ряд факторов. Так, в результате ферментативной недостаточности тонкого кишечника (как врожденного характера, например, при врожденной непереносимости молока, так и приобретенного характера, например, после операций по удалению большого участка кишечника) до конца не переваренные пищевые продукты попадают в толстый кишечник, вызывают брожение и повышенное газообразование, как следствие, возникают поносы. Другой причиной диареи вследствие растяжения кишечника газами служит дисбактериоз. В толстом кишечнике в норме сосуществуют несколько видов бактерий, долевое соотношение которых определено у каждого человека, что регулирует нормальную перистальтику. В результате увеличения или уменьшения численности какого-либо вида изменяется газовый состав кишечника, следовательно, и перистальтика.

Возникают запоры или поносы. В результате дисбактериоза, сопровождающегося поносами, постоянное выделение бактерий не дает возможности для самостоятельного регулирования их численности, поддерживая длительное существование диареи.

Отдельно хочется сказать о кишечных инфекциях и вызываемых ими диареях. В их развитии имеет место как воспаление слизистой кишечника, так и его растяжение невсасываемой водой. К кишечным инфекциям относятся дизентерия, сальмонеллез, иерсинеоз, амебиаз и особо опасная холера. Токсины, вырабатываемые возбудителями, не дают всасываться воде в кишечнике, вызывают воспаление кишечной стенки. Развивается

диарея. Опасность инфекционных диарей заключается в том, что постоянная потеря воды с калом приводит к быстрому обезвоживанию организма. При потере жидкости, равной 5 % от массы тела, начинается нарушение функционирования сердечнососудистой и нервной систем, а при потере 10 % жидкости нарушается функция почек, начинается кома. Тяжесть инфекции обуславливается степенью обезвоживания, зависящей от частоты поноса, которая в свою очередь определяется объемом повреждения слизистой оболочки кишечника. Любая форма холеры, тяжелые и средне тяжелые формы кишечных инфекций, сопровождающихся сильным обезвоживанием, обязательно должны лечиться в стационарах.

Самостоятельно можно проводить лечение при легком течении инфекций, пищевых отравлениях, при диареях, связанных с дисбактериозом или нарушениями пищеварения, при диареях, связанных с повышенной нервной возбудимостью. Дубильные вещества, входящие в состав медвежьего корня, снимут воспаление и справятся с болезнетворными бактериями, а другие компоненты сборов усилят действие медвежьего корня, а также успокаивающе подействуют на нервную систему, вместе останавливая диарею.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 40 г корневищ лапчатки прямостоячей, 40 г корневищ горца змеиноного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 10 минут.

Применение. Выпить 1 стакан в сутки глотками.

Требуется: 2 части корней копеечника чайного, 3 части листьев ореха грецкого, 400 мл кипятка.

Приготовление. Из 1 ч. л. сбора и воды приготовить отвар.

Применение. Выпить 1 стакан в сутки, глотками.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть коры дуба, 1 часть корневищ аира болотного, 1 часть травы тимьяна ползучего, 1 часть листьев грецкого ореха, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут и сразу процедить.

Применение. Выпить 1 стакан в сутки глотками.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г плодов черники, 15 г листьев черники, 15 г цветков ромашки аптечной, 20 г корневищ лапчатки прямостоячей, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут и сразу процедить.

Применение. Выпить 1 стакан в сутки глотками.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г корневищ лапчатки прямостоячей, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г плодов черники, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить водой, настаивать 6 часов, затем кипятить 15 минут, сразу процедить.

Применение. Выпить 1 стакан в сутки глотками.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г корневищ лапчатки прямостоячей, 10 г цветков ромашки аптечной, 15 г корневищ горца змеиного, 15 г листьев подорожника большого, 15 г плодов черники, 200 мл воды.

Приготовление. Из 1 ст. л. сбора и воды приготовить отвар.

Применение. Выпить в течение суток в несколько приемов.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г листьев черники, 10 г листьев грецкого ореха, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г листьев мяты перечной, 10 г листьев крапивы двудомной, 600 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут и сразу процедить.

Применение. Выпить в течение суток 2–3 стакана.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г корневищ лапчатки прямостоячей, 15 г корневищ горца змеиного, 30 г травы пастушьей сумки, 10 г травы лапчатки гусиной, 10 г листьев мяты перечной, 10 г цветков ромашки аптечной, 600 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут и сразу процедить.

Применение. Выпить в течение суток 2–3 стакана. Рекомендуется при инфекционных поносах.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 20 г соплодий ольхи, 10 г корневищ горца змеиного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут и процедить.

Применение. Пить по 0,25–0,3 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 30 г плодов черемухи обыкновенной, 20 г плодов черники, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить 20 минут и процедить.

Применение. Пить по 0,25–0,5 стакана 3 раза в день.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г корневищ кровохлебки лекарственной, 10 г корневищ горца змеиного, 200 мл

кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут и процедить.

Применение. Пить по 0,25–0,3 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 20 г корневищ кровохлебки лекарственной, 10 г корневищ аира болотного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 1 час и процедить.

Применение. Пить по 0,25–0,3 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 20 г корней щавеля конского, 20 г корневищ горца змеинового, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут и процедить.

Применение. Пить по 0,3–0,25 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г плодов черемухи обыкновенной, 10 г корневищ горца змеинового, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить 20 минут и сразу процедить.

Применение. Пить 0,3–0,5 стакана 3–4 раза в день. Рекомендуется при инфекционных поносах.

Требуется: 25 г корней копеечника чайного, 25 г корневищ лапчатки прямостоячей, 25 г листьев мяты перечной, 25 г цветков ромашки аптечной, 600 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут и сразу процедить.

Применение. Выпить в течение суток 2–3 стакана. Рекомендуется при инфекционных поносах.

Требуется: 25 г корней копеечника чайного, 30 г корней окопника лекарственного, 30 г травы лапчатки гусиной, 40 г семян льна, 600 мл воды.

Приготовление. Из 1 ст. л. сбора и воды приготовить отвар.

Применение. Выпить в течение суток 2–3 стакана.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г плодов черники, 20 г листьев мяты перечной, 20 г корневищ горца змеинового, 30 г цветков ромашки аптечной, 200 мл воды.

Приготовление. Из 1 ст. л. сбора и воды приготовить отвар.

Применение. Выпить в течение суток 3–4 раза по 0,5 стакана отвара.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г травы горца птичьего, 20 г травы лапчатки гусиной, 40 г листьев подорожника большого, 200 мл воды.

Приготовление. Из 1 ст. л. сбора и воды приготовить отвар.

Применение. Выпить в течение суток 3–4 раза по 0,5 стакана отвара.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть корневищ лапчатки прямостоячей, 1 часть корневищ кровохлебки лекарственной, 2 части травы пастушьей сумки, 200 мл воды.

Приготовление. Из 1 ст. л. сбора и воды приготовить отвар.

Применение. Выпить в течение суток 3–4 раза по 0,5 стакана отвара.

## **Заболевания и повреждения кожи**

### **Ожоги**

Ожогами называют повреждение кожи (реже слизистых глаз, полости рта, дыхательных путей или пищеварительного тракта), вызванное действием высокой температуры (термические ожоги), кислот или щелочей (химические ожоги), ионизирующего излучения (радиационные ожоги). В зависимости от глубины повреждения ожоги (кожи) подразделяются на 5 степеней. Ожоги 1-ой степени – это покраснение кожи, 2-ой степени – образование пузырей, 3-ей степени – омертвление всех слоев кожи, где выделяют 3А степень и 3Б степень ожога, 4-ой степени – обугливание всех тканей до кости. Основываясь на этой классификации, выделяют поверхностные – 1 – 3А степени и глубокие – 3Б – 4 степени.

Принципиальным отличием этих групп друг от друга является поражение сетчатого слоя кожи, в котором располагаются нервные окончания. Его разрушение делает невозможным самостоятельное заживление, которое в данном случае происходит путем наплзания кожи с соседних участков. Огромное значение в течение ожогового процесса имеет площадь пораженной кожи. Ожоги 30 % и более кожи называются массивными. Чтобы быстро сориентироваться и хотя бы примерно определить площадь пораженного участка, используется правило девятки. Оно гласит о том, что площадь кожи каждой руки составляет 9 %, каждой ноги – 18 %, спины – 18 %, груди и живота – 18 %, головы и шеи – 9 %, промежности – 1 % от тела. Однако наравне с площадью ожога играет роль глубина поражения.

Даже ограниченный глубокий ожог может вызвать тяжелую ожоговую болезнь, которая помимо местных проявлений в результате массивной потери жидкости через отсутствующую кожу может вызвать ожоговый шок. Продукты распада обожженной кожи, всасываясь в кровь, могут забивать почечный фильтр и вызывать острую почечную недостаточность. Самостоятельно, без специализированного лечения глубокие ожоги не проходят и заживают с образованием грубых рубцов. Госпитализация в данных случаях обязательна. Если говорить о поверхностных ожогах, на первом месте стоит площадь ожога. Массивные ожоги даже 1-ой степени требуют немедленной госпитализации, а ожог 3А степени площадью до 2 см<sup>2</sup> самостоятельно заживает без образования рубца. Что касается химических ожогов, то главным является установление вещества,

вызвавшего ожог, и оказание скорейшей помощи, чтобы ограничить процесс. Так, при ожогах кислотами требуется обработка поверхности слабыми щелочными растворами (содой), а при ожогах щелочами, ожоговый процесс при поражении которыми протекает тяжелее, чем при поражении кислотами, требуется обработка слабой кислотой (лимонной, уксусной). Каждый из нас нередко получал ожоги и знает, что средние сроки заживления ожогов 1–2 степеней – 8–10 суток. К сожалению, омертвевшая в результате ожога кожа является отличной средой для размножения микроорганизмов. Чем глубже ожог, тем больше вероятность развития гнойных осложнений в процессе его заживления, это и является одной из главных проблем ожоговых больных. В случае ожогов 1–2 степени имеет место потеря кожей воды. Учитывая водонепроницаемость кожи, для восполнения влаги необходимо использовать препараты на спиртовой или жировой основе. В случаях ожогов 3 степени и наличии раневого процесса можно использовать препараты лишь на спиртовой или водной основах. Правильная обработка ожоговых ран значительно ускоряет их заживление, предупреждает осложнения.

В качестве средства для обработки ожоговой поверхности очень хорошо использовать настойку медвежьего корня, 5–6 раз в сутки протирая рану и кожу вокруг движениями, направленными от центра ожога.

Применять при длительно не заживающих ожогах.

Требуется: 10 г цветков календулы лекарственной, 1 ст. л. настойки медвежьего корня, 200 мл кипятка.

Приготовление. Цветки заварить кипятком, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Рану промывать несколько раз в день, не накладывая повязку.

Применять для компрессов и ванн при трудно заживающих ожогах.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть коры вербы, 1 часть коры дуба, 1 часть корневищ лапчатки прямостоячей, 0,5 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. сырья залить водой, настаивать 20 минут и процедить.

Применение. Протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 30 г семян горчицы, 30 г цветков ромашки аптечной, 15 г листьев розмарина, 0,5 л воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. тщательно измельченного сырья залить водой, настаивать 20 минут и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Использовать для компрессов и местных ванн, улучшающих снабжение конечностей кровью при 1 степени ожога.

Требуется: 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть цветков ромашки аптечной, 0,5 л кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. сырья залить водой, кипятить 15 минут и процедить. Смешать с настойкой медвежьего корня.

Применение. Использовать в теплом виде для приготовления компрессов при трудно заживающих ожогах.

Требуется: 1 часть листьев шалфея лекарственного, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть листьев вербены лекарственной, 1 часть травы хвоща полевого, 2 части лепестков розы, 2 части коры дуба, 0,5 л кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настаивать 30 минут и процедить. Смешать с настойкой медвежьего корня.

Применение. Использовать для примочек, заживляющих ожоги.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть трав таволги, 1 часть корней раковой шейки, 1 л воды.

Приготовление. 6 ст. л. сбора залить водой. Кипятить 30 минут.

Применение. Отваром промывать гноящиеся и долго не заживающие ожоговые поверхности.

Требуется: 10 г корней копеечника чайного, 10 г листьев вербены лекарственной, 5 г цветков ромашки аптечной, 10 г лепестков розы, 10 г коры дуба, 10 г травы шалфея лекарственного, 10 г травы хвоща полевого, 1 л воды.

Приготовление. Из всей смеси приготовить отвар, кипятить 15 минут.

Применение. Обрабатывать ожоги и кожу вокруг движениями, направленными от раны.

Угри обыкновенные

Угри (угревая сыпь) – это заболевание кожи, характеризующееся гнойно-воспалительным поражением сальных желез. Оно наиболее часто развивается в периоде полового созревания. Вызывают появление прыщей такие микроорганизмы, как стрептококки и стафилококки. Особых возбудителей не существует, названные микробы постоянно присутствуют на нашей коже. Период полового созревания характеризуется перестройкой всех систем организма, в том числе кожи и иммунной систем.

Причин возникновения угрей несколько, но все они указывают на роль гормональных перестроек в организме, ведущих к снижению местных защитных свойств кожи, повышению ее жирности (так называемая себорея). С возрастом должна происходить нормализация всех обменных



процессов, угревая сыпь проходит самостоятельно, нередко оставляя многочисленные рубцы. Но гормональные колебания могут происходить длительное время, или обменные процессы устанавливаются на таком уровне, что жирная кожа у человека может оставаться на долго, поэтому угревая сыпь может беспокоить и в достаточно зрелом возрасте. Угревая сыпь может располагаться на лице, груди или спине и даже на конечностях. Вязкий секрет сальной железы, проток которой открывается в волосяную сумку, закупоривает проток железы.

В результате оставленные в замкнутом пространстве собственные бактерии вызывают воспаление, которое часто носит гнойный характер.

Гнойнички могут быть разной величины и глубины. Иногда нагноение происходит в глубоких слоях кожи и приводит к образованию багрово-синюшных узелков. При их опорожнении образуются корки, которые, отпадая, оставляют синюшные, пигментированные пятна или рубцы. Помимо психологических проблем, связанных с локализацией сыпи на лице, глубоко располагающиеся угри, как любые другие гнойники, болезненны.

Появление угревой сыпи спонтанно, нередко подростки выдавливают угри. Можно потратить целое состояние при хождении по салонам красоты с целью лечения угрей. Но можно сначала попробовать народные средства, которые дала нам сама природа.

Медвежий корень помогает при проблемах с кожей, причем он дает как лечебный, так и косметический эффект. Входящие в его состав вещества обладают мощными антиоксидантными свойствами, оказывают противовоспалительное, бактерицидное действие, а также местное иммуностимулирующее действие, усиливая неспецифическую сопротивляемость организма. Тем самым устраняется одна из причин возникновения прыщей. Использование препаратов на спиртовой основе поможет устранить еще одну из причин, способствующую появлению угревой сыпи, – повышенную жирность кожи. Вовремя начатое лечение может предотвратить появление рубцов, доставляющих множественные психологические проблемы.

Требуется: 30 г порошка прополиса пчелиного, 25 г корней копеечника чайного, 500 мл водки.

Приготовление. Из корней копеечника и водки приготовить настойку, настаивать 7 суток. Прополис разбить на 60 равных долей.

Применение. 1 долю (0,5 г) прополиса смешать с 5 мл настойки медвежьего корня. Обрабатывать вымытую с мылом и насухо протертую кожу в местах поражения угревой сыпью смесью настойки и прополиса

перед сном.

Требуется: 30 г почек березы, 500 мл водки, 100 мл настойки медвежьего корня.

Приготовление. Почки залить водкой, настаивать 7 дней. Смешать с настойкой медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 10 г почек березы, 200 мл воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. Приготовить отвар из почек воды. Добавить настойку.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 10 г плодов малины, 200 мл кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. Плоды залить кипятком, нагреть под крышкой на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воды до 200 мл. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 60 г листьев крапивы двудомной, 1 л воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. Приготовить отвар, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 20 г листьев грецкого ореха, 0,5 л воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. Сырье залить водой, кипятить 15 минут и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 30 г корней осоки, 0,7 л воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. Сырье залить водой, кипятить в закрытой посуде до испарения 0,3 л, настаивать 2 часа и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 10 г цветков сердечника лугового, 200 мл кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сырья залить кипятком, настаивать 2 часа и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 1 часть корней солодки голой, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть коры крушины ломкой, 1 часть корней лопуха большого, 1 часть

корней одуванчика лекарственного, 200 мл кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. сырья залить кипятком, настаивать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать, долить воды до 200 мл. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 20 г травы череды трехраздельной, 1 л кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 4 ст. л. травы залить в термосе кипятком, настаивать 10 часов, затем кипятить 10 минут и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 10 г травы череды трехраздельной, 5 г листьев грецкого ореха, 20 г травы фиалки трехцветной, 15 г корней лопуха большого, 10 г цветков яснотки белой, 15 г листьев земляники лесной, 10 г листьев черной смородины, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 1 л воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 20 г сырья залить водой, кипятить 10 минут и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 5 г травы чистотела большого, 200 мл кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 5 г сырья залить кипятком, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воды до 200 мл. Смешать с настойкой медвежьего корня.

Приготовление. Протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 30 г цветков яснотки белой, 1 л воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. Сырье залить водой, кипятить 15 минут, настаивать 2–3 часа и процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Использовать в виде примочек и ванночек при гнойничковых поражениях кожи.

Требуется: 20 г корневищ аира болотного, 20 г травы очанки лекарственной, 20 г травы душицы обыкновенной, 20 г листьев полыни горькой, 1 л кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сырья залить кипятком, настаивать, охлаждать 45 минут и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г травы донника

лекарственного, 15 г корней алтея лекарственного, 15 г цветков ромашки аптечной, 100 мл кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сырья залить кипятком до получения кашицеобразной массы.

Применение. Завернуть смесь в салфетки и прикладывать к больному месту как смягчающую припарку. Можно использовать этот же рецепт, но без включения корней алтея.

Требуется: 15 г листьев ежевики, 15 г травы бурды плющевидной, 15 г корней девясила высокого, 15 г корневищ аира болотного, 70 мл подсолнечного масла, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. сырья залить маслом и варить 10 минут, настаивать 4 часа, процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи, также можно использовать смесь для приготовления компрессов при гнойничковых поражениях кожи.

Требуется: 20 г листьев земляники лесной, 20 г листьев грецкого ореха, 20 г травы череды трехраздельной, 20 г травы фиалки трехцветной, 1 л кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 50 г сырья залить кипятком, настаивать 30 минут и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 20 г листьев крапивы двудомной, 20 г плодов шиповника, 5 г травы душицы обыкновенной, 5 г травы фиалки трехцветной, 5 г цветков ромашки аптечной, 5 г травы тимьяна обыкновенного, 5 г цветков василька синего, 5 г листьев мяты перечной, 5 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г травы хвоща полевого, 10 г корней валерианы лекарственной, 10 г листьев березы, 10 г травы череды трехраздельной, 10 г цветков календулы лекарственной, 300 мл кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сырья залить кипятком, настаивать в термосе 2 часа и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 10 г коры крушины ломкой, 10 г корней солодки голой, 40 г листьев грецкого ореха, 40 г травы фиалки трехцветной, 600 мл воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сырья залить водой, кипятить до получения 400 мл жидкости и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 40 г коры крушины ломкой, 40 г листьев крапивы

двудомной, 40 г листьев березы, 40 г семян льна, 200 мл воды, 3 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сырья отварить в воде, настаивать до охлаждения и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Использовать наружно для примочек и обмываний при угревых сыпях.

Требуется: 15 г цветков мальвы лесной, 15 г корней алтея лекарственного, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г травы донника лекарственного, 45 г семян льна, 150 мл воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 3 ст. л. сырья залить водой до получения кашицеобразной массы. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Использовать для смягчающих припарок при глубокой угревой сыпи.

Требуется: 15 г листьев розмарина, 30 г цветков коровяка обыкновенного, 30 г цветков ромашки аптечной, 0,5 л кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. сырья залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Использовать для приготовления компрессов и ванн при воспалениях кожи.

Требуется: 10 г цветков ромашки аптечной, 15 г семян горчицы, 0,5 л воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. сырья залить водой, настаивать 20 минут. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 10 г корней солодки голой, 15 г корней лопуха большого, 15 г корней одуванчика лекарственного, 30 г корней мыльнянки обыкновенной, 30 г корней марены красильной, 0,5 л кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, варить 15 минут, процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Использовать в теплом виде для компрессов при гнойничковых заболеваниях и абсцессах.

Требуется: 15 г корней солодки голой, 15 г коры крушины ломкой, 20 г травы фиалки трехцветной, 200 мл воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сырья залить водой и варить 30 минут, настаивать 1 час и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 20 г травы фиалки трехцветной, 15 г корней лопуха большого, 15 г листьев земляники лесной, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г цветков яснотки белой, 10 г травы череды лекарственной, 10 листьев черной смородины, 5 г листьев грецкого ореха, 1 л воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 20 г сырья залить водой, варить на слабом огне 10 минут, настаивать, охладить и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 20 г травы копеечника чайного, 60 г травы фиалки трехцветной, 15 г травы череды лекарственной, 15 г листьев паслена дольчатого, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сырья залить кипятком, настаивать 1 час и процедить.

Применение. Протирать пораженные угревой сыпью участки кожи.

Требуется: 1 часть травы копеечника чайного, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть цветков ромашки аптечной, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сырья залить кипятком, варить 15 минут и процедить.

Применение. Использовать в теплом виде для компрессов при гнойничковых заболеваниях и абсцессах.

Требуется: 5 г листьев шалфея лекарственного, 5 г цветков ромашки аптечной, 10 г листьев вербены лекарственной, 10 г травы хвоща полевого, 10 г лепестков розы, 10 г коры дуба, 1 л кипятка, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 30 минут, процедить. Смешать с настойкой медвежьего корня.

Применение. Использовать в виде примочек на пораженную угревой сыпью кожу.

Требуется: 10 г травы череды трехраздельной, 5 г листьев грецкого ореха, 20 г травы фиалки трехцветной, 15 г корне лопуха, 10 г травы крапивы глухой, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 15 г листьев черной смородины, 15 г листьев земляники лесной, 1 л воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 20 г смеси, залить водой и кипятить на слабом огне 10 минут. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Использовать в теплом виде для смазывания

пораженных угревой сыпью участков кожи.

Требуется: 50 г корней мыльнянки лекарственной, 1 л воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. Из корней и воды приготовить отвар, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Использовать в виде компрессов при болезнях, сопровождающихся кожными воспалениями, чирьем, нарывами.

Требуется: 50 г корней лопуха большого, 1 л воды, 4 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. Приготовить отвар и добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Использовать в виде примочек при лечении разных кожных заболеваний, при чирье, фурункулезе, сыпях.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 15 г цветков календулы лекарственной, 15 г листьев крапивы двудомной, 15 г травы череды трехраздельной, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г травы чистотела большого, 15 г травы зверобоя продырявленного, 200 мл воды.

Приготовление. 6 ст. л. сбора залить водой, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить.

Применение. Использовать для притирания пораженных угревой сыпью участков кожи несколько раз в сутки.

## Другие заболевания

### Герпес

В рассказе о медвежьем корне хочется более подробно, чем обычно, остановиться на освещении данной инфекции, и связано это в первую очередь с особенностями предмета нашей беседы. Как я уже упоминала, открытием последних лет стало обнаружение в листьях копеечника веществ, тормозящих размножение вирусов герпеса. Появляющиеся на губах или крыльях носа и сопутствующие простуде пузырьки с прозрачным содержимым являются следствием инфицирования организма вирусом простого герпеса 1 типа. Существует 8 разновидностей вирусов семейства герпеса, которые способны вызывать заболевания у человека. Существуют вирусы простого герпеса 2 типа, вирусы инфекционного мононуклеоза (вирус Эпштейна—Барра), цитомегаловирусы, вирусы ветряной оспы и опоясывающего лишая. Мой рассказ в данном случае направлен не на то, чтобы запугать вас, а, наоборот, чтобы лучше сориентировать вас в том, с чем вы можете столкнуться. Описанные выше высыпания могут локализоваться на половых органах, вызывать сильные боли и жжение, инфицирование происходит в данном случае половым путем. Так проявляют себя вирусы простого герпеса 2 типа. Многие в детстве и не только в детстве болели ветрянкой или инфекционным мононуклеозом (болезнь Филатова), у некоторых вирус ветрянки вызывает другую разновидность этой болезни – опоясывающий лишай. Но не многие знают, что все эти вирусы семейства герпеса. Говоря о цитомегаловирусах, их можно с уверенностью, как ВИЧ и вирусы гепатитов В, С, назвать бичом нашего времени. С каждым годом устанавливается роль цитомегаловирусов как причин развития все новых и новых заболеваний. На настоящий момент точно установлено, что цитомегаловирусы могут являться причиной развития эрозии шейки матки, невынашивания беременности, лихорадок неясной причины, иммунодефицитных состояний. Выявлена роль цитомегаловирусов как причин возникновения злокачественных опухолей крови, шейки и тела матки. Они являются частыми и нередко неотъемлемыми спутниками ВИЧ-инфекции. Проявления герпесной инфекции разнообразны. Если, переболев ветряной оспой, инфекционным мононуклеозом или опоясывающим лишаем, мы получаем практически пожизненный иммунитет, то инфицирование вирусами простого герпеса или цитомегаловирусами ведет к постоянным



периодам его снижения и рецидивам болезней. Пожизненность инфицирования связана особенностью вирусов герпеса – это нейровирусы, т. е. при попадании в организм человека их размножение происходит в нервной ткани, а передвижение – по периферическим нервам. С этой особенностью и связана болезненность вдоль лицевых нервов при герпесе губ, линейные высыпания по ходу паховых нервов при генитальном герпесе, а также часто сопутствующая им головная боль. Еще одной особенностью вирусов герпеса является их боязнь высокого иммунитета, т. е. проявления инфекции возникают лишь при снижении защитных сил организма. Поэтому инфицированные лица, обладающие высоким уровнем иммунной активности, могут никогда в жизни не страдать от проявления герпесной инфекции. Таковы общности всех вирусов семейства герпесов: размножение в нервной ткани при сниженном иммунитете. Общее генетическое строение всех герпесов позволяет нам при наличии одного лекарства, обладающего иммуностимулирующим и противовирусным действием, успешно противостоять болезни. И, как вы уже поняли, я имею в виду копеечник чайный, корни которого стимулируют защитные силы организма, а листья помогают сопротивляться инфекции. Еще одним преимуществом лечения фитопрепаратами в данном случае будет прием препаратов внутрь и возможность бороться с цитомегаловирусной инфекцией и вирусами простого герпеса 2 типа (генитальным герпесом).

Хочу напомнить, что различные, применяемые наружно, прижигающие вещества убирают видимые проявления болезни, никак не воздействуя на находящийся внутри вирус. Использование изготовленных на основе медвежьего корня средств позволит сэкономить средства на дорогих и не всегда гарантированно качественных лекарствах. Нежелательным считаю применение прижигающих препаратов наружно при генитальном герпесе и эрозиях шейки матки, так как всегда существует возможность неправильного приготовления препарата или непредполагаемой реакции нежных кожи и слизистой на него с развитием еще большей их травматизации. Наружное использование этих средств в случаях проявления инфицирования вирусом простого герпеса 1 типа (таких как лихорадка на губах и / или крыльях носа) значительно облегчает самочувствие больного. Помимо общих, указанных выше противопоказаний самостоятельное лечение я не советовала бы при генерализованной форме герпесной инфекции – тяжелой форме заболевания, когда высыпания могут занимать большую площадь тела, а также локализоваться во внутренних органах. Данная ситуация будет требовать безотлагательной госпитализации.

Помните, что исчезновение внешних проявлений болезни не является критерием прекращения размножения вируса и выздоровления, для наступления которого необходимо правильно соблюдать приведенные рецептуры. Следование данным ниже указаниям будет также способствовать снижению частоты рецидивов.

Требуется: 25 г травы копеечника чайного, 450 мл водки.

Приготовление. Залить в полулитровой банке траву водкой. Настаивать 7 дней в темном месте, процедить через 8 слоев марли.

Применение. Пить по 1 ч. л. 3 раза в сутки, добавляя в 0,5 стакана зеленого чая вместе с настойкой корней копеечника за 30 минут до еды.

Курс лечения – 45 суток.

Требуется: 50 г корней копеечника чайного, 50 г корней левзеи сафлоровидной, 1 л водки.

Приготовление. В одном термосе залить сухие корни копеечника чайного 0,5 л водки, в другом термосе залить корни левзеи сафлоровидной 0,5 л водки, оба термоса в течение 7 дней настаивать в темном месте при комнатной температуре. Затем настойки процедить через 6 слоев марли. Хранить настойки в холодильнике.

Применение. Пить по 1 ч. л. каждой из настоек 2 раза в сутки за 30 минут до еды, добавляя в стакан зеленого чая. Курс лечения – 45 суток.

#### Анемия

Проблема анемии (малокровия) актуальной была всегда и, я думаю, будет еще долго, учитывая множество причин, приводящих к ней.

Анемией называется уменьшение содержания гемоглобина и эритроцитов (красных кровяных телец) в единице объема крови. Анемия – это не заболевание, а сопутствующее болезненное состояние, являющееся следствием основного заболевания. Наиболее удачным подразделением анемий на причинные группы я считаю следующее: анемии, связанные с потерей крови (постгеморрагические), анемии, связанные с недостатком выработки организмом эритроцитов и гемоглобина (дефицитные), анемии, связанные с повышенным разрушением эритроцитов (гемолитические), среди которых выделяют анемии, связанные с генетически аномальной структурой эритроцитов или гемоглобина, а также апластические анемии, связанные с болезнями костного мозга.

Несколько слов скажу о наиболее редких анемиях – апластических. Как известно, клетки крови образуются в красном костном мозге, находящемся внутри плоских костей человека (грудине, ребрах, костях таза). В результате токсического воздействия на костный мозг, когда он замещается жиром, или в результате вытеснения кроветворных клеток

опухолью (как кроветворной ткани, так и метастазами любой другой опухоли) его размер уменьшается. Следовательно, уменьшается продукция эритроцитов. Однако коварны эти анемии еще и тем, что помимо эритроцитов уменьшается количество всех остальных клеток крови. Человек медленно умирает. Единственным методом лечения является пересадка костного мозга или постоянные переливания донорской крови.

Теперь немного о гемолитических анемиях. Жизнь нормального эритроцита недолгая – около 120 дней. После чего он разрушается в селезенке на составные части, выводящиеся из организма через желчь в кишечник и через мочу. Процесс этот плавный и незаметный – одни умирают, другие образуются. Если по какой-либо причине начинается быстрое и массивное разрушение эритроцитов (при иммунных нарушениях, воздействиях ядов), то восполнить их недостаток нечем – развивается анемия. При этом не успевают выводиться из организма продукты распада эритроцитов, как следствие развиваются желтуха, увеличение селезенки, появляется склонность к образованию камней в желчном пузыре. Все вышеперечисленное может случиться в связи с аномальной структурой эритроцитов, когда генетически заложен меньший срок жизни эритроцитов. Такие анемии встречаются часто из поколения в поколение. Классическим примером является известная всем со школьной скамьи серповидно-клеточная анемия.

Теперь о более частых формах анемий. Острая постгеморрагическая анемия возникает при потере 500 мл крови (у взрослых людей). Причины таких массивных кровотечений серьезны (это травмы, кровотечение при язве желудка или двенадцатиперстной кишки, внематочной беременности, заболеваниях легких) и требуют немедленного врачебного вмешательства. Заподозрить кровотечение, если оно внутреннее, помогут следующие симптомы: сердцебиение, одышка, падение артериального давления, бледность кожных покровов и слизистых оболочек. Существенный признак внутреннего кровотечения – внезапная сухость во рту. Такая картина характерна для быстрой кровопотери. Медленная кровопотеря на протяжении относительно долгого времени приводит к развитию хронической постгеморрагической анемии, которая, по своей сути, будет являться железодефицитной. Так, могут кровоточить мелкие язвы желудка, геморрой, а также маточные кровотечения. Дефицит железа может также быть вызван недостаточным поступлением его в организм с пищей, в первую очередь с мясом и рыбой, а у грудных детей – из-за дефицита железа в пище матери и как следствие в молоке. Дефицит железа в организме ведет вначале к сухости кожи, ломкости ногтей, выпадению

волос, а затем нарушается образование гемоглобина, развивается анемия. Для больных с железодефицитной анемией характерны вялость, повышенная утомляемость, запоры, головная боль, извращение вкуса (больные могут есть мел или глину, проявляют склонность к острым, соленым или пряным продуктам), нередко являются боли в области сердца. Кроме этих симптомов выявляются специфические для всех анемий признаки: бледность кожи и слизистых оболочек, сердцебиение, одышка при физической нагрузке. Гемоглобин состоит из 2 частей: гема, содержащего железа, недостаток которого ведет к развитию железодефицитной анемии, и белка, при недостатке которого также развиваются анемии. К недостатку нужного белка приводит нехватка поступления или всасывания в кишечнике витамина В12 и витамина Вс (фолиевой кислоты). Развиваются В12 —дефицитные и фолиеводефицитные анемии. Причина, ведущая к возникновению фолиеводефицитной анемии, – передозировка препаратов, тормозящих синтез ее в организме, например при лечении ревматоидного артрита или болезни Бехтерева. Тогда назначение дополнительных доз фолиевой кислоты быстро нормализует состояние крови. Намного больше причин развития В12 —дефицитной анемии. Главным механизмом является нарушение выработки особого белка (внутреннего фактора), соединяющегося с витамином В12 в пище и обеспечивающего его всасывание в кровь. Длительно текущие воспаления кишечника, операции на кишечнике и желудке и, следовательно, недостаток витамина В12, ведут сначала к истощению запаса витамина в организме, а затем развитию анемии. Анемия будет не единственным признаком нехватки витамина В12, он затронет пищеварительную и нервную системы. Будут наблюдаться слабость, утомляемость, раздражительность, снижение желудочной секреции.

Нередко наблюдаются признаки воспаления языка – «полированный» язык, ощущение жжения в нем. Кожа может иметь желтушный оттенок, увеличены селезенка и немного реже печень. Требуются выяснение и устранение причины анемии, только так можно полностью ее вылечить. Однако, какова бы ни была причина анемии, часто после устранения факторов, к ней приведших, организму требуется толчок для начала нормального кроветворения. Кроме необходимого в таких случаях полноценного питания, часто используются медикаментозные препараты.

Но задолго до изобретения лекарств жители Алтая знали средство для лечения малокровия. Медвежий корень помогал им быстро восстанавливать силы после болезни и вставать на ноги. Вот несколько

рецептов.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 30 г травы зверобоя продырявленного, 20 г цветков крапивы глухой, 20 г листьев ежевики, 1 л кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком, варить на паровой бане 2 часа, долить кипятком до исходного объема.

Применение. Пить по 1 стакану теплого отвара 3 раза в сутки. Курс лечения – 3–4 недели.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 25 г травы мелиссы лекарственной, 20 г травы ястребинки волосистой, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать в термосе 30 минут.

Применение. Пить 2 ст. л. 5–6 раз в сутки. Курс лечения – 1 месяц.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы полыни горькой, 1 часть листьев вахты трилистной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. настоя 3 раза в сутки за 20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы полыни горькой, 1 часть листьев тысячелистника обыкновенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. настоя 3 раза в сутки за 20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 2 части травы полыни горькой, 2 части травы тысячелистника обыкновенного, 2 части листьев одуванчика лекарственного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. настоя 3 раза в сутки за 20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы полыни горькой, 1 часть корневищ аира болотного, 1 часть листьев вахты трилистной, 1 часть семян тмина, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. настоя 3 раза в сутки за 20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть травы полыни горькой, 1 часть листьев вахты трилистной, 1 часть травы золототысячника зонтичного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. настоя 3 раза в сутки за 20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть корневищ аира болотного, 1 часть листьев черной смородины, 1 часть ягод лимонника китайского, 1 л кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком, на паровой бане в течение 25 минут приготовить отвар.

Применение. Пить по 1 стакану 3–4 раза в сутки за 20 минут до еды. Курс лечения – 3 недели.

Требуется: 1 часть корней копеечника чайного, 1 часть плодов земляники лесной, 1 часть клубней ятрышника, 2 части травы зопника колючего, 0,5 л воды, 3 ч. л. сахара.

Приготовление. 2 ст. л. залить водой в глиняном горшке, томить в духовке 45 минут, процедить, добавить сахар.

Применение. Пить по 0,5 стакана отвара с 0,5 стакана теплого молока 3 раза в сутки. Курс лечения – 3 недели.

#### Иммунные нарушения

Все чаще приходится мне на своих приемах слышать вопросы от пациентов о том, что, может быть, болеют они из-за сниженного иммунитета. Действительно, по телевизору, в газетах нам внушают, что у всех у нас проблемы с иммунитетом, и предлагают покупать разнообразные средства для его улучшения. Мне, как врачу, иногда приходится долго объяснять людям, что такое иммунитет, как он работает и что не все заболевания связаны с проблемами в иммунитете. Теперь у меня есть возможность рассказать об этом вам, дорогие друзья. Прежде всего, что такое иммунитет? Иммунитет – это невосприимчивость организма к чужеродным агентам (вирусам, бактериям, грибам, продуктам их жизнедеятельности, а также различным ядам). Различают естественный, или врожденный, и приобретенный, а также неспецифический и специфический. Чуть подробнее о каждом. Возможность ответить на любую существующую инфекцию заложена в наших генах. При попадании чужеродного агента в организм запускается каскад сложнейших биохимических реакций, дающих иммунную защиту. Но иногда может не существовать даже потребности в активации этой системы. Например, мы с

рождения уже никогда не заболеем чумой крупного рогатого скота – срабатывает врожденный иммунитет. Но со многими чужеродными агентами не все так легко, приходится сначала переболеть или отравиться чем-либо, чтобы, выздоровев, приобрести иммунитет. Помогает в этом нам медицина, с детства вводя нам ослабленных возбудителей в прививках, которые болезни не вызовут, а иммунитет дадут. Так мы получаем иммунитет к одному специфическому возбудителю. Однако возбудителей десятки миллионов, и переболеть каждым было бы невозможно. Природа дала нам неспецифический иммунитет. Большинство возбудителей похоже по своему строению, и для иммунной системы часто бывает не важно, кто перед ней. Элементы неспецифической защиты уничтожают любые чужеродные агенты в организме по принципу «наш – не наш».

Лишь прошедшие неспецифическую защиту агенты способны вызвать заболевание, тогда подключается специфический иммунитет. Чем же обеспечивается такая мощная защита?

Работу неспецифической защиты можно представить как магнит, притягивающий к себе все чужое, которое соединяется с ним и поедается особыми клетками крови – макрофагами. В качестве магнитов выступают различные виды белков, находящиеся по всему организму. Так, на коже и слизистых оболочках вырабатываются иммуноглобулины, а в крови постоянно находятся пропердин, и многие другие виды белков, работающие магнитами и притягивающие микробы, которые все-таки прошли через кожу или слизистые. Если и здесь не удалось остановить чужеродный агент, то, как я уже упоминала, подключается специфическая защита. К ней относятся специфические клетки – лимфоциты – и вырабатываемые ими специфические белки – антитела.

Иммунная система активизируется и находит индивидуальный для каждого возбудителя магнит. Далее дело обстоит по-прежнему: антитело соединяется с возбудителем или ядом, инактивирует его, и комплексом антитело-возбудитель поедается макрофагом или просто разрушается на мелкие составляющие. Одни лимфоциты непосредственно вырабатывают антитела, другие контролируют этот процесс, третьи повышают защитные силы организма.

Правда, на поиск нужного ключика уходит время, в течение которого успевает развиваться болезнь, бывают случаи, когда этого времени не хватает. Хочется отметить, что у не имеющего наследственных заболеваний, правильно и полноценно питающегося человека с иммунитетом все будет нормально. Болезни иммунной системы тяжелые, трудно поддающиеся лечению (например, СПИД, при котором поражается

как раз специфическое звено иммунитета – лимфоциты), поэтому повсеместно убеждать людей в плохом состоянии их иммунитета производителям различных средств, на мой взгляд, некорректно. В постоянных разговорах об иммунитете, имеется в виду неспецифический иммунитет, его белки. Здесь я могу согласиться: несбалансированное питание, авитаминозы, стрессы, сопутствующие хронические заболевания, в конечном итоге приводят к нарушению выработки неспецифических белков, делают кожу и слизистые проницаемыми для микробов. Иммунная система следит не только за чужеродными агентами, но и за собственными, не давая развиваться опухолям. И здесь неспецифическая защита играет главную роль.

Вы и сами видите, какая сейчас жизнь. Избежать факторов, ведущих к снижению защитных сил организма, не может никто. Становится понятным рост заболеваний, в механизмах развития которых имеет значение снижение уровня неспецифической защиты: сниженная устойчивость к инфекциям, в первую очередь ОРЗ и кишечным инфекциям, а также рост числа опухолевых заболеваний. Задолго до открытия теории иммунитета народ знал средства, которые помогли людям быстрее выздоравливать и меньше болеть. Мать-природа сама подарила их человеку. Одним из подарков был медвежий корень. И в наше время эффективных и одновременно безопасных иммуномодулирующих средств немного, однако достаточно для успешного использования даже в домашних условиях. Вот несколько рецептов, основой которых является настойка медвежьего корня. Для коррекции иммунитета настойка медвежьего корня применяется в различных сочетаниях со специально подобранными травами, что позволяет избирательно влиять именно на иммунную систему.

Требуется: 50 г корней копеечника чайного, 500 мл водки.

Приготовление. Залить сухие корни водкой и в течение 7 дней настаивать в темном месте при комнатной температуре. Затем настойку процедить через 6 слоев марли. Хранить настойку в холодильнике.

Применение. Использовать в соответствии с нижеприведенными рецептами.

Требуется: 15 г цветков бузины черной, 15 г цветков липы, 15 г листьев мяты перечной, 200 мл кипятка, 1,5 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа и процедить. Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в сутки за 30 минут до еды.



Курс лечения – 1 месяц, после чего делают перерыв на 1 месяц, и курс можно повторить, при желании сменив состав сбора.

Требуется: 20 г цветков липы мелколистной, 20 г листьев подорожника большого, 20 г травы зверобоя продырявленного, 400 мл кипятка, 3 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 10 г сбора залить кипятком, настаивать 6 часов и процедить, Добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в сутки за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, после чего делают перерыв на 1 месяц, и курс можно повторить, при желании сменив состав сбора.

Требуется: 15 г плодов малины обыкновенной, 15 г листьев липы, 15 г травы душицы обыкновенной, 200 мл кипятка, 1 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа и процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в сутки за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, после чего делают перерыв на 1 месяц.

Требуется: 20 г цветков бузины черной, 15 г цветков коровяка, 15 г цветков липы, 200 мл кипятка, 1 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 1 час и процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в сутки за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, после чего делают перерыв на 1 месяц.

Требуется: 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г листьев мать-и-мачехи, 10 г травы душицы обыкновенной, 400 мл кипятка, 2 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 10 г сбора залить кипятком, настаивать 6 часов и процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в сутки за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, после чего делают перерыв на 1 месяц.

Требуется: 30 г плодов малины обыкновенной, 10 г корневищ сабельника болотного, 10 г коры ивы белой, 200 мл воды, 3 ч. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 0,5 стакана настоя 4 раза в сутки за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, после чего делают перерыв на 1 месяц.

Требуется: 10 г цветков липы, 10 г травы вероники длиннолистной, 10 г травы медуницы, 200 мл кипятка, 1,5 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 1 час и процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в сутки за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, после чего делают перерыв на 1 месяц.

Требуется: 15 г цветков клевера лугового, 15 г листьев вербены лекарственной, 15 г цветков бузины черной, 200 мл кипятка, 1,5 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа и процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в сутки за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, после чего делают перерыв на 1 месяц.

### Неврозы

Неврозы представляют собой состояния, связанные с нарушением функционирования центральной нервной системы вследствие длительных психических переживаний, напряжений при чрезмерных для человека психических нагрузках, неправильного режима труда и отдыха, невозможности высказывать свои переживания. Способствуют развитию неврозов сопутствующие заболевания, инфекция, неправильное питание, гормональные нарушения (в период климакса, например). Длительно существующий невроз может перейти в психическое заболевание. Поскольку невроз не является заболеванием, врачи не основательно занимаются такими людьми, ссылаясь на отсутствие времени и на больных. Те же, кто пытается помочь таким людям, часто необоснованно назначают сильнейшие препараты – антидепрессанты или транквилизаторы, обладающие огромным количеством побочных эффектов. Неврозы могут иметь проявления со стороны психики, а также со стороны нарушения функционирования различных органов. Человек может становиться раздражительным, его настроение может резко колебаться, появляются навязчивые страхи, неуверенность в себе, нарушения сна. В группу психических неврозов выделяют неврастению, истерию и невроз навязчивых состояний. Ведущим лечением этих состояний является психотерапия. Однако психологические нарушения могут выходить на второй план. Ведущими жалобами будут жалобы на нарушение функционирования какого-либо органа или системы. Чаще всего развиваются нарушения со стороны автономной (вегетативной) нервной системы, проявляющиеся потливостью, сердцебиением, колебаниями артериального давления, изменением уровня обмена веществ (резким похуданием или прибавкой в весе), аллергическими реакциями. Иногда неврозы сопровождаются нарушениями со стороны

пищеварительной системы: запорами, поносами, вздутием живота, отрыжкой, изжогой. Лечение таких пациентов должно быть комплексным. Устранение симптомов со стороны других органов и систем значительно улучшает психологическое состояние пациентов, увеличат эффект психотерапии. Использование лекарственных средств у людей, страдающих неврозами, нецелесообразно, поскольку такие пациенты очень восприимчивы и могут быстро впасть в психологическую зависимость от препаратов. Предпочтение в данном случае отдается фитотерапии. О положительном влиянии медвежьего корня на вегетативную нервную и пищеварительную систему я уже рассказывала в предыдущих главах. Использование медвежьего корня совместно с другими препаратами позволяет быстрее избавиться от проявлений невроза, нормализовать психологическое благополучие.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 30 г листьев вахты трилистной, листья, 30 г листьев мяты перечной, 30 г корней валерианы лекарственной, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Вечером пить по 1–2 стакана настоя.

Требуется: 20 г шишек хмеля, 20 г листьев мяты перечной, 20 г травы зверобоя продырявленного, 20 г корней валерианы лекарственной, 200 мл кипятка, 1 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Выпивать 1 стакан глотками в течение суток.

Требуется: 15 г корней копеечника чайного, 30 г листьев вахты трилистной, 30 г листьев мяты перечной, 30 г корней валерианы лекарственной, 10 г коры крушины ломкой, 10 г цветков ромашки аптечной, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Вечером пить по 1–2 стакана настоя.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г листьев вахты трилистной, 20 г листьев мяты перечной, 30 г корней дягиля лекарственного, 30 г корней валерианы лекарственной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить.

Применение. Выпивать 1 стакан настоя в течение суток.

Требуется: 20 г травы вереска обыкновенного, 20 г листьев Melissa

лекарственной, 60 г корней валерианы лекарственной, 200 мл кипятка, 1 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Выпивать 1 стакан настоя в течение суток.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г цветков лаванды, 20 г листьев мяты перечной, 30 г корней валерианы лекарственной, 30 г цветков ромашки аптечной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить.

Применение. Выпивать 1 стакан настоя в течение суток.

Требуется: 25 г цветков лаванды, 25 г листьев розмарина лекарственного, 25 г листьев Melissa лекарственной, 25 г цветков первоцвета лекарственного, 200 мл кипятка, 1 т. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 2 ст. л. залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Выпивать 1 стакан настоя в течение суток.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 10 г травы волчеца кудрявого, 10 г корней цикория обыкновенного, 10 г травы полыни горькой, 15 г корней валерианы лекарственной, 15 г коры крушины ломкой, 20 г травы вероники лекарственной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. залить кипятком, настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Выпивать 1 стакан за 1–2 часа перед сном.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 10 г шишек хмеля, 10 г листьев мяты перечной, 20 г корней валерианы лекарственной, 20 г листьев Melissa лекарственной, 20 г коры крушины ломкой, 400 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить.

Применение. Выпивать 1–2 стакана настоя в течение суток.

Требуется: 25 г цветков ромашки аптечной, 25 г листьев мяты перечной, 25 г плодов фенхеля, 25 г корней валерианы лекарственной, 25 г плодов тмина, 200 мл кипятка, 1 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. залить кипятком, настаивать 30 минут, процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Выпивать 1 стакан настоя вечером.

Требуется: 20 г травы вероники лекарственной, 20 г цветков лаванды, 20 г листьев Melissa лекарственной, 20 г плодов барбариса

обыкновенного, 20 г травы фиалки душистой, 400 мл кипятка, 1 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Выпивать 1–2 стакана настоя в течение суток.

Требуется: 30 г шишек хмеля, 30 г корней валерианы лекарственной, 30 г листьев Melissa лекарственной, 30 г плодов можжевельника обыкновенного, 30 г травы хвоща полевого, 400 мл кипятка, 1 ст. л. настойки медвежьего корня.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить, добавить настойку медвежьего корня.

Применение. Выпивать 1–2 стакана настоя в течение суток.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 50 г корней валерианы лекарственной, 50 г шишек хмеля, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить.

Применение. Выпивать 1–2 стакана настоя в течение суток.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г шишек хмеля, 20 г листьев мяты перечной, 20 г травы ясменника пахучего, 20 г листьев Melissa лекарственной, 20 г корней девясила высокого, 20 г травы донника лекарственного, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить.

Применение. Выпивать 2 стакана настоя в течение суток.

Требуется: 20 г корней копеечника чайного, 20 г корней первоцвета лекарственного, 20 г цветков лаванды, 20 г листьев мяты перечной, 20 г листьев розмарина, 20 г корней валерианы лекарственной, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Выпивать 2 стакана настоя в течение суток.

Требуется: 20 г листьев Melissa лекарственной, 20 г листьев мяты перечной, 20 г плодов кишнеца толченого, 120 мл водки.

Приготовление. Все количество сырья залить водкой, процедить через 24 часа и отжать.

Применение. Смоченную настойкой марлю накладывать на виски и затылок при неврозах, сопровождающихся головной болью.

## Глава 4 Полезные советы

### Рекомендации по правильному применению медвежьего корня

Учитывая относительно недавнее появление медвежьего корня в доступной для населения форме, многие люди, не имея достаточного опыта, применяют его неправильно. Появляются побочные эффекты со стороны сердечнососудистой, нервной или пищеварительной систем, такие как сердцебиение, головные боли и тяжесть в правом подреберье, отеки, нервозность. Чтобы не допустить этих явлений, необходимо придерживаться данных ниже рекомендаций.

Во-первых, точно соблюдать рекомендуемую дозировку, сроки применения и выдерживать необходимые перерывы в лечении.

Во-вторых, хочется напомнить о том, что биологически активные вещества медвежьего корня при длительном применении улучшают микроциркуляцию и обменные процессы в тканях, что увеличивает выход в кровь продуктов жизнедеятельности клеток – различных шлаков. Для поддержания их нейтрализации на прежнем уровне почкам, кишечнику, печени приходится работать в усиленном режиме. Чтобы помочь этим органам справиться с возникшей повышенной нагрузкой, совместно с копеечником необходимо принимать так называемые очищающие травы.

Вы, наверное, заметили, что в состав практически каждого сбора входят такие компоненты, как золотая розга, володушка, хвощ полевой, лен, лабазник, шиповник, бессмертник, листья березы, смородины, малины, земляники и др. А добавление настойки медвежьего корня часто рекомендуется производить в зеленый чай. Именно эти компоненты и берегут внутренние органы от чрезмерной нагрузки. Большинство заболеваний требуют длительной, многомесячной терапии, поэтому большое значение имеет также частота стула (он должен быть ежедневным). Некоторые входящие в состав сборов травы (черника, ревеня, золототысячник, земляника, крушина ломкая) обладают необходимым послабляющим действием. При отсутствии слабительных компонентов в сборе необходимым является введение в пищевой рацион продуктов, стимулирующих перистальтику: отрубей, свежих овощей, морской капусты, чернослива. Положительный эффект на работу органов

будут оказывать также совместно с применением медвежьего корня занятия аэробикой, плавание, прогулки, умеренная инсоляция (загар), более длительное пребывание на свежем воздухе. При отсутствии противопоказаний положительный эффект окажет еженедельное посещение сауны или бани.

В-третьих, многие терапевтические эффекты применения медвежьего корня основаны на Р-витаминной активности веществ, в него входящих. Чтобы увеличить этот эффект, требуется дополнительное применение совместно с копеечником витамина С, который увеличивает активность витамина Р. Для увеличения антиоксидантной активности, что особенно требуется при лечении миомы и аденомы простаты и повышения иммунитета, рекомендуется дополнительный прием мощного антиоксиданта – витамина Е. Помимо этого должно быть нормальное поступление в организм остальных витаминов и минеральных веществ. Достигнуть этого можно, как разнообразно питаясь, так и принимая какие-либо витаминные комплексы. При этом нужно внимательно читать количественный и качественный состав препаратов, чтобы избежать гипервитаминозов.

Так, средняя суточная доза витамина С – 100–150 мг, у детей – 40–70 мг, витамина Е – 20–25 МЕ (международных единиц), у детей – порядка 10 МЕ. В случаях применения медвежьего корня необходимую дозу витамина можно увеличить до 5 раз. Для восполнения нехватки витамина Е можно употреблять в пищу ежедневно один из этих продуктов, содержащих необходимую повышенную дозу витамина. Она содержится в 1 стакане нежареных семечек подсолнечника, или в 0,5 стакана кедровых орехов, или в 0,3 стакана ягод облепихи, или в 1 ст. л. рыбьего жира, или в 1 ст. л. льняного масла (масло хранить в холодильнике в плотно закрытой посуде). Что касается витамина С, суточная доза которого возрастает до 200–300 мг, то она содержится в 100 г свежих ягод (таких как клюква, брусника, облепиха, черная смородина), в 100 г редьки или хрена, в 200 г укропа, зеленого болгарского перца, в 250 г апельсина, в 300 г лимона или грейпфрута, в 400 г мандарина, в 450 г зеленого лука или квашеной капусты, зелени петрушки, крыжовника, малины.

Иногда невозможным становится ежедневное употребление некоторых продуктов в силу финансовых или климатических причин. Ниже приведены витаминные чаи, удовлетворяющие потребность в витамине С, доступные для большинства населения независимо от времени года.

Требуется: 1 часть плодов шиповника, 1 часть ягод черной смородины,

200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком.

Применение. Пить вместо чая, при желании добавляя сахар, 2–3 раза в сутки.

Требуется: 1 часть плодов шиповника, 1 часть ягод брусники, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком.

Применение. Пить вместо чая, при желании добавляя сахар, 2–3 раза в сутки.

Требуется: 1 часть плодов шиповника, 1 часть ягод малины, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком.

Применение. Пить вместо чая, при желании добавляя сахар, 2–3 раза в сутки.

Требуется: 3 части плодов шиповника, 1 часть ягод брусники, 3 части листьев крапивы двудомной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком.

Применение. Пить вместо чая, при желании добавляя сахар, 2–3 раза в сутки.

Требуется: 3 части плодов шиповника, 1 часть ягод черной смородины, 3 части листьев крапивы двудомной, 3 части корней моркови, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком.

Применение. Пить вместо чая, при желании добавляя сахар, 2–3 раза в сутки.

Требуется: 1 часть плодов шиповника, 1 часть листьев малины, 1 часть листьев черной смородины, 2 части листьев брусники, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в сутки.

Требуется: 3 части листьев крапивы двудомной, 7 частей плодов рябины, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в сутки.

Требуется: 1 часть плодов шиповника, 1 часть плодов рябины, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа.



Применение. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в сутки.

Хочу также сказать о том, что дополнительное применение витаминов следует прекращать с наступлением перерыва в применении медвежьего корня, дабы избежать гипервитаминозов.

## Заключение

Вот и подошла к концу наша с вами беседа. Хочу в очередной раз попросить вас внимательно изучать все интересующие вас вопросы, соблюдать рекомендуемую рецептуру. Проводя сегодняшнее знакомство с медвежьим корнем, я ставила перед собой несколько больше задач, чем обычно. Конечно же, я хотела вновь в доступной форме рассказать о некоторых заболеваниях, их симптомах и опасных случаях, требующих вмешательства специалистов. Затронула способы приготовления и применения готовых растительных препаратов. Однако в сегодняшнем рассказе я хотела показать, что лучше чего-либо нового может быть только хорошо забытое старое. Так, как это произошло с медвежьим корнем. Надеюсь, что после прочтения этой книги многие люди поправят свое здоровье благодаря чудесным целебным свойствам медвежьего корня, а здоровые читатели откроют пути к его продлению и сохранению. Я уверена, что каждый, открывший эту книгу, обязательно найдет в ней что-нибудь полезное для себя и своих родных. Если сама природа дарит нам множество путей для оздоровления, нам просто необходимо воспользоваться таким шансом. Если медвежий корень помог вам справиться с вашим недугом, делитесь с вашими близкими опытом, чтобы все окружающие вас люди были здоровы. Я думаю, что все вы останетесь довольны этой книгой и запомните о существовании уникального растения – медвежьего корня. Обещаю вам, что вскоре мы опять увидимся на страницах уже новой книги, которая будет рассказывать о каком-либо не менее занимательном лекарственном растении, которых в нашей жизни остается неизвестными еще огромное множество. До новых встреч, дорогие друзья, и будьте здоровы!