

*Алевтина  
Корзунова*



***ЗОЛОТОЙ  
КОРЕНЬ***

**Алевтина Корзунова**

**Золотой корень**

## Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Я рада, что состоялась наша новая встреча. Мне приходит все больше и больше писем, где вы рассказываете о том, как с помощью моих рекомендаций вы вылечили не только себя, но и своих родственников. Я надеюсь, что эта книга, которая посвящена золотому корню, или родиоле розовой, так же поможет вам и вашим близким обрести здоровье.

Растительный мир подарил человечеству огромное богатство – лекарственные растения, которые всегда были источником жизни, пищи и здоровья. Многие из них прошли многовековую проверку и составляют бесценный фонд современной фитотерапии.

История народной фитотерапии имеет возраст, равный истории человечества. Несомненно, что ее становление носило эмпирический характер. Право на жизнь завоевывали те лекарственные растения, лечебные эффекты которых были очевидны.

За последние годы значительно возрос интерес широкого круга людей к применению лекарственных растений. Это обусловлено, прежде всего, тем, что лекарственные травы в подавляющем большинстве малотоксичны и не дают существенных отрицательных побочных реакций в отличие от химических препаратов. Предельно низкая токсичность лекарственных трав позволяет назначать их длительными курсами (месяцами, годами) в простых или более сложных (фитосборах) комбинациях для лечения того или иного заболевания.

В фитотерапевтической практике используются именно фитосборы, а не отдельные лекарственные растения, что позволяет достигнуть максимальной выраженности основных лечебных эффектов. Например, в отечественной медицинской практике в фитосборы обычно включают от 3–5 до 10–12 лекарственных растений, в традиционной восточной медицине – до 20–30, нередко – 50–70. Именно этим достигается рациональное разнообразие лечебного воздействия и возможность широкой индивидуализации составов фитосборов.

Характерной особенностью лекарственных трав является и богатство химического состава. Тем, кто использует растения в лечебных целях, часто бывает непонятно их действие при многих болезнях, различных по происхождению и течению. Однако в этом нет ничего противоречивого, так как в одном и том же лекарственном растении содержатся различные классы химических соединений: флавоноиды, аминокислоты, эфирные масла,

дубильные вещества, витамины, микроэлементы и др. Каждому классу химических веществ присущи определенные лечебные эффекты; они могут суммироваться и обеспечивать появление новых видов активности, которые многократно возрастают в фитосборах.

Опыт показывает, что особенно целесообразно применять лекарственные травы при первичной профилактике ряда заболеваний, а также для лечения функциональных расстройств, для проведения поддерживающей курсовой или постоянной терапии.

Немаловажной особенностью фитотерапии является доступность и относительная дешевизна лекарственных растений, особенно по сравнению с современными импортными средствами.

С фармацевтической точки зрения лекарственные сборы (фитосборы) это, скорее, полуфабрикаты, нежели лекарственная форма, так как больной дома сам из них готовит водные извлечения. Из фитопрепаратов, приготовляемых в домашних условиях, наибольшей популярностью пользуются водные извлечения в виде настоев, отваров, чаев. Для их приготовления не требуется практически ничего, кроме воды и лекарственного растительного сырья.

Необходимо помнить, что каждое лекарственное растительное сырье оказывает не только лечебное действие, но и имеет свои противопоказания. Лучше всех знает ваши болезни врач. Поэтому лекарственными травами можно пользоваться лишь по рекомендации лечащего врача. Только врач может установить диагноз, учесть индивидуальные особенности больного, выявить сопутствующие заболевания.

## **Глава 1. Чего мы не знаем о золотом корне**

Золотой корень... История этого растения окутана пеленой таинственности. С этим растением связаны многочисленные легенды. Старинное алтайское поверье гласит: тот, кто отыщет золотой корень, будет до конца своих дней удачлив и здоров, проживет два века. Однако тот, кто выкопает этот корень в корыстных целях или купит его у корыстного человека, попадет в нищету. Может быть, потому его и называли золотым.

Родиолу высоко ценили ламы древнего Тибета, доставлявшие ее, подчас рискуя жизнью, из горных районов Алтая, где она была известна свыше 400 лет. До недавнего прошлого вместе с рогом марала корень преподносили молодому супругу для умножения рода. Корень родиолы был в течение многих веков

предметом контрабанды. Китайцы переправляли его через границу как величайшую ценность.

На протяжении нескольких веков китайские императоры снаряжали специальные экспедиции на поиски золотого корня. Коренное население Алтая тщательно скрывало места произрастания родиолы. Способы употребления этого растения были окружены тайной, которая передавалась от отца к сыну, порой вместе с хозяином уходила в могилу.

Более полувека назад специальная экспедиция томского университета отправилась в горы Алтая в те места, где по преданиям рос золотой корень. Но легендарного растения она не обнаружила. Ботаники, не зная примет золотого корня, прошли мимо родиолы розовой. Лишь в 1961 году экспедиции Биологического института Сибирского отделения АН СССР во главе с известным сибирским ботаником-лесоводом проф. Г. В. Крыловым удалось отыскать в кедровой тайге Горного Алтая на высоте около 3000 м над уровнем моря золотой корень. И только тогда было установлено, что легендарный золотой корень и родиола розовая, которую давно знали ученые, – одно и то же растение.

Известно, что народы многих стран употребляли листья родиолы розовой в пищу. Нежные молодые побеги и листья, срезанные до цветения, в Европе использовали как салат. Корневище растения высоко ценили уже древние греки, и до VIII в. оно использовалось в качестве дубителя и красителя на территории Швеции до юга Средиземного моря.

Алтайцы применяют золотой корень главным образом для того, чтобы вообще быть здоровым. В народной медицине Алтая родиолу розовую в виде чая пьют для снятия усталости, переутомления, для повышения работоспособности и выносливости.

Разнообразные, но всегда непростые условия произрастания наложили свой отпечаток на золотой корень. Род родиолы розовой является чрезвычайно разнообразным по форме и внешнему виду. В зависимости от условий обитания у растения в значительных пределах изменяются такие признаки, как кустистость побегов, форма листьев, количество цветков, мощность корневой системы. Существенные морфологические изменения проявляются также в условиях размещения растения.

Корневая система родиолы розовой состоит из ветвящегося корневища и немногочисленных корней. Размеры и масса корневищ сильно варьируют в зависимости от местообитания растений. Максимальная масса многолетних



подземных частей достигает 2,5–3,5 кг, а в среднем корневища весят от 70 до 400 г. В процессе жизнедеятельности корневища родиолы розовой ежегодно нарастают сверху и разрушаются снизу, что затрудняет определение их возраста.

Корневище очень мягкое (внутри белое водянистое), имеет в верхней части несколько пальцевидных отростков, напоминающих лапу медведя, после высушивания его излом становится розовым. При легком соскабливании наружной буроватой поверхности корневища обнаруживаются ткани цвета старой позолоты, что и дало растению его второе название – «золотой корень». Запах свежевыкопанного корневища напоминает аромат розы, отсюда и научное имя, которое дал этому растению Карл Линней, – родиола розовая.

Поверхность корневищ гладкая, серовато-бежевого цвета с золотистым отблеском. Старые корневища покрыты чешуйчатой коркой, состоящей из нескольких слоев плотной корки.

От корневища родиолы отходят побеги, развивающиеся из почек возобновления, которые закладываются летом и зимуют. Почки хорошо защищены кожистыми чешуями. Переход от корневища к побегу резко выражен. Побеги и листья мясистые, сочные. Растение проходит цикл развития от почки до плодоношения в течение одного вегетационного периода.

Стебли родиолы в числе от 1 до 200 на одну особь, прямостоячие, не ветвистые, высотой до 70 см в благоприятных условиях в диаметре 4–6 мм, выходящие из толстых корневищ. Листья очередные, многочисленные, сидячие, яйцевидно-ланцетовидные, длиной 7 – 35 мм, шириной 5 – 15 мм, почти цельнокрайние или в верхней части зубчатые, сизые; верхние листья (под соцветием) более крупные. Цветки однополые, двудомные, обычно 4-, редко 5-членные, 3–4 мм длиной, собраны на верхушках стеблей в довольно плотное мутовчатое соцветие. Чашелистики ланцетолинейные, желтые или зеленоватые, венчик желтый, вдвое длиннее чашечки. Лепестки линейные или продолговатые, у женских цветков они значительно короче, чем у мужских. Подпестичные чешуйки линейно продолговатые, на верхушке выемчатые. Цветет в июне – первой половине июля. Плод состоит из 4–5 листовок, обычно при первых похолоданиях краснеет. Листовки имеют двухслойные стенки, в верхней находится пигмент, обуславливающий покраснение плодов; нижний слой более плотный, кожистый.

Родиола розовая размножается вегетативно и с помощью семян, которые имеют удлиненно-яйцевидную форму. Цвет семян от темно– до светло-коричневого, семенная кожура имеет резко выраженную продольную ребристость. Оболочка

их очень плотная, двухслойная, благодаря ей семена хорошо приспособлены к суровым условиям горного климата. Семена родиолы содержат большое количество жира, белков, аминокислот; в них отсутствует крахмал. Распространяются семена при помощи воды и ветра, для них характерны высокая влагоустойчивость и малая масса.

Оптимальными местообитаниями родиолы являются долины ручьев и рек, влажные высокогорные луга среди лиственничного и кедрово-лиственничного редколесья, заросли субальпийских кустарников, участки около ключей и озер. Высокая численность и наибольшая продуктивность родиолы розовой отмечена на альпийских лугах и в разреженных зарослях ив с примесью березки круглолистной, курильского чая и субальпийского разнотравья по каменистым долинам ручьев и рек. Встречается родиола розовая в Арктике и в горных районах Сибири и Казахстана, по берегам горных рек и ручьев, на галечниках по днищам ущелий, на сырых песках в тундре, реже в трещинах скал, на выходах камней в хвойных лесах, на песчаных дюнах побережий северных морей. Наиболее часто в субальпийском и альпийском поясах Алтая, Саян и гор Забайкалья на высоте 1500–2400 м над уровнем моря.

В зависимости от условий местообитания форма и мощность корневой системы варьируют в широких пределах, с увеличением высоты наблюдается интенсивное возрастание подземных органов по отношению к надземной массе. Наибольшего значения масса корневищ и корней достигает на местообитаниях в альпийском поясе, превышая в 2,5 раза надземную часть, т. е. составляет 70 % массы всего растения.

В прошлом веке родиолу заготавливали, но потом перестали употреблять. Совсем недавно установлено, что спиртовой экстракт подземных органов обладает ясно выраженным тонизирующим действием; разрешен к употреблению как возбуждающее центральную нервную систему и стимулирующее средство при умственной и физической усталости, ослаблении организма и т. д., т. е. в тех же случаях, когда показаны препараты женьшеня. К сожалению, реклама этого препарата оказалась такой неумеренной, что родиола розовая получила славу средства от всех болезней и в массе стала продаваться на рынках под названиями «золотой корень» и «сибирский женьшень». Хищническая заготовка сырья привела к истощению природных запасов этого, несомненно, полезного растения: родиола розовая растет медленно, и ее запасы восстанавливаются лишь через несколько десятков лет.

Род, к которому относится родиола, насчитывает около 65 видов, распространенных в Азии, Западной Европе и Северной Америке.

Это, как правило, низкорослые многолетние растения. Листья зеленые с прилистниками или без них, плоские, по краю зазубренные или цельнокрайные. Цветки звездчатые, узколепестные, желтые, оранжевые, красные. Плод – многолистовка.

Близкими родственниками родиолы розовой являются следующие растения.

***Родиола разнозубчатая* – *Rhodiola heterodontha* (Hook. f. et Thorns.) Boriss.** Дико произрастает на каменистых почвах в Тянь-Шаня, Памира, Алтая, Гималаев, Монголии, Тибета. Многолетнее двудомное растение, в период цветения достигающее до 30 см высоты. Разветвленное клубневидное корневище расположено у самой поверхности почвы. Некоторые почки возобновления зимуют подземно. Стебли густо облиственные. Листья сизые, треугольно-яйцевидные, стеблеобъемлющие. Побеги растут быстро и через 2–3 недели достигают максимальной высоты. Цветет в мае 20–25 дней. Растение двудомное. Мужские экземпляры имеют исключительно яркие и красивые соцветия из многочисленных мелких цветков, общий тон соцветий кирпично-красный. Плодоносит в июле. Вегетация завершается в конце августа – начале сентября. Хорошо развивается только при высадке в расщелинах каменистых гор.

***Родиола четырехчленная* – *Rhodiola quadrifida*.** Типичное травянистое растение, сочетающее в себе черты суккулентности и подушковидности. На юге Сибири, например в горах Восточных Саян, это вполне обычный вид, но на севере редкое и явно реликтовое растение. Из шаровидной подушки, похожей на перевернутый черпак, торчат мясистые, плотно прижатые друг к другу листья. Прорастающие стебли окружены щетинистой «ветошью» прошлогодних листьев. Родиола четырехчленная растет на каменистых склонах, щебнистых высокогорьях, где тяготеет к известнякам. Например, несколько растений были найдены на горе Марджот недалеко от города Сусумана. Среди крупной щебенки в щели растет всего несколько растений – небольшая семья. Ни ледниковые похолодания, ни сокрушительные северные ветры не могли погубить этот вид родиолы. Но расширить, восстановить свой обширный доледниковый ареал родиола четырехчленная так и не смогла, продолжает влачить свое не очень уютное существование, ожидая новых изменений климата и сохраняя способность к размножению.

***Родиола стефана* – *Rhodiola Stepanii*.** Обычное растение на берегах Охотского моря, не заходящее далеко в глубь континента. Она довольно часто встречается на бровках галечных островов в речных поймах, на глубоких промоинах бурных горных рек. От толстого ветвистого корневища отрастает «пучок» стеблей

высотой до 20 см, густо покрытых мясистыми зубчатыми листьями. Суккулентный облик растения на речном берегу выглядит странновато. На верхушке стеблей раскрываются соцветия-щитки, состоящие из бледно-желтых цветков. В августе на их месте появляются краснеющие, еще не высохшие листовки, расположенные звездочкой. Они очень похожи, особенно издали, на яркий красивый цветок. Только в конце августа – начале сентября «лодочки»-листовки высыхают и становятся коричневыми. В сухую погоду дольки листовок раскрываются, и из них даже при самом легком покачивании высыпаются мелкие, словно порошок, семена. Но стоит наплывать осеннему туману, как «лодочки» тотчас смыкаются. Таким способом растение сохраняет семена сухими, и сроки рассеивания их растягиваются.

На юге Магаданской области встречается еще одна родиола – **цельнолистная** (*R. integrifolia*). Этот вид наиболее вынослив, сухолюбив и декоративен. Семенные коробочки выглядят не менее эффектно, чем цветки. Растение прекрасно чувствует себя в Средней России. Размножается семенами и делением «куста».

**Родиола ярко-красная** – *Rhodiola coccinea* (Royle) Boriss. Растет в Западной Сибири, Средней Азии, Джунгарии, Кашгарии. В сухих высокогорьях выше 2300 м над уровнем моря, на скалах, каменных россыпях, в щебнистых лишайниковых и ерниковых тундрах, иногда на альпийских лугах.

Корень толстый, скрученный, часто узловатый, поперечно-морщинистый, на верхушке многоглавый. Каудекс густо покрыт остатками отмерших стеблей, которые обычно шиловидные, более толстые при основании, 1–2 мм диаметром, тонкие (около 0,5 мм) близ верхушки и образуют несколько рыхловатые, иногда развалистые дерновинки. Стебли 3 – 15 см, восходящие, могут быть изогнутые, реже прямые, обычно менее многочисленные, чем у *Rhodiola quadrifida*. Листья линейные, 6 – 14 мм длины, 1–2 мм ширины, слегка суккулентные, легко опадающие. Соцветие верхушечное, щитковидное, около 1 см в диаметре, из 3–6 цветков. Цветки 5 – 4-мерные, мелкие; доли околоцветника при основании сросшиеся, обычно темно-красные, реже красноватые или желтые, с розовым оттенком снаружи. Тычинки равны или едва короче околоцветника, пыльники желтые. Листовки чаще в числе 5, но нередко их 3–4, зрелые – пурпуровые, с коротким (0,5 мм), слегка согнутым носиком.

Из других видов:

**Родиола линейнолистная** (*Rhodiola linearifolia*). Встречается в Средней Азии и Северо-Западном Китае. Высота около 30 см. Листья зеленые. Мужские соцветия яркие кирпично-красные, очень эффектные.

**Родиола Семенова** (*Rhodiola semenovii*, *Clementsia semenovii*). Произрастает по берегам горных рек. Высота до 60 см. Листья зеленые, мягкие. Мужские соцветия желтые. Наиболее влаголюбивый вид. Пересушки не переносит. Предпочитает солнечное местоположение. Зимостойкая, требует хорошо дренированную, питательную почву. В период роста влаголюбива, после цветения переувлажнение недопустимо. Размножается семенами и делением корневищ. Семена очень мелкие, поэтому выращивание рассады затруднено и возможно лишь в защищенном грунте. Сеянцы не капризны, но требуют достаточного освещения и ровного умеренного полива. Цветение наступает на 3 – 4-й год после посева. Вегетативно легко размножаются делением и черенкованием отрастающих побегов весной. На одном месте без пересадки живут долго, но переносят ее легко. Исключительно изящное растение, особенно эффектно смотрится среди серых и красноватых камней.

### **Заготовка и выращивание золотого корня**

Растет родиола очень медленно, повторные заготовки на одном и том же месте проводят только через 10 лет. Корневища с корнями заготавливают с момента, когда растение отцветает и до глубокой осени. Для заготовки корневища выкапывают, отряхивают от земли и промывают в холодной проточной воде. Затем очищают от бурой старой пробки, загнивших участков, срезают стеблевые части и раскладывают в тени для подвяливания. Подсохшие снаружи чистые корневища разрезают поперек на части длиной до 10 см. Крупные корневища от старых растений, масса которых может быть около 0,5 кг, разрезают не только поперек, но и вдоль, чтобы скорее высохли. Сушат их при температуре 50–60 °С. Можно сушить и при комнатной температуре, разложив нарезанные куски корневищ тонким слоем и часто переворачивая.

**Необходимо помнить, что корневища родиолы розовой на солнце сушить нельзя!** Срок хранения – 2 года.

Наиболее благоприятны для выращивания родиолы розовой светло-серые лесные почвы, но она произрастает и на лугово-черноземных. Родиола предпочитает пониженные, но не затопляемые участки. Учитывая медленное развитие всходов, ее следует высевать после таких культур, которые оставляют поле чистым от сорняков. Осенью производят вспашку на глубину 25–27 см, весной почву боронуют. Полное минеральное удобрение вносят под основную вспашку по 60 кг/га азотных фосфорных и калийных удобрений по действующему веществу.

Размножение производят семенным и вегетативным путем. Семена родиолы розовой имеют низкую всхожесть и растянутый период прорастания. Чтобы

повысить всхожесть и сократить период прорастания, перед посевом семена примораживают под снегом либо в холодильнике при температуре 0–5 °С в течение 1–2 месяцев.

Рекомендуют проводить стратификацию семян (21 день) с последующим их замачиванием в растворах перекиси водорода или марганцево-кислого калия. Перед посевом нельзя допускать подсушивания семян.

В середине апреля производят посев в ящики. Для посева семян используют смесь из дерновой земли, перегноя и песка в соотношении 2: 2: 1.

Предварительно землю нужно просеять и обработать слабым раствором марганцовки. На один ящик (30 х 50 см) высевают до 0,5 г семян и заделывают их на глубину 1–2 см. Для прорастания необходима температура от 15 до 25 °С. При наступлении теплых дней ящики с сеянцами переносят в теплые и полутеплые парники, которые систематически проветривают. Когда минует вероятность заморозков, рассаду высаживают в грунт в пасмурную погоду, ранним утром или вечером, сначала в питомник для подращивания. Под питомник отводят участки на серых лесных почвах, чистых от сорняков. На следующий год во второй декаде мая растения высаживают на постоянное место в ряды (расстояние между рядами – 80 см, между растениями в рядах – 25 см).

Хорошие результаты дает посев семян в открытый грунт поздней осенью (конец сентября – начало октября) при наступлении постоянного похолодания. При этом стратификация семян проходит в естественных условиях и не требуется их предпосевной обработки. За месяц до посева участок необходимо перепахать, а за 10–12 дней прокультивировать. Перед посевом следует освободиться от остатков сорняков и поверхность делянки выровнять. Семена высевают на грядки, заделывают хорошо выветренным торфом или песком. Растения остаются на грядках 1 год, а на 2-й их высаживают на постоянное место во 2 – 3-й декаде мая.

Положительно зарекомендовал себя посев рядами. Расстояние между рядами должно составлять 30–35 см, что удобно для прополки сеянцев и обработки междурядий. В связи с тем, что семена родиолы розовой отличаются значительной пустозерностью, их следует высевать довольно густо. Для равномерного посева семена смешивают с песком 1:3 и высевают поверхностно, т. е. без заделки. Для обеспечения хорошего контакта семян с почвой посевы необходимо прикатать, а во избежание появления почвенной корки – замульчировать перегноем и опилками.

При подзимнем посеве родиолы розовой всходы появляются вслед за таянием снега. Для семян этого вида характерно подземное прорастание, в процессе которого семядоли выносятся проростком на поверхность почвы, сбрасывают остатки семенной кожуры и функционируют как первые листья. В этот период слабые и нежные проростки требуют особого внимания. Это связано с тем, что в конце мая – начале июня, когда температура повышается до 30–35 °С, а в засушливые годы появившиеся весной дружные всходы впоследствии полностью выгорают. Для сохранения всходов и устранения тепловых повреждений сеянцы необходимо притенять и поливать. Полив должен быть регулярным и обильным, выполняться через сито, чтобы не смыть молодые проростки.

Уход за сеянцами заключается в систематической прополке и рыхлении междурядий. Однолетние сеянцы очень нежные и слабые, поэтому необходимо удалять все сорняки по мере их появления. Пока всходы еще не окрепли, рыхление междурядий должно проводиться на глубину 2–3 см, затем глубина рыхления доводится до 5–7 см.

Пересадку сеянцев на постоянное место следует проводить осенью (в октябре). К этому времени корневища достигают массы 1–2 г, и на их поверхности насчитывается по 5–7 сформированных почек возобновления. Лучшим способом посадки является широкорядный; расстояние в ряду между гнездами составляет 35 см, между рядами – 70 см.

Родиола розовая хорошо размножается отрезками корневищ. Для размножения используют растения, начиная с трехлетнего возраста, которые высаживают осенью (сентябрь). Для получения посадочного материала маточные корневища разрезают на отдельные части, стараясь взять более молодые (ближе к верхушке). Исходные показатели посадочного материала: длина 5–6 см, количество почек возобновления 2–3, масса отрезков корневищ 5–7 г. До посадки отрезки корневищ сохраняют в подвале во влажном песке или опилках. С целью предупреждения заболевания родиолы розовой отрезки корневищ перед посадкой необходимо погрузить на 5 – 10 минут в 1 %-ный раствор бордоской жидкости.

Корневища высевают во влажную почву с площадью питания 35 x 70 см. При посадке тщательно следят за тем, чтобы почки возобновления находились недалеко от поверхности почвы (1–1,5 см). По окончании посадки деланки необходимо замульчировать перегноем или опилками, которые предупреждают развитие сорняков, образование корки, а также способствуют сохранению влаги в почве. Высаженные осенью корневища хорошо перезимовывают

(приживаемость 97–98 %) и на следующий год ранней весной дружно трогаются в рост.

Весеннюю посадку корневищ необходимо проводить ранней весной, когда в почве еще имеется большой запас влаги. Посадочный материал для этого следует заготавливать с осени и хранить в подвале во влажной смеси – опилки + песок при температуре 0–5 °С (можно заготовить и сохранить маточные корневища, а весной из них получить посадочный материал). Высаживать корневища следует во влажную почву. Глубина заделки 1,0–1,5 см. После посадки бороздки необходимо обильно полить и замульчировать. Для лучшего сохранения влаги в почве поверхность ее можно укрыть опилками или перегноем на весь период вегетации. Однако следует отметить, что при весенней посадке отрастание корневищ затягивается, растения отстают в росте.

Уход за вегетативно размноженными растениями родиолы розовой заключается в прополке сорняков по мере их появления, рыхлении, притенении и поливе. Для притенения используют специальные щиты, которые устанавливают на делянках горизонтально или под углом 45°. Щиты необходимо держать на делянках в течение всего лета, убирать лишь на время полива. В конце июля – в августе, когда растения окрепнут, щиты можно постепенно снимать: сначала на время ненастной погоды, затем вечером и утром и наконец убрать с делянок совсем. К концу августа – началу сентября растения в притенении уже не нуждаются. Притенение защищает растения от ожогов, предотвращая чрезмерный нагрев почвы.

В условиях культуры родиолы розовой может происходить выпирание корневищ над поверхностью почвы. В результате подсушивания корневой системы и нарушения ее контакта с почвой наблюдаются отклонения таких растений от нормального роста и развития и впоследствии их гибель. Во избежание этого явления необходимо периодически (1–2 раза за вегетационный период) производить подсыпку почвы вокруг куста или окучивание. В природе растения не страдают от этого явления, так как корневища их периодически подвергаются естественному заиливанию.

Посев семенами и посадка корневищами имеют свои преимущества и недостатки. При семенном размножении получают растения, более пластичные, сравнительно лучше приспособляющиеся к новым условиям среды, что имеет большое значение при выращивании родиолы розовой в условиях равнины. Отрицательной же стороной семенного размножения является довольно низкая семенная продуктивность.



При вегетационном размножении (посадке отрезками корневищ) уже к концу 2 – 3-его года культуры средняя масса корневищ почти в 2–3 раза превышает таковую многолетних растений в природе, повышается семенная продуктивность.

При заготовке посадочного материала для вегетативного размножения не следует выкапывать все растение, а срезать ножами или обламывать ответвления корневищ, которые не уходят глубоко в почву и часто находятся в подстилке. Оставшаяся часть при отделении от нее некоторых количеств ответвлений продолжает расти, ветвиться, и через несколько лет корневища вновь могут быть использованы для заготовки.

В качестве посадочного материала рекомендуют использовать также почки возобновления с небольшим участком корневища 1,0–1,5 см (регенерировать могут как верхушечные, так и пазушные почки), что способствует лучшему сохранению биологически активных веществ и естественному возобновлению особей.

## **Глава 2. Химический состав родиолы и ее воздействие на организм**

Неповторимое действие препаратов родиолы обусловлено входящими в ее состав компонентами:

Родиола – это уникальный комплекс биофлавоноидов. Биофлавоноиды – это природные соединения, общие свойства которых (способность укреплять стенку капилляров, повышать устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов, замедлять процессы старения) делают их незаменимым дополнением к любому рациону.

Сырье родиолы содержит салидразид, антрагликозиды, дубильные вещества, органические кислоты (галловую, щавелевую, янтарную, лимонную, яблочную), флавоноиды, сахара и эфирное масло, в состав которого входят фенил-этиловый спирт, бета-фенилэтилацетат, коричный альдегид и цитраль.

В медицине используют жидкий экстракт родиолы для стимуляции при повышенной утомляемости, неврастении, вегетативно-сосудистой дистонии, его могут принимать практически здоровые люди при пониженной работоспособности. Под влиянием «золотого корня» у больных неврозами нормализуется подвижность тормозного и возбуждательного процессов. В центральной нервной системе препараты родиолы вызывают усиление

возбудительного процесса, нормализуют деятельность центральной нервной системы при неврозах, неврастении, гипотонии, вегетососудистой дистонии, переутомлении, шизофрении. Передозировка дает обратный эффект – сонливость, снижение работоспособности.

Родиола является адаптогеном, т. е. средством, помогающим организму приспособиться к неблагоприятным условиям окружающей среды. Препараты родиолы розовой оказывают выраженное стимулирующее адаптогенное действие на организм. Вследствие их применения повышается физическая и умственная работоспособность, а также устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам: шум, загрязнение, стрессы, радиация и т. д. По стимулирующему действию превосходит элеутерококк и не уступает ему по адаптогенным свойствам. Под влиянием препаратов родиолы заметно повышаются внимание, работоспособность, улучшается память. Как и женьшень, родиола обладает антитоксическим (уменьшает действие барбитуратов, эфира, токсическое влияние стрихнина, анилина, хлорофоса, нитрита натрия), антигипоксическим действием, повышает иммунитет к болезням.

Экстракт родиолы назначают также и при состояниях после перенесенных инфекций и травм, в период выздоровления после тяжелых заболеваний. Они активизируют также функции щитовидной железы, оказывают детоксицирующее действие. У лиц, перенесших тяжелые инфекционные заболевания, активнее протекают восстановительные процессы.

Родиола розовая применяется в народной медицине при переутомлении и упадке сил, т. е. обладает психостимулирующим действием. Под психостимуляторами подразумевают вещества синтетического и природного происхождения. Общим свойством этих соединений является повышение качества и количества выполняемой человеком умственной или физической работы. Терапевтический эффект психостимуляторов проявляется преимущественно на фоне утомления. Они могут устранить утомление или, по крайней мере, отсрочить его развитие.

Интерес к психостимуляторам значительно возрос в последние годы, так как в условиях стремительного развития техники, высокой автоматизации производства резко повышаются требования к таким психофизическим качествам человека, как воля, выносливость, внимание, мобилизация резервных ресурсов организма, способность к переключениям и ответным реакциям на все увеличивающийся поток информации из внешней среды.

Применение психостимуляторов, обычно ограниченное медицинскими показаниями, становится оправданным у практически здоровых людей для повышения работоспособности и выносливости организма при выполнении длительной напряженной работы в трудных метеорологических условиях, тяжелых экспедиционных переходах, интенсивных тренировочных нагрузках в некоторых видах спорта и при ряде других экстремальных условий.

Разумеется, лучшим способом преодоления утомления является правильно организованный отдых, полноценный освежающий сон, соблюдение гигиенических условий труда и быта. Важную роль в борьбе с утомлением играет тренированность организма, при которой достигается оптимальная согласованность в деятельности всех систем и органов, расширяется предел интенсивности и деятельности совершаемой работы. Однако в некоторых критических ситуациях не представляется возможным воспользоваться естественным восстановлением работоспособности и приходится прибегать к назначению ряда биологически активных веществ, в том числе и психостимуляторов.

Преимуществом психостимуляторов, которые относят к группе женьшеня (женьшень, элеутерококк, золотой корень, аралия, лимонник, левзея, орех кола и др.), является их низкая токсичность, широкая область применения, отсутствие фазы отрицательного последствия и привыкания даже при длительном применении. По механизму действия они близки к стимуляторам «экономизирующего» типа, в частности, к «энергизаторам». Эти препараты не устраняют сигнальной роли утомления, но отдаляют наступление его за счет расширения биохимических и функциональных резервов.

Уже первое экспериментальное исследование родиолы, проведенное в 1961–1962 гг., показало, что 20 %-ная настойка родиолы на 30 %-ном спирте обладает стимулирующим действием. Кроме того, препарат оказывал антигипнотический эффект, укорачивая длительность сна. Эти данные послужили основанием провести технолого-фармакологическое изучение золотого корня, в результате которого был рекомендован в качестве рационального природного препарата, обладающего стимулирующим действием, экстракт радиолы на спирте крепостью 40°.

Кроме того, что родиола оказывает адаптогенное и психостимулирующее действия, она является и сильнейшим иммунномодулятором. Применение искусственных иммуностимуляторов и иммунодепрессантов может приводить к той или иной крайности. Выходом из данной ситуации можно считать применение определенных растений, которые благодаря тонко

сбалансированному самой природой составу вызывают сложные изменения функции иммунной системы. Эти изменения, включающие в себя выборочную стимуляцию отстающих звеньев иммунологического реагирования и такое же выборочное угнетение чрезмерно активных звеньев, называются иммуномодуляцией. Соответственно, растения, применяемые с этой целью, называются иммуномодуляторами. Наиболее известным их представителем, используемым как в народной, так и научной медицине, является алоэ древовидное (столетник). К группе иммуномодуляторов, кроме родиолы, относится немало известных растений, например: чистотел большой, девясил высокий, клевер полевой (красный). С появлением на российском рынке БАДов стали известны иммуномодулирующие растения, характерные для Южной Америки, Юго-Восточной Азии и других регионов: готу кола, кошачий коготь – вальцацора.

#### Противопоказания:

Препараты корня родиолы не стоит применять, если у вас повышены давление или температура, а также в тех случаях, когда вы испытываете сильное эмоциональное возбуждение: эмоции только усилятся, и препарат не пойдет вам на пользу. Здесь нужно вспомнить, что эмоции отнимают много сил. Поэтому, когда вы почувствуете себя «выжатым, как лимон» от переживаний, прилягте и поспите часок-другой, а когда проснетесь, примите несколько капель настойки или подкрепитесь свежесваренным чаем с золотым корнем.

Не следует пользоваться ее препаратами при выраженном стрессовом возбуждении, лихорадочных состояниях, повышенном артериальном давлении. Золотой корень противопоказан при резко выраженных симптомах нервных заболеваний, истощении корковых клеток. При появлении признаков возбуждения, бессонницы и головной боли прием препарата прекращают.

#### Показания к применению:

Препараты золотого корня показаны при астенических состояниях, различных формах неврозов, нервном и физическом переутомлении, гипотонии, усиленной умственной работе, легких формах сахарного диабета. Эксперименты, проведенные в томском медицинском институте, дали хорошие результаты при лечении экстрактом импотенции и аменореи. Курс лечения экстрактом от 10 до 20 дней (не более). В это время за 30 минут перед едой 1–2 раза в день принимают 5 – 10 капель экстракта. Дозу ежедневного приема увеличивать нельзя, так как препарат обладает высокой биологической активностью и при передозировке вызывает нежелательные побочные реакции: повышенную

раздражимость, бессонницу, боли в сердце и т. д. Курс лечения должен назначать врач.

Родиола розовая сочетает в себе противометастазирующие, антиканцерогенные, противорецидивные свойства. Имеются данные о возможности использования золотого корня и его аналогов в качестве средств общей профилактики приобретенных иммунодефицитов и коррекции врожденных на фоне генетической предрасположенности к злокачественному росту.

Наружно экстракт используют как высокоэффективное ранозаживляющее средство при пародонтозе, небольших порезах (в виде смазывания) и ангине (полоскания с добавлением экстракта).

Более 300 лет корневище родиолы розовой было одним из наиболее популярных тонизирующе-стимулирующих средств народной медицины. Нередко его использовали в виде водочной настойки, как средство, повышающее работоспособность, уменьшающее утомление, особенно при упадке сил в пожилом возрасте. Кроме того, настойку употребляли при сахарном диабете, анемии, болезнях печени и желудка, зубной боли, для улучшения слуха, при переутомлении, неврозах, гипертонической болезни.

Население Саян используют целебные свойства растения более 200 лет. Водочную настойку корневищ рекомендуют как тонизирующее, общеукрепляющее, повышающее работоспособность средство при переутомлении и различных заболеваниях: головных болях, туберкулезе легких, болезнях желудка и кишечника, сильных маточных кровотечениях. Отваром травы в старину лечили трахому.

В народной медицине Алтая подземная часть родиолы розовой издавна применяется как средство, устраняющее усталость и повышающее работоспособность. Еще и сейчас алтайские чабаны и охотники во время трудных переходов пьют особый чай, используя в качестве заварки золотой корень. Знатоки народной медицины Сибири указывают, что золотой корень алтайцы используют при переутомлении, для лечения малокровия, импотенции, заболеваний желудка, нервной системы и главным образом, «чтобы вообще быть здоровыми». В народной медицине Алтая золотой корень используют при маточных кровотечениях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечной слабости.

Широкое применение находит родиола розовая в монгольской народной медицине. По сведениям подземные части растения используют при переломах костей для ускоренного их срастания и образования костной мозоли, как

жаропонижающее средство, для лечения туберкулеза легких, кожных заболеваний, опухолей и ран. В последнем случае из корневищ и корней родиолы готовят водный настой в виде густой массы, которую накладывают на открытые раны.

## **Глава 3. Лечение золотым корнем**

### **Сахарный диабет**

Сахарный диабет – тяжелое заболевание, обусловленное первичной или вторичной инсулиновой недостаточностью.

Основным принципом лечения является достижение максимальной компенсации нарушенного обмена, в первую очередь углеводов. Как вспомогательные средства при сахарном диабете широко используются лекарственные растения. Они должны сочетаться с диетой, а также с сахаропонижающими препаратами при постоянном врачебном контроле. Из большого числа растительных средств, оказывающих сахаропонижающее действие, только часть применяется в клинической практике. И один из компонентов в фитотерапии сахарного диабета – это родиола.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. измельченных листьев черники, 400 г кипятка.

Приготовление. Сырье залить кипятком, настаивать 3 часа, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день до еды.

Требуется: свежие листья родиолы.

Приготовление. Из листьев выжать сок.

Применение. Принимать сок свежих листьев родиолы по 4 ч. л. в день. Можно использовать сушеные корни или листья для приготовления настоя. 1 стакан настоя принимают в течение всего дня.

Требуется: 100 г зерен овса, 600 г воды, 200 г настоя родиолы.

Приготовление. Овес залить водой, кипятить 30 минут, настаивать 1 час, процедить, смешать с настоем родиолы.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды.

Требуется: 5 лавровых листьев, 600 г кипятка, 1 ст. л. настойки родиолы.

Приготовление. Листья залить кипятком, настаивать 3–4 часа и смешать с настойкой родиолы.

Применение. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

### **Сердечно-сосудистые заболевания**

Но не только при нервных заболеваниях родиола проявляет свои целебные силы. Многим она помогает в борьбе с такими недугами, как сердечные заболевания. Благодаря тому, что в родиоле содержится такой компонент, как гликозид, он оказывает положительное воздействие на сердечную мышцу, удлиняя ее период отдыха (диастолу) и усиливая ее сокращение (систолю), что особенно важно при многих сердечных заболеваниях.

В случае с заболеваниями сердца родиола отмечает свои целительные свойства, она помогает при большинстве сердечных заболеваниях, но при условии правильного ее использования. Вообще это растение способствует улучшению работы сердца, не оказывая при этом никаких побочных действий, поэтому настойки из корней (свежих или высушенных) практически безвредны.

### **Тахикардия**

Отвары и настойки родиолы успешно применяют при учащенном сердцебиении в современной медицине наравне с такими современными лекарствами, как сальсолин, редергам, триакантин. О свойствах этой поистине волшебной травы прекрасно знали наши прабабушки и прадедушки, а наши современники незаслуженно забыли о них. Я напомню вам о них. Вот несколько сборов.

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня родиолы розовой, 2 ст. л. листьев мелиссы, 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. травы зверобоя, 400 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты тщательно смешать, затем взять 1 ст. л. полученной смеси, заварить кипятком, настаивать 3 часа. После этого полученный настой процедить.

Применение. Принимать по 100 г 1 раз в день, пить необходимо небольшими глотками.

Требуется: 2 ст. л. измельченного корня родиолы розовой, 1 ч. л. цветков ландыша, 2 ст. л. плодов фенхеля, 3 ст. л. листьев мяты перечной, 400 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать в течение 1 часа, затем процедить.

Применение. Принимать по 50 г 1–2 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. измельченного корня родиолы розовой, 2 ст. л. измельченных корней алтея, 1 ст. л. измельченного чеснока, 1 ст. л. цветков коровяка, 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать 2 час, процедить.

Применение. Принимать по 50 г 4 раза в день.

Требуется: по 2 ст. л. измельченных корней валерианы, измельченных корней родиолы розовой, 400 г кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком, настаивать 3 часа, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

Требуется: 3 ст. л. травы мелиссы, 1 ст. л. измельченных корней родиолы розовой, 3 ст. л. плодов боярышника, 600 г кипятка.

Приготовление. Каждый компонент заварить кипятком (200 г), настаивать 2 часа, процедить, смешать.

Применение. Пить по 1/2 стакану 2 раза в день.

## **Атеросклероз**

Корни родиолы, кроме этого помогают при атеросклерозе, благодаря ей наступает некоторое улучшение состояния больного.

Атеросклероз – хроническое заболевание, поражающее артерии и характеризующееся отложением жировых бляшек на стенках сосудов, развитием соединительной ткани в этих местах с утолщением и деформацией стенки артерий.

Лечение атеросклероза складывается из индивидуальных и общих гигиенических мероприятий (режим труда, активный физический отдых, пищевой рацион и его калорийность и др.).

Для уменьшения уровня холестерина в крови и ограничения его проникновения в стенки сосудов можно порекомендовать следующие сборы.



Требуется: 2 ст. л. измельченных корней родиолы розовой, 1 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ч. л. травы омелы белой, 1 ч. л. листьев барвинка малого, 2 ст. л. травы тысячелистника, 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Выпить всю полученную жидкость глотками в течение дня.

Рекомендуется курсовое лечение по 1,5–2 месяца с перерывами 1–2 месяца.

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней родиолы розовой, 1 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. травы зверобоя, 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 3 часа, процедить.

Применение. 1 стакан настоя выпить в течение дня небольшими глотками.

Требуется: 50 г измельченных корней родиолы, 10 г плодов тмина, 10 г листьев барвинка малого, 20 г измельченных корней боярышника, 10 г травы омелы белой, 400 г кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 3 часа, процедить.

Применение. Пить по 1 стакана настоя в течение дня небольшими глотками.

Требуется: 50 г измельченных корней родиолы, 5 г листьев земляники лесной, 10 г травы хвоща полевого, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г листьев мать-и-мачехи, 20 г семян укропа огородного, 30 г травы сушеницы болотной, 30 г травы пустырника, 600 г кипятка.

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

Применение. Принимать по 150 г настоя 3 раза в день до еды. Курс лечения 10,5–2 месяца.

Требуется: аптечная настойка корней родиолы розовой, спиртовая вытяжка из репчатого лука.

Приготовление. Смешать настойку и спиртовую вытяжку.

Применение. Пить по 20 капель смеси 2–3 раза в день запивая водой в течение 3–4 недель.

Требуется: 100 г семян льна, 600 г воды, 2ст. л. измельченных корней родиолы розовой.

Приготовление. Тщательно промыть семена, залить их сначала на 30 минут холодной водой (200 г), после чего воду слить и залить кипятком (200 г), настаивать 2 часа, процедить.

Родиолу залить кипятком, настаивать 1,5 часа, процедить.

После чего смешать настои и оставить на ночь. Теперь ваш настой готов к применению, он должен храниться в темном холодном месте.

Применение. Пить ежедневно перед завтраком и перед сном по 3 ст. л. настоя. Курс лечения – 21 день.

## **Гипертония**

Еще одно заболевание, при котором я вам рекомендую использовать родиолу – это гипертония.

В начальной стадии болезни артериальное давление повышается непостоянно и легко поддается нормализации при соблюдении соответствующего режима труда и отдыха, диеты и назначении лекарств. В стабильной стадии артериальной гипертензии рекомендуется бессолевая диета с минимальным количеством жидкости, а также интенсивная терапия для предотвращения осложнений. При этой болезни фитопрепараты применяют при лечении больных с непостоянным повышением кровяного давления. Они являются препаратами выбора при лечении гипертензии, обусловленной атеросклерозом сосудов, особенно при кислородном голодании мозга.

Бытует ошибочное мнение, что это заболевание преимущественно пожилых людей. По данным медиков, подобное заболевание развивается обычно после 40-летнего возраста. Но оно нередко наблюдается и в 20–25 лет, причем у молодых ее течение отличается наибольшей тяжестью.

От гипертонии страдают, в основном, женщины, причем главным образом за несколько лет до прекращения менструаций. Однако мужчины подвержены более тяжелому ее проявлению и, как правило, имеют большую склонность к заболеванию атеросклерозом сосудов сердца, стенокардией и инфарктом миокарда.

Многие из больных гипертонией принимают «горстями» папаверин, заедая дибазолом, но не достигают необходимого эффекта. Врачи назначают более

сильные препараты, но они лишь на непродолжительное время облегчают состояние больного. Из-за чувства собственной немогности появляется нервозность и раздражительность. И вот уже к одному заболеванию присоединяется другое. А гипертония и невроз могут окончиться инфарктом миокарда.

Этого печального конца не хочется никому. Поэтому многие больные гипертонией очень часто отказываются от обычных лекарств и переходят к траволечению. Переубедить их в этом не имеет смысла. Они по-своему правы, только хочется напомнить, что современные лекарственные формы намного превышают по своей силе воздействия травяные сборы. Организм, «напичканный» химией, не сразу перестроится под действие растительных веществ, содержащихся в сборе, и может дать сбой. Поэтому при переходе на натуральные методы лечения рекомендуется постепенная смена лекарственных форм.

Вот несколько сборов, которые можно применять при гипертонической болезни.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. травы сушеницы, 1 ст. л. цветков боярышника, 1 ч. л. травы омелы, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать в течение 8 часов, затем процедить.

Применение. Принимать по 50 г 3 раза в день через 1 час после еды.

Требуется: 3 ст. л. измельченных корней родиолы, 3 ст. л. цветков боярышника, 3 ст. л. плодов боярышника, 3 ст. л. тарвы хвощы, 3 ч. л. травы омелы, 3 ст. л. измельченного чеснока, 1 ст. л. цветков арники горной, 4 ст. л. травы тысячелистника, 200 г кипятка.

Приготовление. Тщательно перемешать все травы, затем 1 ст. л. смеси заварить кипятком, процедить.

Применение. Принимать по 50 г 4 раза в день до еды.

Многие гипертоники, после того как начали принимать лекарственные сборы, почувствовали значительное улучшение своего самочувствия. В этом немалая заслуга родиолы.

Эта травка заслуживает более пристального внимания, чем ей оказывается.

Препараты родиолы положительно влияют на работу сердца, увеличивают суточное мочеотделение, они малотоксичны. Из домашних форм препаратов обычно применяют настой из корней родиолы.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 200 г кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком, кипятить на водяной бане в течение 15 минут, охладить, процедить, отжать оставшееся сырье.

Применение. Принимать в течение дня по 0,3 стакана 3 раза в день.

Смесь родиолы и травы омелы белой обладает свойством снижать давления, применяется при атеросклерозе с артериальной гипертензией и при связанных с ней явлениях (головокружение, головная боль). Настой травы омелы белой (1 ч. л.) и корней родиолы 1 ст. л. (1 стакан воды) нужно выпить глотками в течение дня. Длительность лечения 3–4 недели. При необходимости прием может быть продолжен. В качестве поддерживающей терапии настой родиолы принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день. Побочные явления в виде ухудшения аппетита, головокружения наблюдаются редко.

Большой терапевтический эффект дают смеси настоев и настоек родиолы и соцветий боярышника.

Положительные результаты лечения препаратами боярышника больных гипертонической болезнью в ранних стадиях обусловлены как сосудорасширяющим, спазмолитическим действием, так и способностью растения положительно влиять на уровень венозного давления и эластичность сосудистой стенки артериол и капилляров. Настой цветков боярышника и корней родиолы взятых в равной пропорции принимать по 0,5 стакана 2 раза в день. Настойки родиолы и боярышника пить по 20 капель 2 раза в день до еды, особенно показана она при склонности к пароксизмальной тахикардии.

Заметное снижение давление оказывают смеси настоев, экстрактов родиолы и травы пустырника. В ранних стадиях гипертонической болезни гипотензивное действие обусловлено регулирующим влиянием на ЦНС. Настои родиолы и пустырника принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Если давление повышается не часто и не достигает больших значений рекомендуются смесь домашних препаратов родиолы и эвкомии (отвар, жидкий экстракт и настойка). Настойки принимать по 15–30 капель 2–3 раза в день до еды, а отвар эвкомии по 1 ст. л. 3 раза в день.

Смесь настоек шлемника байкальского и родиолы рекомендую принимать по 20–30 капель 2–3 раза в день.

Экстракты родиолы и магнолии можно принимать по 20–30 капель 3 раза в день. Первоначальный курс лечения этими препаратами обычно составляет 3–4 недели. При назначении поддерживающей терапии рекомендуется принимать эти препараты в течении 10 дней каждого месяца. Побочных явлений не установлено.

Эффективен также такой лекарственный сбор.

Требуется: 50 г измельченных корней родиолы, 60 г травы сушеницы, 40 г плодов боярышника, 50 г травы бессмертника песчаного, 10 г травы донника лекарственного, 20 г листьев мать-и-мачехи, 10 г листьев березы, 20 г измельченных корней солодки, 30 г травы укропа огородного, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 4 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 10 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения продолжается несколько месяцев.

Хорошо действует следующий сбор.

Требуется: 50 г измельченных корней родиолы, 15 г цветков боярышника, 15 г травы хвоща полевого, 10 г травы омелы белой, 10 г листьев барвинка малого, 30 г травы тысячелистника, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 2ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 5 минт, процедить.

Применение. 1 стакан настоя выпить глотками в течение дня.

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней родиолы, 200 г кипятка, 1 ст. л. семян моркови, 400 г молока.

Приготовление. Родиолу залить кипятком, настаивать 2 часа.

Семена моркови залить молоком, настаивать 1 час. Настои процедить и перемешать.

Применение. Пить по 0,5 стакана 1 раз в день, лучше утром, 6 дней, после чего сделать перерыв на 3 дня и повторить курс лечения. Лучше всего, если вы будете выпивать эту смесь утром перед едой.

Требуется: 1 корень хрена, по 100 г воды, сока моркови, сока свеклы, 10 г аптечной настойки родиолы, 1 лимон, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Натереть хрен на треке, 3 ст. л. кашицы залить смесью воды, соков свеклы и моркови. Оставить настаиваться 1 сутки, добавить настойку родиолы, нарезанный кружочками лимон, мед, тщательно перемешайте.

Применение. Пить при резком повышении давления по 3 ст. л. в день.

Следующее средство, не такое трудоемкое, но оно не менее полезно при гипертонии. Его можно употреблять ежедневно, не обязательно ждать приступов.

Требуется: по 2 ст. л. измельченных корней родиолы, корней укропа огородного, 400 г кипятка.

Приготовление. Сырье залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Пить по ¼ стакана ежедневно по утрам, перед завтраком, курс лечения должен продолжаться в течение 3-х недель, и если не наступит улучшения, продолжить еще 2 недели.

Если у вас нет свежесорванного сырья, то заменять его сухим не следует, лучше обратиться к другому средству, в противном случае вы можете не достигнуть желаемого результата.

Данный рецепт более универсален, чем предыдущие, т. к. он не только улучшает и нормализует давление, но и стимулирует работу сердечной мышцы, хорошо помогает при сердечной недостаточности и одышке. Принимается это лекарство постоянно в течение двух недель и при улучшении состояния нужно прекратить принятие препарата на 5 дней, после чего возобновите лечение. Как правило, при таком режиме наблюдается улучшение состояния больных, многие симптомы исчезают вовсе.

Требуется: 2 ст. л. ягод боярышника, 2 ст. л. измельченных корней родиолы, 400 г кипятка, 100 г настоя шиповника, 200 г клюквенного сока.

Приготовление. Сырье залить кипятком, настаивать 1,5 часа, процедить.

Добавить настой шиповника и сок клюквы.

Применение. Пить по 2 ст. л. за 20 минут до еды, 3 раза в день, в течение 2-х недель.

Требуется: 50 г ягод красной смородины, 2 ст. л. измельченных корней родиолы, 2 ст. л. листьев одуванчика, 400 г кипятка.

Приготовление. Ягоды размять, родиолу и одуванчик залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Смешать ягоды и настой.

Применение. Пить по 0,5 стакана до еды 1 раз в день.

Требуется: 3 ст. л. порошка горчицы, 1 стакана настоя родиолы, перемешать.

Применение. Смочить марлю или тонкую ткань этим раствором и положить ее на грудь избегая области сердца, желательнее точно такую же поместить на спину. Но в этом случае следует помнить, что больному необходим покой, как душевный, так и физический, только в этом случае можно рассчитывать на исцеление.

Требуется: 3 листа алоэ, 2 ч. л. меда, 2 ст. л. измельченных корней родиолы, 100 г 40 % спирта.

Приготовление. Алоэ перекрутить через мясорубку, выжать сок и смешать с медом. Родиолу залить спиртом, настаивать 2 дня, процедить. Смешать все компоненты.

Применение. Пить по 0,5 ч. л. 3 раза в день. При желании можете добавить в эту смесь несколько капель лимонного сока. Хранить средство необходимо в холодном, защищенном от света месте.

Это средство необходимо принимать внутрь, в течение долгого времени и в результате этого лечения количество приступов будет постоянно сокращаться, да и сами они будут менее продолжительными и болезненными.

## **Кожные заболевания**

### **Фурункулы**

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 100 г кипятка. 100 г вазелина.

Приготовление. Родиолу залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Тщательно смешать вазелин и настой родиолы.

Применение. Полученной смесью смазывать фурункулы 3 раза в день.

Требуется: 50 г измельченных корней родиолы, 100 г спирта, 1 ст. л. вазелина.

Приготовление. Родиолу залить спиртом, настаивать 2 недели, процедить, добавить вазелин.

Применение. Смочить марлю или небольшой кусочек ткани в смеси и приложить ее к пораженному месту на 15 минут. Эту операцию вам придется повторять несколько раз в день в течение 3–4 дней. Если процедура не окажет необходимого действия, повторите ее.

### **Простудные заболевания**

В качестве профилактики гриппа хорошо помогает следующее.

Требуется: 1 головка чеснока, 2 ст. л. измельченных корней родиолы, 100 г кипятка.

Приготовление. Чеснок мелко нарезать, отцедит сок. Полученную жидкость смешать с настоем родиолы.

Для этого взять высушенные корни, залить кипятком, настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 10–20 капель 3 раза в день после еды.

Требуется: 3 ст. л. измельченных корней родиолы, 500 г кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком, настаивать в течение 2 часов. Затем процедить настой сквозь мелкое сито.

Применение. Полоскать настоем горло по 5–7 минут с перерывами в 1 час, в течение 2–3 дней.

Если же вам не дает покоя насморк и у вас сильно заложен нос, то с помощью этого же настоя вы сможете облегчить неприятное ощущение. Прежде всего прочистите нос, высморкайтесь и постарайтесь носом втянуть настой родиолы. Это довольно-таки неприятная процедура, но тем не менее очень эффективная, после нескольких таких сеансов обычно наступают заметные улучшения состояния. Главное условие – это неоднократное повторение, которое и обеспечивает необходимый результат.

Родиола входит и в состав настоя, обладающего противогриппозным эффектом.



Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев черной смородины, 2 ст. л. измельченных корней родиолы, 500 г кипятка.

Приготовление. Листья залить 200 г кипятка, настаивать 3 часа, корни настаивать в оставшемся кипятке 5 часов. Настой соединить, процедить.

Применение. Принимать по 4 ст. л. несколько раз в день. После 2–3 дней должно наступить улучшение.

Требуется: 0,5 стакана плодов шиповника, по 50 г измельченных корней родиолы, корней бузины, 50 г измельченных листьев липы, малиновое варенье по вкусу, 400 г кипятка.

Приготовление. Плоды шиповника и залить кипятком (200 г), настаивать 1 час, процедить.

В другой посуде заварить родиолу, бузину и липу, настаивать 3 часа, процедить.

Применение. Весь объем полученного чая вам необходимо принимать 3–4 раза в день в горячем виде.

Чтобы вкус полученного чая был более приятен на вкус, можно добавить в него сахар или ложку малинового варенья. После того, как вы выпьете чай, лягте в постель и обложите себя бутылками с горячей водой или грелками, так его эффект заметно возрастет.

### **Конъюнктивит**

Неплохо помогает родиола и при несильных воспалениях глаз. Если глаза по той или иной причине стали гноиться, особенно после сна, то вам поможет следующее средство.

Требуется: 1 ч. л. обыкновенной чайной заварки, 2 ч. л. измельченных корней родиолы, 200 г кипятка.

Приготовление. Заварку смешать с корнями родиолы, залить кипятком в небольшой кружке. Настаивать 1 час, процедить.

Применение. Смочить теплым настоем марлю или ватные тампоны. Положить их на глаза перед сном и оставить на ночь. Процедуру выполнять в течение 4–5 дней, после чего, если не наступит улучшение, повторить.

Если же у вас появилось покраснение глаз, то попробуйте приготовить такое средство.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 200 г кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Родиолу залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить, добавить мед.

Применение. Так же, как и в предыдущем рецепте вам нужно смочить ватные тампоны в теплом растворе и положить их на ночь на веки. Если же вам по какой-то причине неудобна эта процедура, то можете несколько раз в день промывать глаза этой смесью. При регулярном использовании она дает хороший результат.

## **Заболевание моче-половой сферы**

### **Климакс**

Климактерический период – это один из этапов старения человека, свойственный мужчинам и женщинам.

**Климакс женский** – это физиологический период в жизни женщины.

Климактерий может протекать физиологически и патологически (климактерический синдром). Для лечения больных с климактерическим синдромом предложено большое число разнообразных методов. В качестве вспомогательного средства используют сборы регулирующие состояние нервной системы при участии менструальной функции.

Тяжесть климактерического синдрома удобнее определять по количеству приливов. К легкой форме следует относить заболевание с приливами до 10 в сутки. К средней форме следует относить частоту в 10–20 приливов в сутки, а также другими симптомами: головная боль, боль в сердце, головокружения, снижение работоспособности. К тяжелой форме можно отнести частоту приливов в 20 и более, они приводят практически к полной нетрудоспособности.

Я рекомендую вам еще один сбор, применение которого способно намного облегчить вышеперечисленные состояния.

Требуется: 20 г травы ясенника пахучего, 25 г листьев ежевики, 10 г цветков боярышника, 15 г травы сушеницы болотной, 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать в течение 1 часа и процедить.

Применение. Принимать как чай 3 раза в день по 1 стакану.

После 10-дневного приема этого сбора значительно уменьшается прилив крови к голове. Прекращается зуд на шее, уменьшаются головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий сон, и женщина, до того, казалось бы, больная, как будто заново рождается.

Требуется.: 50 г измельченных корней родиолы, 20 г измельченной коры крушины, 20 г листьев березы, 20 г листьев мяты перечной, 20 г травы тысячелистника, 20 г измельченных корней валерианы, 200 г кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 20 минут, настаивать 3 часа, процедить.

Применение. 1 стакан выпить глотками в течение дня.

Требуется: 50 г измельченных корней родиолы, 25 г измельченной коры крушины, 25 г измельченной коры калины, 200 г кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 30 минут, настаивать 3 часа. Процедить.

Применение. 1 стакан настоя выпить глотками в течение дня.

Требуется: 50 г измельченных корней родиолы, 10 г травы горца птичьего, 10 г травы хвоща полевого, 30 г травы золототысячника, 50 г травы лапчатки прямостоячей, 200 г кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить.

Применение. 1 стакан настоя выпить глотками в течение дня.

В качестве успокаивающего средства используют сбор.

Требуется:

Приготовление. 20 г измельченных корней родиолы, 60 г листьев мяты перечной, 40 г цветков ромашки аптечной, 400 г кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сырья залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Отвар принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

Требуется: 10 г измельченных корней родиолы, 25 г травы пастушьей сумки, 25 г травы тысячелистника, 25 г корневищ лапчатки прямостоячей, 400 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сырья залить кипятком, кипятить 20 минут, настаивать 3 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану отвара утром и вечером.

Требуется: 30 г измельченных корней родиолы, 30 г травы горца птичьего, 10 г травы омелы белой, 400 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 10 минут, настаивать 3 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана отвара утром и вечером.

**Климакс мужской.** Вслед за угасанием деятельности половых желез или возрастной перестройки организма. При неадекватной перестройке регуляции организма развивается патологический мужской климакс.

При лечении необходимо учитывать, что половые расстройства при этом являются результатом изменений всего организма. Лечение должно быть индивидуальным и комплексным. При повышенной возбудимости, бессоннице состояниях сопровождающихся мнительностью в отношении своих возможностей и состояния здоровья, вегетососудистых нарушениях и расстройствах процесса эякуляции можно пить настойку золотого корня по 40 капель 3 раза в день до еды, настойку календулы по 1 ч. л. на прием в 0,5 стакана теплой воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводить в течение 1–3 месяцев, при этом рационально чередовать препараты (циклы по 10 дней).

При быстрой утомляемости, мышечной слабости, депрессивных состояниях показаны настойка родиолы по 30 капель 2 раза в день, настойка стеркулии по 20 капель на прием утром и в середине дня, настойка заманихи по 30 капель 2–3 раза в день, настойка женьшеня по 25 капель 3 раза в день.

Родиола оказывает седативное, транквилизирующее действие на ЦНС, регулирует сердечную деятельность.

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней родиолы, 2 ст. л. травы сушеницы, 4 ст. л. измельченных корней валерианы, 2 ст. л. травы вереска, 1 л кипятка.

Приготовление. 4 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать на водяной бане 12 часов, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день.

Требуется: 4 ст. л. измельченных корней родиолы, 4 ст. л. травы ясенника душистого, 3 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы чабреца, 5 ст. л. измельченных листьев ежевики, 1 л кипятка.

Приготовление. 4 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 2–3 часа.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. листьев толокнянки, 600 г воды.

Приготовление. Залить 2 ст. л. смеси водой, варить 30 минут, настоять 1 час, процедить.

Применение. Принимать по 100 г 3–4 раза в день через 1 час после еды.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев родиолы, 2 ст. л. измельченных корней валерианы, 1 ст. л. плодов тмина, 2 ст. л. плодов фенхеля, 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать 1 час, затем процедить.

Применение. Принимать теплым по 100 г 3 раза в день.

Очень хороший эффект снятия нервного напряжения дает такой способ: набрать в ванну горячей воды, вылить в нее 2 ст. л. спиртовой настойки родиолы, затем полежать 15–20 минут в ванне.

## **Импотенция**

Неспособность мужчины достичь эрекции или сохранить ее чаще всего является результатом каких-либо психических или эмоциональных проблем: возможно, состояния общей тревоги или беспокойства по поводу конкретных отношений или конкретной сексуальной ситуации. Область сексуальных побуждений сама по себе очень важна и заслуживает отдельного рассмотрения. Часто существуют

физические причины стойкого бесплодия, но либидо может быть усилено многими способами.

Лечение импотенции травами должно быть направлено на укрепление здоровья и повышение общего тонуса организма. Поэтому многие травы, полезные при лечении импотенции, обладают тонизирующим действием, такова родиола розовая. Однако через некоторое время может проявиться и какой-либо дополнительный эффект от применения этих трав, так что рекомендуемые травы следует использовать лишь в течение короткого периода (не более 3 недель), а затем сделать перерыв или обратиться к травнику-профессионалу. Если главным фактором при импотенции является напряжение, рекомендуется принимать родиолу в порошке или в виде настойки по 2,5 мл (0,5 ч. л.) 2 раза в день.

Если же на первом плане оказывается утомление или депрессия, то лучше принимать травяной чай – смесь из родиолы и тернера раскидистой, либо из розмарина: эти травы являются тонизирующими, а тернера раскидистая особенно хорошо тонизирует мужскую гормональную систему. Можно применять родиолу и с женьшенем. Существует три разновидности этого растения, с несколько различным действием: азиатский женьшень, имеющий более выраженный стимулирующий эффект, американский, обладающий более выраженным расслабляющим действием, и сибирский, который, строго говоря, является другим, не родственным женьшеню растением, но с похожими тонизирующими свойствами.

### **Заболевания почек**

Хотелось бы обратить внимание еще на одну из возможностей применения родиолы. Входя в сборы мочегонных чаев, она способствует повышению мочеотделения, усиливая работу почек. Немногие знают механизм работы почек. Это довольно сложный орган с непростой функцией, от которой зависит ваша жизнедеятельность.

В используемые сборы лекарственно-растительного сырья, оказывающего мочегонное действие, чаще всего входят листья березы, корни родиолы, корни одуванчика, корни солодки, плоды можжевельника, укропа, тмина, цветки бузины черной, семена льна.

Сборы, в состав которых входит перечисленное растительное сырье, оказывают довольно сильное мочегонное действие, обеспечивая определенный антисептический, противовоспалительный и спазмолитический эффекты.

Вот несколько рецептов приготовления мочегонных чаев.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 3 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. цветков василька, 1 ст. л. измельченных корней солодки, 30 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты сбора тщательно смешать. 2 ст. л. сбора заварить кипятком, настаивать 1 час, процедить.

Применение. Пить этот чай можно так же, как и обычный.

Требуется: 4 ст. л. листьев толокнянки, 2 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. измельченных корней солодки, 4 ст. л. ягод можжевельника, 300 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты сбора тщательно смешать и 2 ст. л. смеси заварить кипятком.

Применение. Пейте чай 3–4 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. листьев березы повислой, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 4 ст. л. листьев малины, 4 ст. л. цветков вереска, 400 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты сбора тщательно смешать и 100 г смеси заварить кипятком.

Применение. Очень хорошо принимать этот чай в количестве 100 г ежедневно натощак.

Теперь несколько более простых по содержанию, но не менее действенных сборов.

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. травы хвоща, 400 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать 15 минут, процедить.

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

Требуется: 3 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. травы грыжника, 1 ст. л. листьев толокнянки, 4100 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать 15 минут, процедить.

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

Требуется: 2 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. корневищ пырея ползучего, 400 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать 15 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Приведенные сборы могут быть использованы при профилактике и лечении мочекаменной болезни, т. к. его компоненты содержат значительное количество растворимых кремниевых соединений, препятствующих образованию камней. Надеюсь, что вам помогут эти проверенные временем народные рецепты.

## **Заболевание органов дыхания**

### **Астма**

Приступы астмы характеризуются затруднением дыхания, болями в области груди, иногда они могут сопровождаться сильным кашлем – это основные признаки.

Я советую вам не дожидаться приступа заболевания, а приступить к лечению, как можно раньше, тем более для этого способа, которым мы советуем вам воспользоваться никаких особых продуктов не нужно, все их можно найти у себя дома или около него.

Требуется: 3 клубня картофеля, 2 ст.л. измельченных корней родиолы, 2 ст. л. листьев крапивы двудомной, 400 г воды.

Приготовление. Сварить несколько клубней картофеля, если есть такая возможность, то лучше молодого. Из кастрюли, в которой он варился, воду не сливать, вынуть только картофель – он вам не понадобится. В другую емкость положить мелко нарезанные листья крапивы и корни родиолы, залить их кипящей водой, в которой варился до этого картофель, настаивать 3 часа, процедить отвар.

Применение. Пить по 0,5 стакана каждое утро и перед сном в теплом виде.

Хранить смесь в холодильнике и принимать обязательно в течение месяца, затем после перерыва в 1 неделю продолжить лечение.



## Бронхит

Если вы заболели бронхитом, то мы советуем вам следующие средства лечения, они достаточно эффективны. Прежде всего, если с вами произошла эта неприятность, то лучше всего вам нужно выпить чай, в состав которого обязательно должна входить родиола, причем пить его желательно в горячем виде несколько раз в день. И самое лучшее сочетать с этим чаем компресс из настойки родиолы.

Многие врачи довольно хорошо разбираются в народной медицине и рекомендуют фитотерапию как прекрасное дополнение к традиционным методам лечения многих болезней. Я тоже осмелюсь порекомендовать вам несколько народных рецептов, которые можно с успехом применить при заболеваниях органов дыхания. В их составе содержится и наш небезызвестный золотой корень или родиола. Оказывается, он обладает свойством облегчать дыхание, помогает при кашле, облегчает состояние больных астмой. Входя в состав многих «грудных» сборов, родиола еще раз подтверждает свою значимость и универсальность в народной медицине.

Итак, если вас замучил кашель, а на «Доктор Мом» нехватает денег или вы просто более доверительно относитесь к народным методам лечения, то вам наверняка пригодятся эти рецепты.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 2 ст. л. цветков коровяка, 4 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. семян аниса, 8 ст. л. измельченных корней алтея, 3 ст. л. измельченных корней солодки, 1 ст. л. измельченных корней фиалки, 400 г кипятка.

Применение. Все компоненты тщательно измельчить, перемешать. Затем 1 ст. л. полученной смеси залить кипятком. Дать настояться в течение 8 часов, после этого процедить полученный настой.

Применение. Принимать по 50 г в день.

Следующий грудной сбор обладает смягчающим и облегчающим отхаркивание свойством.

Требуется: 3 ст. л. измельченных корней алтея, 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 3 ст. л. листьев подорожника, 400 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, дать постоять несколько часов, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. через 2–3 часа.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. травы вероники лекарственной, 1 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. травы полыни, 2 ст. л. листьев плюща, 2 ст. л. листьев руты, 2 ст. л. травы первоцвета, 2 ст. л. измельченных корней бедренца-камнеломки, 3 ст. л. трав зверобоя, 4 ст. л. травы лапчатки гусиной, 400 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать, 1 ст. л. смеси заварить кипятком, дать постоять несколько часов, процедить.

Применение. Принимать по 150 г с молоком 2–3 раза в день.

Все эти смеси, конечно, оказывают прекрасное действие при кашле и облегчают состояние, но не стоит забывать и о первопривине, которая вызвала это неприятное явление. Ведь кашель хоть и не приятен, но сам по себе не является болезнью, это, в первую очередь, проявление какого-либо заболевания.

Кашель возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей и легочной ткани. При раздражении чувствительных нервных окончаний возникает возбуждение кашлевого центра, расположенного в продолговатом мозгу. Двигательные импульсы из продолговатого мозга, направляясь к дыхательным мышцам, вызывают кашель.

В редких случаях кашель может быть вызван без каких-либо причин. Это так называемый нервный кашель. Необходимо обращать внимание на частоту и характер кашля. Он может быть настолько сильным и частым, что вызывает боли в груди и одышку, беспокоит больного, лишает его сна, приводит к вздутию легких (эмфизема легких).

Именно поэтому необходимо точно выяснить происхождение вашего кашля. А кто, как не врач, сможет точно поставить вам диагноз? Прежде чем начинать самостоятельно лечить кашель, обратитесь к своему врачу. Если он не обнаружит у вас заболевания, которое требует более серьезного отношения, то рецептам народной медицины можно смело доверить лечение вашего кашля. И они несомненно помогут вам!

Требуется: по 3 ст. л. мяты, родиолы, липового цвета, 1 ст. л. меда, 200 г кипятка.

Приготовление. Сырье заварить кипятком, настаивать 1 час, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. корней родиолы, 200 г 40 % спирта (или водки).

Приготовление. Сырье залить спиртом, настаивать 2 дня, процедить.

Применение. Смочить настойкой ткань и положить чуть ниже шеи, оставить его на 1 час, после чего снять.

### **Заболевания желудочно-кишечного тракта**

У родиолы есть еще много скрытых возможностей. Одна из них – это оказывать воздействие на желудочно-кишечный тракт человека. Родиола нормализует пищеварение, гонит газы при их скоплении в желудке и кишечнике, снимает болевые ощущения, прекращает желудочно-кишечные колики и многое другое.

Каким же образом родиола влияет на желудочно-кишечный тракт? Для того чтобы понять, каким образом родиола проявляет свое воздействие при этих желудочно-кишечных болезнях, необходимо разобраться, что именно мы ожидаем от этой травки. Итак, рассмотрим более подробно некоторые основные болезни желудочно-кишечного тракта и сам механизм пищеварения.

Пищеварение – это сложный физиологический процесс перерабатывания поступившей в пищеварительный тракт пищи. Пища перерабатывается механически и химически, что необходимо для ее усвоения организмом.

Содержащиеся в пище белки, жиры и углеводы усваиваются организмом только после расщепления до наиболее простых химических соединений. Процесс расщепления происходит в пищеварительном тракте при участии пищеварительных ферментов, которые входят в состав соков вырабатываемых клетками пищеварительных желез.

Следующим немаловажным процессом пищеварения является физиологически нормальное продвижение расщепленной пищи по желудочно-кишечному тракту. Так называемая перистальтика, которая обеспечивается гладкими мышечными волокнами. Благодаря перистальтике осуществляется важнейшая функция – всасывания. Она обеспечивает переход продуктов расщепления пищевых веществ через стенку кишечника в кровь и лимфу.

Функция органов желудочно-кишечного тракта достаточно сложна. Еще академик И. Н. Павлов выделил основные принципы нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

1. Работа пищеварительных желез управляется нервной системой.

2. Количество выделяемых соков, их состав и свойства зависят от состава пищи.
3. Все отделы пищеварительного тракта работают согласованно, взаимодействуя между собой.
4. Работа пищеварительных желез изменяется при переходе от одного пищевого режима к другому.

Малейший сбой в одной из этих функций, проявляется, мягко сказать, неприятными ощущениями. Современный образ жизни многих из нас наносит порой очень серьезный вред нашему пищеварению. Разнообразные стрессовые ситуации, торопливая еда, да и зачастую просто неприемлемая для нашего желудка пища. Все это – основные причины проблем с пищеварением, которые заставляют нас прибегать к помощи лекарств.

Избежать тех причин, которые негативно влияют на наш организм при современном образе жизни, практически невозможно, но можно намного облегчить те состояния. Сделать это можно, и не прибегая к таблеткам.

Обратимся в очередной раз к помощи народной медицины. А именно – к уже небезызвестной траве. К родиоле.

Что же может эта волшебная трава? Благодаря своему природному составу она способна оказывать влияние на секреторную деятельность желудка, способна нормализовать процесс газообразования, оказывать обезболивающий эффект, прекратить кишечную колику и многое другое.

Так как одной из причин, негативно влияющих на работу вашего желудочно-кишечного тракта, является стресс, то вспомним о том, что родиола обладает прекрасным свойством успокаивать нервную систему. Поэтому я порекомендовала бы вам при первых симптомах «нервного срыва желудка» принять настой родиолы.

Настой окажет успокаивающее действие на вашу нервную систему, а та, в свою очередь, отрегулирует работу вашего пищеварения. Настой поможет вам избавиться от таких явлений, как: тяжесть в желудке, чувство «комка» в горле, неприятные ощущения в эпигастральной области и многих других индивидуальных неприятных ощущений, возникающих при нервном перенапряжении.

Настой родиолы можно приобрести не только в аптеке, но и приготовить самому.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 100 г кипятка, 1 лист алоэ, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Родиолу залить кипятком, настаивать 1 час, процедить.

Алоэ измельчить, выдавить сок, смешать с медом, добавить 50 г настоя.

Приготовление. Съедайте всю полученную смесь утром натощак. Так необходимо поступать в течение месяца, сделать небольшой перерыв на 1 неделю. После этого возобновите лечение. Как и в остальных случаях здесь необходима регулярность, в противном случае результатов ждать не приходится.

Требуется: 2 ч. л. измельченных корней родиолы, 400 г кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком, настаивать 6–8 часов, затем процедить.

Применение. Принимать по 50 г 3–4 раза в день за 30 минут до еды при гастритах с пониженной кислотностью.

Требуется: 2 ст. л. порошка корней родиолы, 200 г водки.

Приготовление. Корни залить водкой и поставить в темное место на 4 суток.

Применение. Принимать по 0,5–1 ч. л. 4 раза в день до приема пищи при гастритах с пониженной кислотностью.

Принимать приобретенную в аптеке спиртовую настойку родиолы рекомендуется следующим образом: 20–30 капель настойки смешать и принимать 2–3 раза в день за 30 минут до еды при гастритах с пониженной кислотностью.

Теперь несколько рецептов применения родиолы в комплексе с другими лекарственными растениями.

При сильных болях и спазмах в желудке рекомендуется следующий сбор растений.

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. цветочных корзинок ромашки, 1 ст. л. травы тысячелистника, 200 г кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора заварить кипятком, процедить.

Применение. Принимать по 100 г 3–4 раза в день до еды.

Приводящийся ниже сбор аналогичен по своему эффекту вышеуказанному и обладает также обезболивающим эффектом.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. цветков таволги вязолистной, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. травы зверобоя, 400 г кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора заварить в кипятком и настаивать 4–6 часов.

Применение. Процедить и принимать по 100 г 5 раз в день за 30 минут до еды.

При болях в желудке со вздутием и изжогой можно применить следующий сбор.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы сушеницы, 1 ст. л. травы золототысячника, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы тщательно перемешать, затем 2 ст. л. полученной смеси заварить кипятком. После этого процедить.

Применение. Принимать по 50 – 100 г 4–5 раз в день за 20 минут до еды.

Если у вас есть склонность к спазмам желудочно-кишечного тракта, вам можно порекомендовать следующие сборы лекарственных растений.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. цветочных корзинок ромашки, 1 ст. л. семян тмина, 1 ст. л. плодов фенхеля, 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора заварить кипятком, настаивать 20 минут.

Применение. Принимать по 100 г в теплом виде утром и вечером до еды.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. семян тмина, 6 ст. л. цветков ромашки, 200 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты хорошо перемешать. Затем 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать 30 минут, процедить, остудить.

Применение. Принимать перед едой по 1 стакану утром и вечером непосредственно.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 200 г кипятка.

**Приготовление.** 1 ст. л. смеси заварить кипятком и настаивать 3–4 часа, затем процедить.

**Применение.** Принимать по 50 г 3–4 раза в день до еды за 30 минут.

Итак, надеюсь, что приведенные мной рецепты народных сборов лекарственных трав принесут вам пользу. Однако, пожалуйста, не злоупотребляйте этими советами. Не всегда, прочитав ту или иную информацию, можно смело отказываться от обращения к врачам.

Выбрав подходящий народный рецепт, проконсультируйтесь с вашим доктором, он, зная специфику вашего заболевания, более подробно объяснит вам свойства всех компонентов, входящих в выбранный вами лекарственный сбор. Это поможет вам избежать разочарования в народной медицине и обезопасит вас от нежелательных осложнений.

## **Одышка**

Одышка может быть как отдельным заболеванием, так и симптомом другого, более серьезного поражения сердца, в этом случае вам нужно обязательно проконсультироваться с врачом, выяснив ее причину. Если же в вашем случае ничего серьезного не обнаружено, то мы предлагаем вам следующее средство избавления от этого явления. Как правило, она появляется вместе с учащенным сердцебиением, поэтому благодаря нашему средству вы можете избавиться и от него.

**Требуется:** 70 г семян овса, 100 г листьев мяты перечной, 50 г измельченных корней родиолы, 800 г кипятка.

**Приготовление.** Заварить в отдельной посуде семена овса кипятком (200 г), настаивать 1 час, процедить.

Заварить мяту и родиолу кипятком (600 г), настаивать 2 часа, процедить.

Смешать настои. Хранить настой в темном прохладном месте.

**Применение.** Пить по 2 ст. л. утром перед едой.

## **Стресс, переутомление**

Нельзя недооценивать важность предупреждения нервных срывов. В основе практически всех заболеваний лежит сбой нервной системы человека. Только от вас зависит то, как вы будете себя чувствовать. Нервные переживания имеют

свойство накапливаться. Стоит ли испытывать на прочность свое здоровье или нет – решать вам. Но подумайте о тех людях, которые вас окружают. Они очень часто оказываются единственным громоотводом для ваших потрепанных нервов.

Представьте себе всю ситуацию со стороны. Допустим, на вас накричал продавец, вы вскипели, пришли домой и отчитали детей, они, для того чтобы избавиться от стресса или просто со злости, дали пинка дворовой собаке, а та утром следующего дня, затаив обиду на весь мир, вцепляется вам в ногу. Получилась цепная реакция, конечным звеном которой может стать инфаркт миокарда.

Так подумайте, стоит ли накапливать в себе негатив? Может быть, проще и лучше заранее погасить в себе все неприятные эмоции, возникшие за день? Это очень просто сделать, если ввести себе за правило употреблять при повышенной нервной возбудимости успокаивающие чаи на основе родиолы.

Что же представляют из себя чаи в народной медицине?

Это смеси высушенных и измельченных различных лекарственных растений, иногда с добавлением солей, эфирных масел и других веществ. Различные части растений подвергают измельчению по отдельности.

Степень измельчения зависит от назначения сбора. В нашем случае для приготовления чая необходимо тщательное измельчение составляющих частей.

Измельченное сырье хорошо смешивают до получения однородной смеси.

Хранят лекарственные чаи в плотных, деревянных, закрытых коробочках. Это необходимо для того, чтобы душистые вещества, содержащиеся в приготовленном сборе, не улетучивались и чай долгое время сохранял свои вкусовые качества.

Если вы чувствуете, что последнее время стали чаще срываться свое плохое настроение на родных и близких, вам становится трудно себя сдерживать, а в этом появилась необходимость, то можно с уверенностью сказать, что у вас «сдали» нервы. В этом случае, мы советуем попить вам специальный «антистрессовый» чай, в состав которого входит родиола. Нельзя сказать, что здесь она – главный компонент, но от этого она не становится менее важной, так что заваривайте ее с остальными травами и пейте на здоровье.



Препараты родиолы оказывают возбуждающее действие на ЦНС.

Возбуждающий эффект проявляется в повышении двигательной активности и работоспособности, уменьшается продолжительность сна, отмечается хороший кардиотонический эффект. Установлено антистрессорное действие растения. Чаще всего родиола розовая назначается в виде экстрактов и настоек, которые улучшают общее состояние больных, повышают устойчивость к физической нагрузке. Критериями эффективности препарата являются улучшение сна, памяти, работоспособности, исчезновение повышенной утомляемости, общая повышенная возбудимость, нормализация сосудистого тонуса.

Родиола розовая или золотой корень в однокомпонентном применении, содержит вещества, которые обладают выраженным стимулирующим действием, существенно увеличивают объем статической и динамической работы. Особенно заметно повышается работоспособность при использовании препаратов на фоне утомления и при выполнении тяжелой физической работы. При этом золотой корень нормализует обменные процессы, способствует экономичному расходованию энергетических ресурсов, улучшает обмен веществ. Препараты родиолы оказывают стимулирующее действие на умственную работоспособность человека, несколько улучшают память и внимание, обладают адаптогенным действием.

При клинических исследованиях установлено, что препараты родиолы повышают работоспособность и уменьшают утомление при больших физических нагрузках и стрессовых ситуациях. При назначении настойки родиолы заметно улучшается общее состояние, исчезают жалобы на вялость и быструю утомляемость, головную боль, повышается общий тонус. Кроме того, улучшается функциональная деятельность сердечно-сосудистой системы. Родиола положительно влияет также на умственную работоспособность человека.

Требуется: по 1 ст. л. трав зверобоя, душицы, родиолы, листьев смородины, мяты, по желанию 5–6 плодов шиповника, 400 г кипятка.

Приготовление. Сырье залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. зеленого чая, 400 г воды, 1 ст. л. измельченных корней родиолы розовой.

Приготовление. Зеленый чай заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Корень родиолы залить холодной водой, кипятить 45 минут, настаивать 2 часа, остудить и процедить.

Применение. Смешать настои и выпить норму в течение всего дня, независимо от принятия пищи.

Требуется: 3 ст. л. измельченных корней родиолы, 3 ст. л. травы сушеницы, 3 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. листьев мяты, 200 г кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. смеси заварить кипятком, настаивать 10 минут, процедить.

Применение. Выпейте чай за 1 раз.

Требуется: 3 ст. л. измельченных корней родиолы, 2 ст. л. крупнолистового черного чая, 1 лимон, 0,5 ч. л. ванили, 1 л кипятка, сахар по вкусу.

Приготовление. Заварочный чайник обдать крутым кипятком и засыпать внутрь чай, смешанный с измельченной родиолой. Теперь залить емкость кипятком, поставить его настаиваться в теплое место на 10–15 минут. Смешать ваниль с сахаром и добавьте ароматную смесь в чай по вкусу. Лимон очистить и нарезать тонкими ломтиками, добавить в чай.

Применение. Выпить чай в течение дня.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 2 ст. л. гранулированного черного чая, 2 ст. л. свежих сливок, 1 ч. л. ванили, 1 л кипятка сахар по вкусу.

Приготовление. Заварить родиолу и чай кипятком, накрыть чайник крышкой и оставить его для настаивания (минут 10–12). Сливки охладить в холодильнике и взбить с ванилью.

Применение. Выпить чай в течение дня, добавить в каждую порцию воздушные сливки и сахар по вкусу.

Требуется: по 3 ст. л. листьев родиолы и крупнолистового чая, 1 лимон, 30 г коньяка, лед, 1 л кипятка, мед по вкусу.

Приготовление. Очистить лимон от кожуры. Кожуру мелко нарезать и просушить в теплой (не горячей!) духовке в течение 5–7 минут. Довести до кипения воду и обварить кипятком заварочный чайник. Засыпать в

приготовленную посуду корни родиолы, чайные листья и измельченный лимон. Залить содержимое чайника кипятком. Настаивать 1 час.

Из очищенного от кожуры лимона выжать сок и смешать его с коньяком.

Добавить в получившийся коктейль кубики льда и мед по вкусу.

Применение. Выпить чай в течение дня.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев родиолы, 2 ст. л. зеленого чая, 1 лимон, 10 г измельченных листьев вишни, 1 л кипятка, сахар по вкусу.

Приготовление. Приготовьте заварочный чайник, обдайте его кипятком и засыпьте в него корни родиолы, вишневые листья, заварку. Чай должен настаиваться в течение 10–12 минут, а чтобы этот процесс улучшил вкус вашего напитка, накройте заварочный чайник крышкой и поставить в теплое место.

Лимон очистить от кожуры и выдавить из него сок. Вам следует влить этот сок в чай перед употреблением. В последнюю очередь добавить в ароматный напиток сахар по вкусу.

Применение. Выпить чай в течение дня.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев родиолы, 1 ст. ягод черной смородины, 20 г листьев смородины, 1 л кипятка, сахар по вкусу.

Приготовление. Промыть ягоды и листья смородины холодной водой, затем оставить на некоторое время в теплом и сухом месте, а потом листья смородины измельчить.

Вскипятить воду и приготовить заварочный чайник. Засыпать в посуду ягоды, родиолу и измельченные листья смородины. Залить содержимое чайника кипятком и настаивать чай 20 минут. В чай добавить сахар по вкусу.

Применение. Выпить чай в течение дня.

Требуется: 2 ст. л. гранулированного черного чая, 2 ст. л. листьев мяты, 2 ст. л. измельченных корней родиолы, 1 л кипятка.

Приготовление. Все компоненты залить кипятком, настаивать 1 час, процедить.

Применение. Выпить чай в течение дня.

## Глава 4. Препараты родиолы

Фармацевтическая промышленность выпускает **жидкий экстракт родиолы**. Принимают его по 5 – 10 капель 2–3 раза в день за 25–30 минут до еды. Курс лечения 10–20 дней. Хранят лекарство в темном месте.

Жидкий экстракт родиолы розовой, который выпускает фармацевтическая промышленность, по силе стимулирующего действия превосходит препараты других стимуляторов – лимонника, элеутерококка, аралии, левзеи. Он малотоксичен, обладает большим диапазоном действия, не вызывает привыкания. Экстракт родиолы улучшает умственную работоспособность, способствует более активному протеканию всех процессов в организме, положительно влияет на функции щитовидной железы, надпочечников, печени, половых желез.

Экстракт рекомендуется принимать больным различными формами неврозов, вегетососудистой дистонией, при гипотонии, импотенции, а также практически здоровым людям при переутомлении или при необходимости высокой умственной нагрузки. Экстракт повышает сопротивляемость организма при отравлениях.

Действие экстракта золотого корня в дозе 5 – 10 капель на прием утром и днем изучали у людей перед предстоящей повышенной умственной нагрузкой (у студентов – за 2–3 недели до начала сессии или другой напряженной работы). У этих людей реже возникали затруднения на работе, не было сонливости, не беспокоила головная боль и отсутствовала раздражительность.

Под влиянием экстракта золотого корня у здоровых людей повышаются внимание, память и сила возбуждительного процесса. У больных неврозами нормализуется подвижность тормозного и возбуждительного процессов.

При лечении больных гипотонией, как правило, нормализуется артериальное давление.

Передозировка экстракта на 2 – 3-й день приема может вызвать повышенную раздражительность, бессонницу и неприятные ощущения в области сердца. Экстракт родиолы противопоказан при возбуждении, гипертонических кризах, бессоннице.

В домашних условиях корень родиолы розовой используют и в виде **настойки**.

Ее можно приготовить по такому рецепту.

Требуется: 50 г измельченного корня родиолы розовой, 0,5 л 40 %-ного медицинского спирта крепостью 40°.

Приготовление. Сырье залить спиртом и 2 недели настаивать в темном, теплом месте.

Применение. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лицам, склонным к повышенному артериальному давлению, в первую неделю лечения следует принимать по 5 капель 3 раза в день. При благоприятном течении лечения дозу увеличивать до 10 капель на прием.

Некоторые используют вместо спирта водку – эффект от этого не меняется.

Можно приготовить с родиолой **чай**.

Требуется: 1 ч. л. измельченных корневищ родиолы розовой, 1 л кипятка.

Приготовление. Залить корневища кипятком и кипятить 10 минут. Затем настоять при комнатной температуре 30–40 минут.

Применение. Пить по 1–2 стакана в день, добавив по вкусу сахар или мед.

Можно добавить листья земляники, черной смородины, травы зверобоя и чабреца, взятых в равных количествах. В этом случае надо 2–3 ст. л. смеси залить 1 л кипятка и настоять 1 час. Такой чай обладает тонизирующими свойствами, восстанавливает обмен веществ. Он полезен во время тяжелой физической или умственной работы, при простуде, гриппе, расстройствах желудочно-кишечного тракта. По своему стимулирующему действию он не уступает, а может быть, и превосходит действие настойки.

Как и настойку, ежедневно пить его не рекомендуется. Не забывайте о том, что силы организма не бесконечны и постоянно стимулировать их нельзя.

Стимулирующие препараты лучше принимать в тех случаях, когда необходимо поддержать тонус организма, но уже через 5 дней постоянного применения они могут начать давать противоположный эффект, поэтому каждые 5 дней нужно делать перерыв на неделю.

Великолепным иммуностимулирующим средством является настойка **золотого корня с прополисом**.

Требуется: 1 ч. л. 20 %-ной настойки золотого корня, 1 ч. л. 20 %-ной настойки прополиса.

Приготовление. Смешать обе настойки.

Применение. Принимать в течение 3 недель (растворив по 10 капель в небольшом количестве воды) 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды как тонизирующее и иммуностимулирующее средство. Особенно полезен данный препарат тем, кто склонен к острым респираторным заболеваниям и гриппу, имеет предраковые заболевания, неблагоприятную наследственность по онкологическим болезням и т. п.

### **Особенности применения фитопрепаратов из золотого корня**

Теми, кто регулярно пользуется средствами фитотерапии, замечено, что действие одного и того же растения на организм может быть неодинаковым и зависит от особенностей организма. В то же время замечено, что каждое растение обладает своими особенностями действия на различные органы или их функции. Кроме того, считают, что действие одного растения менее эффективно, чем при соединении нескольких растений, взятых из одной и той же их группы.

Этим можно объяснить то обстоятельство, что всюду, где дело касается лечения хронического заболевания, фитотерапия применяет смеси трав и небезрезультатно. Считают это необходимым при заболеваниях, сопутствующих основному. Речь идет не только о разных действующих началах в разных растениях, а и о том, что действующие начала одного растения освобождаются для своей работы или стимулируются какими-то веществами другого растения, по сути не являющегося, может быть, непосредственно лекарственным. При сложных заболеваниях эффект лечения дает не одно растительное лекарство, а взаимодействие их. Это безусловно надо учитывать при изучении эффективности применения лекарственных растений.

Наиболее распространены сегодня спиртовые извлечения из родиолы: настойки и экстракты. Эти лекарственные формы, по многим экспериментальным и клиническим наблюдениям, отнюдь не являются наиболее эффективными. Этиловый спирт крепостью 40° и 70° концентрации не только не извлекает, но осаждает многие классы природных соединений, в особенности связанных с растительными полимерами. Спирт осаждает полисахариды, полипептиды, белки, олигопептиды.

Наиболее распространенным, физиологичным, тысячелетиями апробированным растворителем является вода. Так что приготовленный в домашних условиях чай или настой может оказаться более эффективным, чем покупной препарат.

Применение порошков из родиолы, никогда не прекращавшееся в традиционной медицине, заслуживает самого пристального внимания фитотерапевтов как одно из наиболее эффективных лекарственных форм.

Много тысяч лет восточная медицина пользуется только отварами и настоями сложных смесей растительных и животных продуктов. Научная же медицина чаще всего стремится предложить больному рецепт, состоящий из одного лекарства. Анализ мнений показывает, что предпочтение все же следует отдавать водным извлечениям родиолы и использовать сложные смеси золотого корня и лекарственных трав.

### **Плюсы и минусы фитотерапии и применения родиолы**

Тысячелетиями растения использовались при различных заболеваниях и для укрепления здоровья. И этот опыт с успехом применяют сегодня, но на другом уровне, с использованием современных технологий. Я думаю, вы согласитесь, что все способы, которые улучшают качество жизни человека, имеют право на жизнь: и фитотерапия, и гомеопатия, и ароматерапия, и БАД, и лекарственные средства. Причем иногда предпочтение отдается какому-то одному способу, но, как правило, эффективнее оказывается комплексный подход.

Второе, на что мне хотелось бы обратить ваше внимание, – это плюсы и минусы фитотерапии.

Для получения хорошего препарата или фитосбора необходимо соблюдать правила выращивания или, если это дикорастущее растение, производить сбор в экологически чистых зонах.

Человек, самостоятельно собирающий травы, не всегда знает, точно ли это место можно считать экологически чистым. Иногда такое самолечение наносит организму больше вреда, чем пользы. В то же время при изготовлении аптечных препаратов тестируют каждую партию растений (поступивших от определенных поставщиков сырья), определяют содержание в каждой партии основных биологически активных веществ (БАВ), токсических веществ.

Необходимо знание способов сбора, условий и длительности хранения (для фитопрепаратов – около 1 года, для сборов – до 3–5 лет (если не открывать банку). Надо уметь правильно готовить настои, отвары и пр. Надо знать, из каких растений можно приготовить, например, горячий настой, а из каких только холодный настой (в противном случае происходит разрушение ценнейших компонентов).

При изготовлении сборов, содержащих несколько растений, чтобы максимально извлечь активные вещества, используют определенную технологию для каждого растения. Необходимо помнить, что запрещается прибегать к изготовлению концентрированных вытяжек из растительного сырья в соотношении 1: 10, 1: 5 и 1: 2, так как эти вытяжки не будут содержать необходимого количества действующих веществ (эти правила часто не соблюдаются при самолечении). Насколько проще с готовыми препаратами – они удобны в применении (пакеты, таблетированные брикеты), продуманы их безопасные дозы, стандартизованы по основным действующим веществам.

Не все хорошо владеют особенностями фитотерапии у детей и беременных женщин. Например, есть растения, которые беременным женщинам не рекомендуют использовать или используют только по специальной рекомендации врача: сенна, крушина, ревень, алоэ и другие.

Например, такой известный продукт, как капуста, культивировать начали еще в конце каменного века. Использовался в качестве лечебного средства еще в древнем Риме: назначали как противоядие (при алкогольных отравлениях). Сок капусты с медом считался хорошим средством от туберкулеза. Позже оказалось, что народный опыт имеет вполне научное обоснование.

Капуста полезна при ожирении, диабете, атеросклерозе, подагре. Она усиливает секрецию желудка, улучшает деятельность кишечника. Но капусту в натуральном виде лучше не использовать при воспалении ЖКТ. Дело обстоит иначе со сбором, который не оказывает раздражающего действия и не вызывает повышенного газообразования. В виде сбора все это можно включать в состав комплексной терапии.

То же самое можно сказать и о других растениях. В случае комплексного применения трав родиолы не только сама оказывает лекарственное воздействие на организм, но и выступает как усилитель лечебных свойств остальных растений сбора и нейтрализатор токсических элементов.

По своей химической природе большинство веществ, входящих в состав родиолы, близко организму человека. В ходе длительной эволюции эти вещества приспособились к усвоению, легко включаются в биохимические процессы. Подавляющее большинство из них имеют уникальные свойства. Их отличают хорошая переносимость, очень редкое развитие отрицательных побочных реакций даже при длительном использовании.

Фитотерапия существенно расширяет возможности «лечить больного, а не болезнь» за счет мобилизации различных уровней защиты организма, так как ее



положительное действие можно объяснить, скорее всего, информационными методами воздействия, что является проявлением единства животного и растительного мира планеты.

Преимущественное использование нетоксичных, не вызывающих отравления лекарственных растений является одной из отличительных черт фитотерапии.

Сегодняшнее положение вещей при лечении заболеваний требует разумного сочетания синтетических средств с более естественными для человека средствами растительными. Это позволит значительно снизить токсичность медикаментов, частоту побочных эффектов и медикаментозных болезней. Добиться этого в данном случае позволяют широко представленные у родиолы детоксикационные свойства, их выраженное противоядное действие.

Другим преимуществом использования фитотерапевтических средств является то, что при их разумном сочетании с синтетическими средствами повышается терапевтический эффект лечения. Так, настойка и экстракт родиолы усиливают терапевтическое действие нитрофуранов при лечении пиелонефритов. Мы можем быстро получить клинический эффект даже без антибиотиков при разумном использовании фитотерапевтических средств. При совместной терапии ранее не действующие препараты становятся эффективными. Это наблюдается не только с нитрофуранами и антибиотиками. Это и кардиотоники, диуретики, актиконвульсанты, антидоты.

Предполагают, что механизмы их действия связаны с восстановлением чувствительности организма и стимулированием его резервов, которые не используются, а может, даже и подавляются химиотерапевтическими средствами.

Изготовленные из родиолы фитопрепараты имеют свои характерные особенности: постепенное, медленное развитие терапевтического эффекта, мягкое, умеренное действие, как правило, только пероральное введение или наружное применение. Указанные характеристики являются тем фактором, который определяет показания для применения родиолы: терапия и профилактика обострений хронических заболеваний, сочетанные заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, печени, желчных протоков, почек, мочевыводящих путей и др.

Хорошие результаты дает фитотерапия препаратами родиолы как метод восстанавливающей терапии после перенесенных заболеваний. Обычно при использовании лекарственных средств улучшение наступает буквально через несколько дней, но при хронических заболеваниях стойкий эффект достигается

только при длительном и регулярном лечении. Следует учесть, однако, что при неправильном применении даже травы могут вызывать серьезные осложнения, поэтому, прежде чем начать их применение, следует обратиться за советом к опытному специалисту, который порекомендует вам правильную дозировку и способ приема. Как правило, следует использовать свежие растения как выращенные в домашних условиях, так и купленные в обычных и специализированных аптеках.

### **Правила применения родиолы в сборах**

Использование в фитосмесьях родиолы, как и любых других растений, всячески поощряется. Существует несчетное количество травяных сборов от всякого рода болезней: грудные, смягчительные, успокоительные, желудочные, желчегонные, болеутоляющие, мочегонные, тонизирующие и так далее. Сборы содержат как минимум два-три компонента, а максимум не ограничен, иногда соединяются два или три десятка растений. Чем сложнее сбор, тем продолжительнее его применение. Все зависит от характера болезни. При некотором навыке обращения с травами можно научиться составлять сборы самому.

Лекарственные сборы всегда составляются для каждого больного. При этом принимаются во внимание рост, вес, конституция, психологические особенности и, естественно, весь букет болезней. Состав сборов подбирается таким образом, чтобы входящие в них растения усиливали (потенцировали) действия друг друга.

Сборы, состав которых приведен в этой книге, могут быть подобраны не только специалистами. Они являются как бы усредненными, т. е. содержат лекарственные растения, комбинации которых обеспечивают сбалансированность действий и достижение максимального эффекта. Поэтому, как правило, я рекомендую при составлении сборов включать в них равные количества растений (поровну).

Целенаправленно усиливать ту или иную составляющую сбора (то или иное его действие) должны только врачи-фитотерапевты. Обращаю внимание на то, что фитосборы должны содержать весь тот набор растений, который я рекомендую. Нельзя по своему усмотрению исключать из них какой-либо из ингредиентов. При отсутствии одного из указанных растений следует подобрать тот состав, для которого есть все необходимое.

Лечение сборами лекарственных растений позволяет мобилизовать собственные защитные реакции, что будет показано неоднократно. Научно-европейская медицина прошла сложный и увлекательный путь от сбора из многих растений,

составленного деревенской знахаркой, до высокотехнологичных препаратов. Вероятно, его нужно было пройти, чтобы создать быстросасывающиеся, легко передозируемые, токсичные и не всегда надежные препараты, от которых сегодня отказываются.

Наиболее часто возникает сугубо практический вопрос: как составить травяной сбор? Казалось бы, чего проще: взял приглянувшиеся растения, смешал их между собой – вот тебе и сбор. Однако, несмотря на видимую внешнюю простоту, составление сбора издревле считается сложнейшим искусством, доступным лишь тем, кто не только отлично знает свойства трав, но и понимает суть болезненного состояния.

Первый принцип подбора трав – *патогенетический*. Это подбор в состав таких трав, которые восстанавливают одну или сразу несколько нарушенных в ходе болезни функций организма, устраняют повреждающее действие причинного фактора болезни либо ликвидируют те или иные болезненные симптомы в результате биохимического действия активных компонентов растения на поврежденные ткани организма.

Второй принцип – *содружественный*. Растения, подбираемые в состав сбора, должны усиливать действие своих соседей.

Третий принцип – *вкус отвара*, получаемого из сбора трав, должен быть не только неизменным и соответствовать вкусу растений основного ряда, но и характерным. Это одно из основных положений восточной фитотерапии.

Отбросим очевидный совет: обратитесь к высококвалифицированному фитотерапевту. А если человек живет в местности, где не то что фитотерапевта, иногда и простого врача нет. А если врачу просто некогда (или не хочется) думать о ваших травках и советовать вам что-то. Или он боится. Или его (ее) не учили. Или нужно платить деньги, а денег нет. Что тогда? Нужно учесть следующее.

1. Трава должна быть «свежей» (т. е. соответствовать сроку хранения).
2. Растение должно быть обезврежено от яда (например, кора крушины может быть использована только после 1 года хранения).
3. Травы в сборе должны гармонично сочетаться между собой. Поэтому лучше использовать рецепты народных целителей, проверенные опытом и временем.

В сбор необходимо включать растения-проводники (например, ромашка аптечная, солодка, сахар и мед являются проводниками и способствуют гармонизации сбора). Для улучшения вкуса в сбор добавляют корригенсы – вещества, улучшающие вкус. Например, мята, мелисса, лимонная или апельсиновая цедра, плоды лесной земляники, чашелистики от садовой земляники, листья черной смородины, плоды шиповника. Лечебный чай из растений должен, по возможности, иметь приятный вкус, чтобы не вызывать у больного отрицательных эмоций и отвращения. Как писал Ф. Парацельс: «Главным принципом лекарства является любовь». Лекарство, которое больной пьет с удовольствием, принесет ему больше пользы. Поэтому в желчегонные сборы, содержащие много горьких компонентов, обязательно добавьте мяту, мелиссу и мед.

#### 4. Лекарственный сбор должен действовать мягко.

Необходимо помнить слова Гиппократов о том, что «искусство врачевания – это искусство подражать природе», делая это мягко и неназойливо, не нарушая естественных механизмов саморегуляции организма. Так, например, в тибетской медицине главным принципом лечения является восстановление правильного питания и образа жизни, и только если это не помогает, используют лекарственные растения. Для получения настоев или экстрактов лучше всего использовать талую или дистиллированную воду, при невозможности этого вода должна быть профильтрованной и не содержать вредных примесей, которые препятствуют получению информации организмом о целительных свойствах используемого растения и о болезни (речь идет об информационных свойствах воды).

#### 5. Сбор должен составляться не только с учетом конкретной болезни, а учитывать состояние организма в целом:

- а) причины, приведшие к болезни;
- б) местность, где проживает больной – наилучшими считаются растения, произрастающие в той же местности, где живет больной;
- в) сезон. Например, лучшее время для применения таких растений, как женьшень, родиола розовая, элеутерококк, – начало весны или осень. Их ни в коем случае нельзя применять летом, так как это может привести к нарушению равновесия в системе саморегуляции организма. Кроме того, полезно весной перед применением лекарственного сбора тщательно очистить организм, для чего назначаются специальная диета, клизмы и кровоочистительные сборы;

- г) конституция больного;
- д) возраст больного;
- е) перенесенные ранее заболевания;
- ж) место расположения болезни;
- з) состояние желудка (слабое пищеварение или сильное).

## **Глава 5. Полезные советы**

### **Особенности лечения золотым корнем детей и беременных женщин**

На сегодняшний день каждая вторая женщина на момент беременности имеет тот или иной диагноз хронической патологии, который порой составляет угрозу невынашиваемости беременности, а также и угрозу здоровью будущего ребенка. К таким заболеваниям относят нарушения ритма сердца, ревматизм, гипертоническую болезнь, артериальную гипотонию, бронхиальную астму, пиелонефрит, гломерулонефрит, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, надпочечников, врожденные и приобретенные пороки сердца, анемию и другие.

Многие медикаментозные препараты синтетического ряда имеют ряд противопоказаний при беременности. Но лечение и поддержание организма беременной женщины с хронической патологией необходима. Вот здесь самое время вспомнить о природном лекарстве – травах.

В народной медицине фитотерапию как эффективный метод сохранения беременности применяют много тысячелетий. Правильно подобранные травы для той или иной патологии беременной женщины позволяют сохранить беременность, препятствуя обострению хронического процесса в организме, а так же способствовать рождению здорового малыша. Надо отдать должное витаминам и минеральным веществам, содержащимся в травах.

Ни в одном фрукте или овоще не содержится столько полезных компонентов (витаминов, микроэлементов, органических кислот и т. д.), сколько их содержится в любом лекарственном растении, что позволяет исключить развитие авитаминозов, так как комплекс естественных витаминов содержится в оптимальных для организма сочетаниях. А все это так необходимо для беременной женщины и ее будущего ребенка. Микроэлементный состав лекарственных растений дает возможность правильного формирования костного

скелета путем насыщения организма беременной женщины кальцием, магнием, цинком и т. д.

Травы способствуют выведению из организма токсических метаболитов, нормализуют обмен веществ и содержание холестерина в крови. Рациональная фитотерапия нормализует деятельность нервной системы, коронарное кровообращение и кровоснабжение головного мозга, улучшает сон, повышает работоспособность. Определенные настои оказывают мочегонное действие и в отличие от синтетических мочегонных средств не вызывают истощения клубочкового аппарата почек и потери калия.

**Но назначать лекарственные растения при беременности должен только врач**, так как в этот период они оказывают не только прямое, но и опосредованное действие. Предсказать химические превращения на клеточном уровне всегда сложно. Ошибки в подборе и методах приготовления могут привести к тяжелым осложнениям (интоксикации, выкидышу, преждевременным родам).

Сильные кровоостанавливающие растения (тысячелистник, крапива, горец почечуйный, горец перечный) следует применять осторожно. Эти растения одновременно с кровоостанавливающим эффектом, усиливают тонус гладкой мускулатуры, в том числе и мышц матки, вызывая схваткообразные боли.

Некоторые растения (хмель, солодка, кукурузные рыльца, шалфей, мята) содержат большое количество эстрогенов (гистогенов). Зверобой, ромашка, тысячелистник, лапчатка гусиная стимулируют эстрогенные функции яичников, нарушая гормональное равновесие. При повышении дозировки и при определенных условиях употребление этих растений может привести к преждевременным родам и выкидышам.

**Даю перечень распространенных в лечении сборами растений, имеющих противопоказания при беременности:** алоэ, анис, буквица, василек, горец почечуйный, горечавка, донник лекарственный, дрок красильный, душица, зверобой, земляника (трава), иссоп лекарственный, копытень, крапива, кровохлебка, крушина, ламинария, морская капуста, любисток, мордовник, омела, папоротник мужской, пастушья сумка, паслен черный, петрушка огородная, пижма, полынь, ревень, редька, ромашка аптечная, солодка, сосна (почки и живица), тимьян, толокнянка, туя, тысячелистник, укроп огородный, шалфей, щавель конский, ярутка полевая.

Не включены сюда сильнодействующие ядовитые растения, об их использовании и речи быть не может.

Некоторые из перечисленных растений могут применяться в сборах вместе с золотым корнем, где их отрицательное действие компенсируется.

*При gripne и ОРВИ* беременным назначают родиолу с малиной, липой, зверобоем. Малина хорошо снимает спастические боли в животе и пояснице, уменьшает интоксикацию, предупреждает развитие осложнений. Поэтому ее листья и плоды хорошо включать в сборы при угрозе выкидыша и для профилактики беременности без осложнений.

*При лечении пиелонефрита*, который обостряется в период беременности, рекомендуются: родиола и плоды малины, почки березы, подорожник, зверобой, брусничный лист, календула (только в сборах), мать-и-мачеха, корень одуванчика, ромашка, хвощ полевой, земляничный лист (в сборах).

*При обострении хронического гепатита* – золотой корень, зверобой, бессмертник песчаный, спорыш и ромашка (в сборах).

*При мастите* фитотерапию назначают внутрь и местно: настойку родиолы, зверобой и календулу – по 5 частей, донник, подорожник – по 3 части, ромашку, тысячелистник, мать-и-мачеху – по 2 части, мяту и крапиву – по 1 части.

*Для профилактики варикозного расширения вен* у беременных назначают препараты конского каштана в смеси с настойкой родиолы. Принимают 30 капель 3 раза в день перед едой. Употребляют лимоны и морковь, особенно дикую, семена и корнеплоды.

Тяжело переносятся беременными *токсикозы*, которые бывают ранними и поздними. Ранние токсикозы обычно возникают в первые 12 недель. Они проявляются плохим самочувствием, ощущением тошноты, слюнотечением, рвотой. Тяжелое осложнение – чрезмерная рвота, которая вызывает обезвоживание организма, резкое снижение веса, повышение температуры, учащение пульса.

Преодолеть нежелательные эффекты помогают кофе, сборы, в которые входят родиола, Melissa лекарственная, мята перечная, цветки ноготков, листья и плоды малины, листья черники и смородины.

Поздние токсикозы сопровождаются нарушениями функций сердечно-сосудистой, центральной нервной систем, печени, почек и других органов. К поздним токсикозам относится водянка, которая характеризуется развитием стойких отеков в последние 3–4 месяца беременности.

Ограничивают прием соли до 3 г в сутки и жидкости – до 1 л. Рекомендуется растительно-молочная диета. Необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие большое количество калия (изюм, виноград, дыни, инжир и др.).

Хорошо помогает сбор из корней родиолы, листьев березы белой, травы хвоща полевого, ягод и листьев брусники.

Итак, преимущества фитотерапии значительны: намного реже наблюдаются осложнения здоровья матери, беременность протекает без медикаментозного вмешательства, что позволяет исключить риск возможных побочных воздействий на организм женщины и ребенка, эффективная коррекция гипоксии плода, легче проходят роды и послеродовой период, состояние новорожденных в большинстве случаев не требует медицинского лечения. Все это дает возможность сохранить здоровье женщины и родить здорового малыша.

Родиола и ее препараты, как и многие другие лекарственные растения, показаны не только больным, но и здоровым детям для профилактики различных заболеваний и повышения сопротивляемости организма. В профилактических целях родиолу и ее препараты – источники витаминов, минеральных солей и микроэлементов – можно применять практически ежедневно в виде чая, отвара, настоя, а также соков, компотов или приправ к любой пище.

Применение лекарственных растений для лечения детей диктует повышенные требования к качеству сырья. При самостоятельной заготовке лекарственных растений необходимо неукоснительно соблюдать правила. Покупая растения, следует обращать внимание на сроки их заготовки. Целесообразно приобретать только свежие растения, заготовленные в текущем году. Недопустима покупка лекарственных растений у случайных людей.

Предлагаемые в книге фитосборы с родиолой составлены таким образом, чтобы применение каждого из них было абсолютно безвредно для детей любого возраста. Необходимо помнить, что фитотерапия дает наибольший эффект при соблюдении следующих условий:

- 1) индивидуальный подход при подборе фитосборов;
- 2) систематичность их применения;
- 3) соблюдение указанных дозировок в соответствии с возрастом ребенка;
- 4) применение рекомендуемых фитосборов в полном объеме при строгом соотношении указанных компонентов;



5) высокое качество лекарственных растений (при их правильном сборе, обработке и хранении);

6) соблюдение технологии приготовления лекарственных форм.

Применяя фитотерапию для лечения детей, очень важно правильно определить дозировки лекарственных растений. Дозировка определяется в соответствии с возрастом ребенка. В отдельных случаях (только для детей старше 2 лет) по согласованию с врачом можно увеличивать дозы. Для детей до 2-летнего возраста средние дозировки превышать не рекомендуется!

Родиола и ее препараты при соблюдении всех правил заготовки и применения крайне редко дают аллергические реакции. Тем не менее для предупреждения их возникновения у детей, склонных к аллергии, целесообразно опробовать отдельно, как и каждое новое растение, в течение 2–3 дней. Убедившись в отсутствии аллергических реакций, можно применять весь сбор.

Следует предостеречь от разочарований тех, кто, используя лекарственные растения для лечения детей, ожидает быстрый эффект. Особенность фитотерапии заключается в том, что результат достигается не сразу, а постепенно в процессе лечения. Поэтому не надо отказываться от лекарственных растений, если в первые 2–4 дня приема не исчезают те или иные проявления болезни. В некоторых случаях лечебный эффект может наступить быстро. Например, после полоскания горла уменьшаются или исчезают боли, вызванные ангиной или фарингитом. Несомненные преимущества длительных курсов фитотерапии.

**В каждом конкретном случае их сроки определяет врач!**

При острых заболеваниях лечение лекарственными растениями проводится в течение всего острого периода и 2–3 недели после исчезновения всех симптомов. При хронических заболеваниях необходимо повторять курсы фитотерапии 3–4 раза в год по 3–6 недель. Следует повторять курсы фитотерапии при угрозах обострения заболевания.

Назначая тот или иной сбор, следует руководствоваться тяжестью заболевания, наличием растений, их переносимостью и эффективностью (если они ранее уже применялись).

В детском возрасте наилучшими и наиболее распространенными способами применения лекарственных растений являются: энтеральный (внутренний), наружный, ингаляционный.

Энтеральный путь (прием внутрь) для детей мало отличается от такового у взрослых, однако имеет свои особенности. Наиболее оптимальными лекарственными формами для детей являются напары (чай), настои и отвары. Использование растений в виде чая (напара) имеет больше предупреждающее, чем лечебное значение.

На одно промывание носа требуется 50–60 мл настоя.

Промывание проводят следующим образом: поочередно в каждую ноздрю вводить пипеткой 10–15 капель настоя. Затем, при опущенной голове ребенка добиваться выливания и высмаркивания введенного настоя. Процедуру повторять 10–12 раз. Ребенок не должен прилагать большие усилия при сморкании. Попадание настоя в глотку или рот никакой опасности не представляет. Промывание носа чередуют с закапываниями в нос 5–6 капель теплого настоя. При сильной заложенности носа ограничиваются только закапываниями.

Полоскание горла и полости рта у детей среднего и старшего возраста не вызывает никаких трудностей. Дети в возрасте 3–4 лет тоже легко обучаются этому процессу, но процедуру необходимо проводить только в присутствии взрослых. Детям моложе 2,5–3 лет вместо полоскания горла можно пить теплый отвар или настой маленькими глотками или закапывать его в нос так, чтобы он попадал в глотку (по 8 – 10 капель). Взрослые должны строго следить за температурой применяемого отвара (обычно 37–39 градусов). Важно знать, что эффективно только частое полоскание (не реже 5–6 раз в день), а в острый период ангины, фарингита каждые 1,5–2 часа. Кроме водных лечебных форм для лечения носоглотки, лекарственные растения часто применяются в виде масляных вытяжек или в виде эмульсии водного экстракта трав с растительным маслом (лучше оливковым, кукурузным или светлым рафинированным подсолнечным).

Ингаляции являются одним из наиболее действенных методов фитотерапии при заболевании носоглотки, других органов дыхания, ОРВ-инфекциях.

Существуют разные способы ингаляций. Детям старшего возраста ингаляции можно проводить, как взрослым. Для маленьких детей приемлем лишь способ ингаляции «в палатке».

Этот способ является самым эффективным. Способ ингаляции «в палатке» дает не только полноценную ингаляцию, но и общее равномерное прогревание.

Объем отвара трав должен быть большим (3–5 л) для создания нужного количества пара во вдыхаемом воздухе.

Как следует проводить процедуру.

Водяную баню нужно приготовить обычным способом: стеклянную банку наполненную водой и необходимыми растениями поместить в кастрюлю с водой (на деревянную решетку или кусок материи, таким образом, чтобы банка не касалась дна кастрюли). Кастрюлю греть до тех пор, пока не закипит вода в банке. Затем кастрюлю с готовым настоем для ингаляции поместить в «палатку», сооруженную из большого куска полиэтилена. Ребенка посадить в «палатку» рядом с кастрюлей. «Палатка» должна быть достаточно большого объема со щелью для притока свежего воздуха.

**Внимание! Маленьких детей следует брать на руки, чтобы уберечь от ожогов!**

Промывание глаз детям любого возраста проводится только кипяченым, тщательно процеженным отваром слабой концентрации (не более 1–3 %). Следует помнить, что для промывания каждого глаза используется отдельный тампон и только один раз. На одну процедуру требуется по 3–4 тампона для каждого глаза. Лучше использовать тампоны из стерильного бинта, а не из ваты, так как ворсинки ваты могут попасть в глаза.

Лекарственные растения употребляют для наружного действия на кожу для ее очищения, защиты, а так же для профилактики и лечения кожных заболеваний. С этой целью применяют водные настои, отвары, напары, экстракты, порошки, мази, эмульсии. Очень важно использовать фитотерапевтические средства для ухода за кожей ребенка первого года жизни. Присыпки кожи лекарственными растениями позволяют избежать многих неприятностей. Для очищения кожи подходят настои и отвары, приготовленные обычным способом. Для присыпок нужен более мелкий, чем для приема внутрь порошок. Он должен быть в виде пудры.

**Не рекомендуется использовать присыпки из лекарственных растений для лечения детей, склонных к аллергии!**

Случайное вдыхание травяной пыли может вызвать раздражение слизистой верхних дыхательных путей. Таким детям местная фитотерапия проводится примочками, мазями, эмульсиями.

**Не рекомендуется введение детям лекарственных растений в виде клизм!**

Этот способ имеет широкое применение у взрослых, но не рекомендуется детям, так как слизистая кишечника у детей очень ранима и может быть легко

повреждена. При необходимости в таком способе терапии к лечебному составу обязательно следует добавлять растения с обволакивающими, вяжущими и противовоспалительными свойствами. Температура вводимого раствора должна составлять 37–38 °С.

### **Дозировка лекарственных растений для разных возрастных групп**

Нельзя отмеривать растения «на глазок». Если растения или сбор целиком дозируются ложками, необходимо предварительно определить вес растений, содержащихся в ложке. Перед употреблением сбор следует тщательно перемешать. При составлении сбора отдельные компоненты его тщательно взвешивают.

Фармакологический эффект фитотерапии проявляется через действие биологически активных веществ, которые содержатся в растениях. Как правило, в сборе этих веществ бывает несколько. Следует учитывать механизмы их действия на детей разного возраста.

Несмотря на то, что определение дозы лекарственных растений назначается индивидуально, существуют усредненные дозировки, рекомендуемые для каждой возрастной группы.

### **Таблица 1**

Наиболее простой и общеупотребительный расчет доз лекарственных растений для детей разных возрастных групп:

Возраст	Часть взрослой дозы
до 6 месяцев	1/10
от 6 месяцев до 1 года	1/8
от 1 года до 2 лет	1/7
от 2 до 3 лет	1/6
от 3 до 4 лет	1/5
от 4 до 6 лет	1/4
от 6 до 8 лет	1/3
от 8 до 10 лет	1/2
от 10 до 14 лет	8/4
от 14 до 18 лет	$\frac{3}{4} - 1$

Данными таблицы № 1 следует руководствоваться при применении фитотерапии, следуя рекомендациям любых литературных источников.

## **Глава 6. Золотой корень в косметологии**

### **Уход за волосами**

Родиола – это то растение, которое, как и многие другие, с успехом применяется в косметологии. В родиоле найдены многие вещества, которые могут служить в косметических целях. Это дубильные вещества, эфирные масла, каротин, витамин С.

Благодаря своим качествам ее можно применять для того, чтобы сделать свои волосы красивыми.

Чтобы правильно ухаживать за своими волосами, нужно сначала определить, к какому типу относятся ваши волосы. Косметологами выделяется три основных типа волос: жирные, сухие и нормальные.

Если ваши волосы имеют не слишком опрятный вид, они свисают сосульками и становятся грязными уже через короткое время после того, как вы вымыли голову, значит, у вас *жирные волосы*.

*Сухие волосы* не нуждаются в частом мытье, но и они выглядят не слишком хорошо, они тусклые, секущиеся; на концах волоски раздваиваются, образуя «кисточку».

*Нормальные волосы* являются канонем. Они блестящие, красивые, не слипаются прядями и не секутся. К сожалению, нормальными волосами обладает лишь малый процент населения.

Родиола широко применяется при лечении жирных волос. Содержащиеся в родиоле дубильные вещества помогают сузить расширенные сальные протоки, что существенно улучшает внешний вид волос.

После мытья головы подходящим для жирных волос шампунем рекомендуется ополоснуть волосы настоем родиолы.

Требуется: 1 ст. л. сухих измельченных корней родиолы, 1 л воды.

Приготовление. Родиолу залить водой, настаивать 2–3 часа и поставить на огонь. Довести отвар до кипения и прокипятить на медленном огне 5 минут. После этого остудить, процедить, развести теплой водой до 3 л.

Применение. Этим раствором прополоскать волосы.

Очень хорошо действует на жирные волосы полоскание настоем родиолы, коры дуба и крапивы.

Требуется: 2 ст. л. коры дуба, 1 ст. л. корней родиолы, 2 ст. л. листьев крапивы, 1 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, довести до кипения, накрыть крышкой и настаивать 30 минут.

Применение. Отваром нужно полоскать волосы каждый раз после мытья.

Вскоре вы заметите, что ваши волосы стали не такими жирными, перестали выпадать и обрели блеск.

Точно таким же образом можно приготовить отвар из корней лопуха, коры дуба и родиолы.

Если жирные волосы явились результатом жирной себореи, то и тогда родиола выручит вас. Заболевание это возникает в период полового созревания и переводится как «салотечение». Себорея возникает в результате нарушения желез внешней секреции. Деятельность сальных желез может быть недостаточной или, наоборот, излишней. Поэтому существует два вида себореи: сухая и жирная. Себорея возникает не только на коже лица, но и на волосистой части головы. При этом волосы становятся слишком жирными, а кожа головы покрывается как бы жирной корочкой. Возникает большое количество жирной перхоти.

Чтобы избавиться от себореи, рекомендую сделать следующую настойку.

Требуется: 50 г измельченных корней родиолы, 50 г листьев лопуха, 30 г измельченной коры дуба, 0,5 л водки.

Приготовление. Сбор залить водкой, настаивать в течение 10 дней в темном месте, время от времени встряхивая бутылку с настойкой.

Применение. За 30 минут до мытья головы втереть настойку в корни волос и тщательно помассировать кожу головы. Надеть на голову целлофановую шапочку для душа, а через полчаса вымойте голову, как обычно. Если волосы очень жирные, применять такую настойку можно каждый день независимо от того, моете вы голову или нет. Мыть голову в этом случае рекомендуется через день.

Если у вас сухие волосы, то и тогда применение родиолы не будет лишним. С сухими волосами нужно обращаться бережно, не следует часто накручивать их на бигуди или пользоваться электрощипцами. Также нельзя расчесывать волосы с силой, это может их травмировать. Ни в коем случае не применяйте расчески из металла или с острыми зубьями, а вот расчески из природных материалов будут как раз для вас.

Сухие волосы нуждаются в постоянном уходе. Всевозможные обертывания улучшают состояние сухих волос. Вот один из рецептов, который сделает ваши волосы шелковистыми и красивыми.

Требуется: 1 ч. л. настойки родиолы, 1 ч. л. касторового масла, 1 ст. л. настойки календулы, 2 ст. л. воды.

Приготовление. Смешать настойки и касторовое масло, добавить воду и поставить на водяную баню. Когда смесь станет теплой (примерно 40 градусов), снять ее с огня.

Применение. Втирать смесь в кожу головы. Голову покрыть целлофаном и завязать махровым полотенцем. Через 2 часа можно вымыть голову, как обычно, тем шампунем, который вами наиболее подходит.

Не менее эффективна и смесь трав с растительным маслом.

Требуется: по 1 ст. л. травы ромашки, измельченных корней родиолы, цветков белого клевера, травы зверобоя, листьев крапивы, листьев березы, 100 г растительного масла.

Приготовление. Травы смешать и залить маслом. Настаивать смесь в хорошо закрытой стеклянной посуде в темном месте 1 неделю. Время от времени смесь нужно взбалтывать. Через это время специальное масло готово к употреблению.

Применение. Масло подогреть и нанести на голову и покрыть полиэтиленовой шапочкой. Через 1–2 часа смесь можно смыть при помощи обычного шампуня.

Естественный блеск, шелковистость и эластичность поможет вернуть следующая смесь.

Требуется: 1 ч. л. измельченных корней родиолы, 100 г миндального масла, 1 ч. л. ланолина, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. листьев березы, 1 ч. л. цветков анютиных глазок, 1 ч. л. лимонного сока, 1 желток.



**Приготовление.** Смешать масло с ланолином и разогреть его на паровой бане, в масло следует добавить мелко измельченную траву и, все время помешивая, кипятить 30 минут. Масло с травами немного остудить, процедить, добавить взбитый яичный желток, лимонный сок и размешать до однородного состояния.

**Применение.** Теплой питательной смесью намазать волосы за 1 час до мытья.

Состав нужно равномерно распределить по всей длине волос, особенно тщательно нанести его на кончики волос. Укутать голову полиэтиленом, а сверху еще и полотенцем. Мыть голову можно, как обычно.

Волосы человека имеют жизнь, в чем-то схожую с жизнью человека. Они рождаются, растут и умирают. В среднем, каждый волос живет приблизительно 2–4 года. Считается нормой, когда в день выпадает от 40 до 80 волос, на месте выпавших волос начинают расти другие, новые волосы. Если волос выпадает значительно больше, то они нуждаются в лечении.

Для укрепления волос можно приготовить такую смесь, из равных частей родиолы, коры дуба и шелухи репчатого лука.

**Требуется:** по 2 ст. л. измельченного корня родиолы, измельченной коры дуба, шелухи репчатого лука, 1 л кипятка.

**Приготовление.** Смесью залить кипятком, поставить на огонь и кипятить в течение 1 часа на медленном огне. Полученный отвар остудить, процедить.

**Применение.** Втирать отвар в кожу головы за 30 минут до мытья волос.

Также очень эффективен при выпадении волос и следующий рецепт.

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев подорожника, травы шалфея, измельченных корней родиолы, цветков ромашки, листьев крапивы, 200 г кипятка, 100 г хлеба.

**Приготовление.** 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 1 час. Потом процедить настой, добавить в него мякоть черного хлеба, чтобы получилась однородная масса.

**Применение.** Смесью нанести на волосы (смесь должна иметь температуру 38–40 градусов). Голову покрыть полиэтиленовой шапочкой, укутать сверху полотенцем и держать так 1–2 часа. Потом ополоснуть голову теплой водой без мыла и высушить на воздухе.

Если кожа головы раздражена из-за шампуня, краски для волос или какого-нибудь другого косметического средства, то вам поможет настой родиолы.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 200 г кипятка.

Приготовление. Заварить корни кипятком, настаивать 15 минут.

Применение. Втереть теплый настой в кожу головы и высушить на воздухе. Процедуру можно проводить каждый день до полного исчезновения признаков раздражения.

### **Уход за телом**

Родиолу можно также применять для того, чтобы сделать ваше тело более обворожительным. В подростковом периоде тело часто покрывается угрями. Они возникают не только на лице, но и на плечах, спине, груди.

Бороться с юношескими угрями достаточно трудно. Возникают они как следствие избыточного вырабатывания организмом гормонов. Под воздействием гормонов вырабатывается большое количество кожного сала. Угорь – это воспаление волосяного мешочка фолликулы. В фолликулу проникают бактерии, а из-за большого количества кожного сала, что является благоприятным условием для размножения бактерий, число бактерий увеличивается в несколько сот раз.

Воспаление, покраснение, гной – ничто иное, как реакция организма на деятельность бактерий. Поэтому, для того чтобы избавиться от угрей, нужно употреблять средства, которые помогут предотвратить появление слишком большого количества кожного сала, и те средства, которые сузят поры кожи.

Чтобы кожа вновь стала здоровой, можно принимать ванны с добавлением родиолы, ромашки, шалфея и коры дуба.

Требуется: 50 г измельченных корней родиолы, 50 г цветков ромашки, 50 г травы шалфея, 50 г измельченной коры дуба, 2 л воды.

Приготовление. Травы залить водой, настаивать 2 часа. Потом поставить смесь на огонь и прокипятить в течение 15 минут. Отвар немного остудить, процедить и использовать для ванны.

Применение. Принимать такую ванну не следует слишком часто – достаточно 1 раза в неделю, но если угревая сыпь слишком сильная, то можно принимать подобную ванну 1 раз в 3 дня.

Если угрей не очень много, то можно принять меры по точечному избавлению своего тела от этой неприятности.

Требуется: 20 г измельченных корней родиолы, 20 г цветков липы, 30 г травы шалфея, 200 г кипятка.

Приготовление. Траву залить кипятком, настаивать в течение 15–20 минут.

Применение. Стерильный ватный тампон смочить в полученной теплой жидкости и прикладывать на те места, где воспаление особенно сильное. Время процедуры 20–30 минут. Время от времени следует смачивать тампон в теплом растворе.

Родиола сужает поры, а потому она наряду с корой дуба и шалфеем очень полезна при сильном потоотделении. Летом от подобного явления страдают большое количество людей. Я рекомендую вам добавлять отвар их этих трав (по 1 ст. л. каждого вида травы на 1 л воды) во время приема ванны или же, что предпочтительнее, обливаться теплой водой, смешанной с отваром трав (2: 1) уже после того, как вы вымоетесь под душем. Процедуру следует проводить каждый день. Можно также просто обтирать тело банной рукавичкой, смоченной в отваре, каждый день.

Если потеют только ноги, то хороший эффект дадут ножные ванны.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней родиолы, 2 ст. л. измельченной коры дуба, 3 ст. л. цветков незабудки, 400 г кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком, довести до кипения и снять с огня.

Настаивать в течение 10–15 минут.

Применение. Налить отвар в таз, чтобы в него можно было погрузить ноги по щиколотки. Следует каждый день делать подобную ванночку для ног – и вскоре вы совсем избавитесь от потливости.

Удалить появившееся на теле раздражение можно с помощью настойки родиолы.

Требуется: 50 г спиртовой настойки родиолы, 50 г воды.

Приготовление. Смешать воду и настойку.

Применение. Смачивая в растворе ватный тампон, протирать раздраженную кожу несколько раз в день.

### **Уход за лицом**

Когда мы знакомимся с человеком, то прежде всего обращаем внимание на его лицо и подсознательно оцениваем его. Конечно, изменить форму носа, овал лица или цвет глаз под силу иногда лишь пластическим хирургам, но вот сделать лицо более привлекательным можно с помощью фитокосметики.

Отретушировать дефекты кожи, сделать кожу более упругой, молодой, красивой могут лишь кремы, лосьоны, маски и конечно же лекарственные травы.

Кожа лица так же, как и волосы, бывает жирной, сухой, нормальной и смешанной. В зависимости от того, какой кожей лица вы обладаете, и нужно за ней ухаживать.

Определить свой тип кожи довольно легко. Для этого можно воспользоваться обыкновенной бумажной салфеткой. Спустя 3 часа после умывания прижмите чистую салфетку плотно к лицу. Если на ней остались жирные пятна, значит, у вас кожа жирного типа. Если пятна появились лишь в области лба, подбородка или носа, а в остальных местах салфетка осталась сухой, значит, вы обладаете кожей смешанного типа, а вот если салфетка сухая – ваша кожа нормальная. Салфетка остается сухой и в том случае, когда у вас сухая кожа. Такая кожа шелушится, часто появляется ощущение, как будто ее стягивает, так что распознать такую кожу довольно легко.

При уходе за жирной кожей нужно применять лишь те средства, которые сузят поры и помогут предотвратить излишнее образование кожного сала. Очень полезно все время умываться настоем трав.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных корней родиолы, травы шалфея, цветков ромашки, листьев мяты, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы залить крутым кипятком. Настаивать смесь под крышкой 30 минут, процедить.

Применение. При умывании настоем нужно немного подогреть и умываться теплым настоем каждое утро. Также очень хорошо воздействует на кожу лед, приготовленный на основе подобного настоя. Нужно залить настой в емкость для приготовления льда или просто в пластиковые стаканчики и поставить в морозильник. Каждое утро протирать лицо кубиком льда. Настоем подобных

трав окажет стягивающее и успокаивающее действие на пористую жирную кожу.

При жирной коже также полезно протирать лицо лосьоном, который легко приготовить самим в домашних условиях.

Требуется: 100 г сухого белого вина, 2 ч. л. настойки родиолы.

Приготовление. Добавить настойку в вино.

Применение. Смешать дистиллированную или ключевую воду с лосьоном (1:

1), смочить в нем вату и круговыми движениями протирать лицо. Кстати, такое средство хорошо не только для жирной кожи. Оно тонизирует и успокаивает кожу, уменьшает отечность кожи и снимает покраснение кожи расширенных капилляров.

Хорошо также протирать жирную кожу, особенно если на ней имеются угри, таким раствором.

Требуется: 70 г воды, 1 ст. л. настойки календулы, 1 ст. л. настойки родиолы.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Смочить вату в теплом растворе и круговыми движениями протирать лицо.

Большим недостатком жирной кожи является чрезмерная щелочность, поэтому основное требование при уходе за жирной кожей – постоянно употреблять для ее очистки кислые продукты. Они хорошо очищают кожу и снимают ее раздражение. Поэтому я рекомендую регулярно протирать лицо сывороткой, смешанной с отваром родиолы.

Требуется: 50 г сыворотки, 30 г отвара родиолы.

Приготовление. Смешать сыворотку и отвар родиолы.

Применение. Протирать кожу этим лосьоном ежедневно, утром и вечером.

Как и всякую другую, жирную кожу необходимо время от времени питать. Так что и для жирной кожи необходимы питательные, успокаивающие, смягчающие маски.

Вот один из рецептов подобной маски.

Требуется: 1 ч. л. измельченных корней родиолы, 1 ч. л. травы шалфея, 1 ч. л. плодов шиповника, 0,5 ч. л. листьев мяты, 300 г кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком, поместить в посуду с плотно закрывающейся крышкой и поставить на водяную баню на 30 минут, настой процедить.

Применение. Теплым настоем протирать лицо, густую смесь трав можно использовать для маски. Из стерильной марли, сложенной в несколько слоев, сделать маску, вырезав в ней отверстия для губ и глаз. На марлю нанести теплую смесь трав и приложить на лицо. Лицо необходимо накрыть махровым полотенцем. Длительность процедуры 20 минут. После подобной маски нужно удалить остатки трав ватным тампоном, смоченным в настое, дать лицу подсохнуть, а потом смазать его легким питательным кремом для жирной кожи. Оставшийся отвар не выливать, заморозить его в холодильнике и применять для протирания кожи лица по утрам.

Подпитать жирную кожу можно с помощью следующей маски.

Требуется: 0,5 желтка, 1 ч. л. лимонного сока, 0,5 ч. л. спиртовой настойки родиолы.

Приготовление. Смесь размешать до однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо. Помните, что на кожу вокруг глаз и на красную кайму губ маску наносить нельзя. Держать подобную маску нужно 15–20 минут. После чего ее нужно смыть теплой водой.

Требуется: 0,5 ст. л. настоя родиолы, 0,5 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать настой родиолы с медом до образования однородной массы.

Применение. Наложить маску на лицо на 10–15 минут. Затем смыть прохладной водой.

Требуется: 50 г измельченных корней родиолы, 10 г меда.

Приготовление. Растереть порошок корней родиолы с медом до получения однородной массы.

Применение. Наложить маску на предварительно очищенное лицо на 20 минут.

Затем смыть маску прохладной водой.

Требуется: 1 ч. л. настоя родиолы, 1 ч. л. касторового масла, 1 ч. л. эвкалиптового масла.

Приготовление. Смешать указанные ингредиенты до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску на предварительно очищенное лицо. Через 20 минут маску аккуратно промокнуть салфеткой. Маска применяется для предупреждения и лечения поражений кожи.

Требуется: 1 ч. л. настоя родиолы, 1 ч. л. жирного творога.

Приготовление. Смешать настой родиолы с творогом до получения однородной массы.

Применение. Нанести полученную смесь на 20 минут на кожу лица затем смыть теплой водой и смазать питательным кремом.

Теперь давайте поговорим о сухой коже лица. В отличие от жирной кожи она очень нежная и легко поддается раздражению. Значит, основные требования ухода за ней – это питание кожи и устранение раздражения. В этом вам прекрасно поможет все та же родиола.

Ухаживать за сухой кожей нужно гораздо тщательнее, чем за жирной, потому что она больше предрасположена к образованию морщин. Иногда сухость кожи указывает прежде всего на то, что организм человека не в порядке. Сухость кожи часто появляется в связи с авитаминозом. Давайте вспомним, как выглядит наша кожа ранней весной – вялая, бледная, с явными признаками шелушения. Такая кожа говорит о том, что организму явно не хватает витаминов А и С. В родиоле содержатся как раз эти недостающие витамины, а значит, примочки с распаренной травой родиолы будут очень полезны. Кроме того, необходимо включить в рацион большое количество продуктов, богатых этими витаминами.

Сухая кожа нуждается в своеобразной гимнастике для кровеносных сосудов, что обеспечивает хорошее питание кожи: т. е. очень полезно умывать лицо попеременно горячей и холодной водой. В горячую воду можно добавить настойку родиолы (15–20 капель на 0,5 л воды), а в холодную – поваренную соль (1/2 ч. л. на 0,5 л воды). За 15 минут до умывания рекомендуется смазать кожу лица жирным кремом или теплым очищенным растительным маслом.

Зимой сухая кожа часто покрывается сетью красных прожилок, что указывает на плохую переносимость мороза кожей. Поэтому для вечерней очистки рекомендуется приготовить специальное масло на основе трав.

Требуется: по 50 г сухих листьев шалфея, цветков липы, измельченных корней родиолы, 200 г растительного масла.

Приготовление. Травы залить маслом и настаивать 15 дней. Каждый день масло обязательно нужно взбалтывать. По прошествии этого времени масло нужно процедить и хранить в холодильнике.

Применение. Для вечерней очистки лица хорошо использовать такое масло, но его нужно обязательно подогреть на водяной бане.

Сухую кожу нужно постоянно питать. Я предлагаю вам делать это с помощью вот таких масок.

Требуется: 1 ч. л. майонеза, 1 ч. л. витаминизированного крема, 10 капель настойки родиолы.

Приготовление. Смешать майонез и крем, добавить настойку родиолы.

Применение. Лицо следует предварительно вымыть теплым молоком, а потом нанести тонкий слой маски на лицо и шею, исключая область вокруг глаз и губы. Через 3 минуты, когда первый слой маски немного подсохнет, можно нанести на лицо второй слой маски. Через 15 минут смочить ватку в оставшемся растворе и снять маску. Остатки маски хорошо удаляются теплым молоком.

Следующая маска приготавливается из творога и не только питает кожу, но и снимает раздражение, делает кожу намного свежее и эластичнее.

Требуется: 2 ст. л. жирного творога, 1 ч. л. отвара родиолы, 0,5 желтка, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Растереть в фарфоровой посуде все компоненты.

Применение. Маску нанести на чистую кожу лица. Маску следует держать 15–20 минут, после чего смыть ее теплой водой или теплым молоком.

Из трав также можно приготовить смягчающую и успокаивающую маску для сухой кожи.



Требуется: 1 ч. л. измельченных корней родиолы, 2 ч. л. травы шалфея, 2 ч. л. цветков липы, 100 г молока.

Приготовление. Смесь залить молоком, довести до кипения, настаивать 15–20 минут.

Применение. Теплым молоком с травами смочить кожу лица похлопывающими движениями, нанести на кожу тонкий слой жидкого крема, а на него выложить теплую гущу трав, сверху маску рекомендуется прикрыть марлей. Маска окажет лучшее воздействие, если поверх марли ее прикрыть калькой, а потом полотенцем. Через 20 минут остатки маски удалить тампоном, смоченным в молоке с травами.

Рекомендую вам сделать маску для сухой кожи с расширенными капиллярами.

Требуется: 1 желток, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. экстракта родиолы.

Приготовление. Желток тщательно растереть с маслом и постепенно ввести в смесь экстракт родиолы.

Применение. Нанести маску на кожу на 15 минут, а потом смыть ее с кожи теплым раствором чая или теплым молоком. Когда кожа слегка подсохнет, смазать ее легким увлажняющим кремом.

Теперь поговорим о нормальной коже. Несмотря на то, что нормальная кожа красива сама по себе, ее все же требуется подпитывать время от времени и правильно за ней ухаживать, чтобы она не стала сухой.

Поэтому различные маски, лосьоны будут и для нормальной кожи просто необходимы.

Такую кожу также будет полезно каждое утро протирать кусочком льда, сделанного из отвара трав. Травы в этом случае можно применять любые (шалфей, липу, родиола, подорожник, зверобой) и смешивать их в равных количествах (2 ст. л. сбора трав на 200 г воды) и каждое утро протирать лицо полученным льдом.

Смешав отвар родиолы, настой из розовых лепестков и кислое вино (1: 1: 2), вы получите прекрасный лосьон, которым можно протирать лицо каждый день. Уже после недели регулярного применения такого лосьона вы заметите, что кожа ваша стала более упругой и свежей.

Требуется: 2 ст. л. настоя родиолы, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. облепихового масла.

**Приготовление.** Смешать свежий настой родиолы с медом и облепиховым маслом до получения массы однородной консистенции. Смесь варить на водяной бане 3 часа. Затем остудить.

**Применение.** Приготовленное средство нанести на кожу лица. Маску держать 10 минут, затем смыть теплой водой.

**Требуется:** 1 ч. л. настоя родиолы, 1 ч. л. меда, 1 яйцо, 1 ч. л. растительного масла.

**Приготовление.** От яйца отделить желток. Смешать желток с медом, добавить настой родиолы, затем растительное масло. Смесь перемешать до образования однородной массы.

**Применение.** Нанести маску на предварительно очищенное лицо и шею на 20 минут, затем смыть теплой водой.

**Требуется:** 1 ст. л. настойки родиолы, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла.

**Применение.** Отделить желток от белка. Желток смешать с настойкой родиолы и теплым растительным маслом.

**Применение.** Нанести на предварительно очищенное лицо на 30 минут. Смыть попеременно теплой и холодной водой. Маску делать 2 раза в неделю.

**Требуется:** 2 ст. л. настоя родиолы, 2 ч. л. меда, 1 лимон.

**Приготовление.** Прокрутить лимон через мясорубку и отжать сок. Смешать все ингредиенты.

**Применение.** Пропитать полученной смесью марлевые салфетки и наложить их на предварительно очищенное лицо, меняя их 2–3 раза через каждые 15 минут. Вымыть лицо теплой водой. Всего провести 15 процедур через интервалы в 3 дня.

**Требуется:** 2 ст. л. свежих дрожжей, 2 ст. л. сливок, 10–20 капель настойки родиолы, 0,5 ч. л. меда.

**Приготовление.** Дрожжи растереть со сливками до получения однородной массы. Не переставая помешивать, добавить настойку родиолы и мед.

Поместить смесь в эмалированную посуду и поставить ее на водяную баню. При первых признаках брожения снять смесь с огня.

**Применение.** Смесь нанести на лицо и шею. Оставить маску подсохнуть в течение нескольких минут, а потом поверх первого слоя нанести второй слой, на этот раз уже потолще. Маску следует удалить с лица через 15 минут. Лучше всего это сделать при помощи ватного тампона, смоченного в теплом молоке. Остатки маски смыть теплым молоком или теплой водой. На подсохшую кожу нанести легкий питательный крем.

Если вам предстоит «выход в свет» и вы хотите как можно быстрее освежить лицо, то вот такая маска поможет вам за короткий срок сделать кожу более свежей и красивой.

**Требуется:** 1 яблоко, 50 г молока, 10–15 капель настойки родиолы, 0,5 ч. л. растительного масла.

**Приготовление.** Натереть на мелкой терке яблоко, залить небольшим количеством молока и поставить на медленный огонь или паровую баню. Варить при непрерывном помешивании, пока яблочная масса не станет мягкой. Снять смесь с огня, процедить и влить в гущу настойку родиолы. В смесь необходимо также добавить растительное масло, тщательно перемешать.

**Применение.** Нанести маску на предварительно очищенное лицо. Через 20 минут смыть маску теплой водой, а потом ополоснуть лицо холодной водой с добавлением уксуса. Лицо не вытирать, а дать коже подсохнуть самостоятельно, после этого можете смазать кожу небольшим количеством легкого увлажняющего крема.

Как вы видите, использование родиолы – неременное условие для того, чтобы сделать кожу красивой, волосы блестящими, а тело здоровым.

### **Фитованны: здоровье и красота**

Родиола – растение, которое обладает большой целительной силой. Мало кто знает, что это растение можно применять не только в качестве отваров, целебных чаев и настоек, но также в виде ванн.

Обычно ванна воспринимается нами как приятная гигиеническая процедура, но ведь по большому счету даже ванна, наполненная обыкновенной теплой водой, таковой является. Ведь ванна – это не только чистота, но и отдых, и наслаждение, и... лечение. Да, да, не удивляйтесь, именно лечение. Потому что, добавляя в воду отвары различных трав, можно не только отдохнуть душой и телом, но и подправить свое здоровье.

Когда вы устали, истощены физически и психически, раздражены и только ищите предлога для ссоры, поспешите в ванну. Полежите несколько минут в ароматной теплой воде, и вскоре вы увидите, что на душе у вас становится легче, а хвори отступают. Потому что ванна выступает в форме не только гигиенической процедуры, во время которой погибают больше 100 млн бактерий, но еще и в форме косметической и психической терапии.

И даже если в повседневности вы довольствуетесь душем, устройте себе раз в неделю праздник и примите ванну. А если при этом вы добавите в ванну отвар целебных трав, то прием такой ванны станет еще и очень приятной лечебной процедурой.

Каждая ванна действует на организм благотворно, но от того, какие компоненты добавляются в воду, какой температуры будет вода в ванне, сколько времени вы проведете в воде, зависит ее эффект. Ванна может и освежить, и расслабить, и успокоить центральную нервную систему, и стимулировать кровообращение, и сделать ваше тело более красивым и упругим, и избавить вас от целого ряда заболеваний.

Но независимо от того, какую ванну вы собираетесь принять, нужно всегда соблюдать несколько правил.

### **Правило 1**

При всей полезности рекомендуемых ванн следует помнить, что такая ванна – это не обычная гигиеническая процедура, а лечебное средство. Поэтому, прежде чем вы начнете регулярно принимать ванны с теми или иными отварами трав, нужно сначала посоветоваться с вашим лечащим врачом и убедиться, что ванны вам не навредят.

### **Правило 2**

Перед приемом ванны с целебными компонентами необходимо сначала принять душ. Принимая душ, вы смываете с себя всю грязь, открываете поры, т. е. подготавливаете собственное тело к тому, чтобы целительные составы подействовали на ваш организм как можно лучше.

### **Правило 3**

Ни в коем случае нельзя принимать ванну сразу после еды. После того как вы поели, организм ваш усиленно работает – он занят тем, что перерабатывает съеденную вами пищу (в желудке выделяется пищеварительный сок, кишечник сокращается, питательные вещества попадают в кровь и разносятся по всем

организму). Так что организму сейчас «некогда», он просто не может одновременно переваривать пищу и впитывать целебные вещества сквозь поры кожи. Когда пройдет 2–3 часа после приема пищи, тогда можно и поспешить в ванну.

#### **Правило 4**

Не следует принимать слишком горячую ванну, особенно если у вас слабое сердце. Если у вас серьезное сердечное заболевание, то лучше, если вы будете принимать ванну, не погружая в воду область сердца. Горячая ванна может также очень сильно понизить давление, что, конечно, вредно для организма.

#### **Правило 5**

Перед приемом ванны обязательно нужно хотя бы несколько минут полежать, расслабившись, в тепле. Так вы позволите вашему организму привыкнуть к теплу, а резкая смена температур, когда, придя с мороза, вы тут же устремляетесь в ванну, наполненную водой с отварами трав, очень вредна для вашего здоровья.

#### **Правило 6**

Прием ванны с целебными травами лучше всего отложить на вечер. Хорошо, когда сразу после приема такой ванны вы ложитесь в постель. Организм ваш за ночь хорошо отдохнет и лучше усвоит целебные вещества, так что лечение пройдет удачнее.

#### **Правило 7**

Нельзя принимать ванну с целебными отварами чаще, чем 1 раз в неделю, исключение составляют ванны, принимаемые при обильной угревой сыпи, тогда ванну можно будет принимать раз в 3 дня; или некоторые другие ванны, частота приема которых оговорена ниже.

#### **Правило 8**

Время приема ванны должно быть ограничено. Нельзя находиться в воде более 30 минут. В основном же время пребывания в воде должно быть еще более коротким – 15–20 минут.

Целебные ванны с отварами родиолы показаны при очень многих заболеваниях.

Прекрасный эффект они дают при такой болезни, как артериальная гипертония. Это заболевание характеризуется тем, что артериальное давление у больного

постоянно повышено. В настоящее время для лечения гипертонии рекомендуются медикаментозные средства, которые снижают кровяное давление. Однако же такие средства не нормализуют углеводный обмен в организме. Их действие в основном распространяется лишь на временное урегулирование водно-солевого обмена и на расширение периферической сосудистой системы. Но все эти благотворные изменения происходят в организме только на несколько часов, а значит, потом прием лекарств приходится повторять. Кроме того, применение некоторых медикаментозных препаратов может иметь нежелательный побочный эффект.

Поэтому гипертоникам рекомендуется обратить свое внимание на другие формы лечения этого заболевания.

С помощью ванны с настоем родиолы можно, во-первых, улучшить капиллярное кровообращение, а во-вторых, нормализовать обменные процессы в организме.

При таком заболевании прекрасное воздействие на организм окажет применение гипертермических ванн с настоем родиолы.

Гипертермические ванны нужно принимать обязательно перед ночным сном.

Если же ванна принимается днем, то тогда больной должен отдыхать после ванны не менее 3-х часов. Такую же ванну нужно принимать не менее чем за 1,5 часа до еды.

Приготовить отвар можно вот таким способом.

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

Приготовление. Сырье залить кипятком и кипятить в течение 10 минут, потом закрыть посуду крышкой и настаивать отвар еще в течение 30 минут. Отвар следует процедить и добавить в воду для приема ванны.

Применение. Воду налить в ванну, добавить настой родиолы и с помощью термометра определить температура воды в ванне.

Первоначальная температура должна быть 36–37°. Больному следует погрузиться в такую ванну. Затем постепенно в течение 10–15 минут температура воды в ванне доводится до 41–43°. При такой температуре следует оставаться в воде 4–5 минут, а потом выйти из ванны, завернуться в банную простыню и одеяло, лечь в постель, сверху укрыться еще одним одеялом и полежать так полчаса.

Обязательно после приема ванны нужно выпить какое-нибудь горячее питье – чай с медом или малиновым вареньем, горячий отвар ромашки. Больной обязательно пропотеет. Через полчаса после приема ванны нужно обтереть тело от пота, переодеться и лечь в постель. Отдыхать в постели следует не менее 2 часов.

Некоторые читатели могут засомневаться в безопасности проведения такой процедуры, как гипотермическая ванна. Это абсолютно безосновательно. Если эта процедура проведена правильно, т. е. температура воды в ванне повышается постепенно – примерно на 1° каждые 2 минуты, то неприятные ощущения сведены на нет. К тому же не наблюдается совершенно никаких вредных изменений в деятельности сердечно-сосудистой системы. Если больной чувствует в горячей ванне себя слишком дискомфортно, то верхняя граница температуры воды может быть снижена до 39–38°.

К тому же нужно помнить о том, что если резкая смена температуры противопоказана гипертоникам, то постепенное согревание в ванне, наоборот, вызывает понижение артериального давления, потому что капилляры кожи и капилляры внутренних органов расширяются.

Если гипертермические ванны проведены правильно, то они будут положительно влиять на больных гипертонией, улучшат работу сердечной мышцы, обмен веществ в организме, повысят температуру тела, а значит, и бактерицидность крови.

Не стоит забывать о том, что родиола обладает седативным действием, в три раза превосходящим таковое у валерианы, а значит, ванны с отваром родиолы обязательно помогут при сердечно-сосудистых нервозах, бессоннице, успокоят после тяжелого дня, снимут нервное напряжение.

Принимать такие ванны лучше всего вечером, когда тяжелый день остался позади и просто необходимо сбросить нервное напряжение. Если с помощью ванн с отваром родиолы вы хотите избавиться от бессонницы или успокоить центральную нервную систему, то можно посоветовать принимать теплую ванну.

Требуется: 50 г измельченных корней родиолы, 1 л кипятка.

Приготовление. Сырье залить кипятком, поставить на медленный огонь и кипятить в течение 10 минут, потом закрыть посуду крышкой и настаивать 20 минут. Отвар нужно процедить.

Применение. Отвар добавить в воду. Температура воды в ванне не должна быть слишком высока, лучше всего, если она будет 37–38°. Принимать ванну можно в течение 20–30 минут, а потом обязательно следует отдохнуть. Через 30 минут после приема ванны можно выпить 1 стакан теплого молока или немного теплого отвара трав родиолы, валерианы, укропа, мяты перечной.

Иногда нервное состояние обусловлено тем, что женщина вступила в климактерический период. Это такой период, который начинается у женщин между 45 и 50 годами и обусловлен перестройкой организма. Постепенно у женщин прекращаются менструации, угасает деятельность матки и яичников. В этот период у женщин могут наблюдаться такие симптомы, как ощущение жара, головная боль, раздражительность, бессонница, резкое понижение работоспособности. Возрастная перестройка организма может продолжаться даже несколько лет. Насколько сильны те или иные расстройства, зависит от самого организма.

У женщин, которые ведут малоподвижный образ жизни и страдают какими-нибудь заболеваниями, климактерический период может быть осложнен. Ведь в этот период могут обостриться уже имеющиеся заболевания или возникнуть новые. Может также наблюдаться нарушение эмоционального состояния женщины. Например, из-за пустяков женщина может очень сильно расстроиться, а потом на фоне плохого настроения возникает беспричинная веселость, которая также быстро может смениться беспричинными страхами или тревогой.

В этот период женщине особенно необходима поддержка со стороны близких.

Ей самой необходимо выработать в себе разумное отношение к своему состоянию, не следует идти на поводу своего настроения, а лучше в любых жизненных ситуациях оставаться спокойной. Также женщине следует особенно внимательно относиться к своему здоровью. С помощью лечебных процедур можно попытаться облегчить свое состояние.

В этот период особенно важно соблюдать режим дня, не перерабатывать, больше времени проводить на воздухе, сесть на диету, которая исключает употребление в больших количествах чая, кофе, алкоголя, рекомендует фрукты, овощи, молочные продукты. Полезны также прогулки перед сном, контрастный душ, обтирание прохладной водой, лечебные ванны.

Лечебные ванны с отваром родиолы помогут женщине снять сильное возбуждение нервной системы, беспричинные страхи, резкую смену настроения.



Приготовить отвары для ванн можно просто из родиолы, а можно использовать родиолу в виде компонента сборов трав для отваров.

Требуется: 70 г измельченных корней родиолы, 1 л кипятка.

Приготовление. Сырье залить кипятком, прокипятить в течение 10 минут, а потом опустить посуду с настоем в другую, большую кастрюлю в горячей водой. Настаивать 1 час. Затем отвар процедить.

Применение. Применять в качестве добавки для ванны.

Требуется: 300 г измельченных корней любистока, 50 г измельченных корней родиолы, 1 л воды.

Приготовление. Любисток залить водой, настаивать 3 часа. Настой поставить на медленный огонь, добавить в него корень родиолы и кипятить 30 минут.

Отвар остудить под крышкой.

Применение. Добавлять в ванну не менее, чем по 1 стакану. Применять данный отвар можно в период климакса, также он хорошо помогает при диатезах, неврозах и экземе. Ванну лучше принимать на ночь, а если вы решили принять ванну днем, то отдыхать после нее следует не менее 3 часов. Температура воды в ванне не должна превышать 37–38°, принимать ванну следует в течение 20–25 минут. Курс лечения довольно длителен – 16–18 ванн, 1 раз в неделю.

Требуется: 40 г измельченных корней лапчатки гусиной, 1 л кипятка, 40 г измельченных корней родиолы.

Приготовление. Сырье залить кипятком, дать настояться 30 минут, поставить на медленный огонь и кипятить 30 минут. Отвар остудить, процедить.

Применение. Использовать в качестве добавки в ванну. Такая ванна принимается не только в климактерический период, но и при неврозах, ожирении, базедовой болезни. Ванну с подобным отваром можно принимать в любое время суток, отдыхать после ванны следует 1 час. Температура воды в ванне должна быть 37°. Длительность процедуры – 20–30 минут. Принимать ванны следует регулярно, 1–2 раза в неделю, курс лечения – 12–15 ванн.

Требуется: 50 г измельченной травы полыни, 50 г измельченных корней родиолы, 2 л воды.

**Приготовление.** Сырье залить водой (1 л) и настаивать 3 часа. Потом долить воду, поставить на огонь, прокипятить 20 минут, процедить.

**Применение.** Добавить отвар в ванну. Такой отвар применяется для приготовления целебных ванн при климактерических расстройствах, подагре, неврозах, бессонницах. Принимать ванну с таким отваром нужно обязательно на ночь, не чаще чем 2 раза в неделю.

Температура воды должна быть 36–37°. Находиться в воде следует 20 минут.

Курс лечения – 10–15 ванн.

Вместо сухой родиолы в ванну можно добавлять настойку или экстракт, которые можно приобрести в аптеке.

Некоторые сборы с применением родиолы могут помочь и при лечении детей. Детей, страдающих рахитом или просто плохо развивающихся физически, можно купать в ванне со следующим отваром.

Требуется: 100 г измельченных корневищ аира, 50 г измельченных корней родиолы, 2 л воды.

**Приготовление.** Аир залить водой, настаивать 3 часа, добавить родиолу, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на медленном огне 10 минут. Остудить отвар, процедить.

**Применение.** Добавить отвар в ванну.

Аир содержит некоторые эфирные масла, дубильные вещества, которые оказывают сильное действие на кровообращение, а родиола успокаивает и смягчает действие аира. Температура воды в ванне должна быть 37–38°, а время пребывания в ванне – 20 минут. Принимать подобные ванны нужно раз в неделю. Курс лечения для детей – 10 ванн. Точно такую же ванну можно порекомендовать принимать людям, которые имеют незаживающие, сильно гноящиеся раны. После проведения нескольких процедур вы увидите, что больному станет намного легче.

Ванны с отваром родиолы могут быть полезны и при различных заболеваниях кожи. Вот только родиола здесь употребляется в качестве компонента лекарственных сборов.

Целебные ванны будут чрезвычайно полезны при гнойничковых заболеваниях кожи: фурункулезе, импетиго, прыщах.

Гнойничковые заболевания кожи вызываются гноеродными микробами – стафилококками и стрептококками. Эти микробы почти всегда находятся на поверхности кожи человека, но, для того чтобы они вызвали гнойничковое заболевание, нужно создать соответствующие условия. Развитие гнойничковых заболеваний могут вызвать постоянные загрязнения кожи, уколы, порезы, перегревание или переохлаждение, чрезмерная потливость, нарушение обмена веществ.

На коже возникают мелкие воспаленные пузырьки, которые наполнены гноем, через несколько дней пузырьки лопаются и ссыхаются в корочки. Более глубокое поражение кожи – фурункулез – характеризуется образованием крупных конусовидных узлов, которые имеют некротический стержень.

Помните, что при фурункулезе не рекомендуется мыться, выдавливать фурункул и срезать его – есть опасность занести заражение на другие места. Но когда острый процесс ликвидирован, то прием ванн с целебными отварами будет как нельзя более полезен.

Гнойничковые заболевания кожи являются заразными заболеваниями, так что гнойники нужно для дезинфекции обрабатывать спиртом.

Для лечебных ванн при этих заболеваниях можно приготовить следующие отвары.

Требуется: по 50 г травы чистотела, измельченных корней родиолы, 2 л воды.

Приготовление. Сырье залить водой, настаивать 1 час. Поставить смесь на огонь, прокипятить 20 минут и процедить.

Применение. Добавлять в ванну подобный отвар. Температура воды в ванне должна быть 37°. Такая ванна будет полезна не только при гнойничковых заболеваниях, но и при экземе. Курс лечения – 8 – 12 ванн. Принимать ванны следует 1 раз в 5 дней.

Требуется: по 50 г листьев грецкого ореха, измельченных корней родиолы, 1 л кипятка.

Приготовление. Сырье залить кипятком и кипятить 20 минут. После этого снять посуду с отваром с огня, плотно закрыть крышкой и настаивать 30 минут.

Отвар процедить.

Применение. Отвар вылить в приготовленную ванну с температурой воды 36°.

Время приема ванны 20 минут. Такая ванна хороша при гнойничковых высыпаниях на коже и при угрях.

Требуется: по 50 г измельченных корней лопуха и родиолы, 1 л воды.

Приготовление. Сырье залить водой, настаивать 2 часа. Прокипятить отвар 30 минут, процедить.

Применение. Отвар добавить в воду. Температура воды в ванне должна быть 36–37°, время приема ванны 20 минут. Ванну лучше принимать на ночь. Такая ванна хороша при экземе, гнойничковых заболеваниях кожи, лишаях, облысении. Курс лечения – минимум 12 ванн.

При грибковых заболеваниях ног ванны с родиолой облегчат состояние больного, а если пройти полный курс лечения ваннами, то и полностью избавят от грибкового заболевания.

Грибковые поражения кожи вызываются микроскопическими грибами, которые паразитируют на коже человека. Грибки обычно заразны. Заражение может произойти, если пользоваться чужой мочалкой, полотенцем, носками, тапочками.

Факторы, которые способствуют заражению: потливость ног, потертости, царапины, ослабленный организм.

Грибок может поражать и кожу, и ногти. Сначала на коже появляется шелушение, потом – пузырьки, наполненные жидкостью, пузырьки вскрываются, образуя красные мокнущие участки. Потом кожа становится рыхлой, отделяется пластами. Ногти, пораженные грибом, становятся тусклыми, в их толще появляются желтые пятна, они утолщаются и отделяются слоями.

При лечении грибковых заболеваний с успехом пользуются как медикаментами, так и лекарственными травами. Например, можно посоветовать при грибковых поражениях ног принимать следующую ванну.

Требуется: 50 г измельченных корней многоножки обыкновенной, 50 г измельченных корней родиолы, 1 л воды.

Приготовление. Многоножку залить водой, настаивать 2 часа. Добавить корни родиолы, поставить на огонь и прокипятить 20 минут. Готовый отвар процедить.

Применение. Отвар добавлять в воду. Температура воды может быть любой, той, которая приятна больному. Время приема ванн 20–30 минут. Точно такой же отвар можно употреблять для местных ванночек (для рук или ног).

Принимать такие ванны следует регулярно, раз в неделю. Курс лечения – 10–12 ванн.

Родиола окажется полезной и при дерматитах. Дерматиты – это воспалительные процессы в коже, которые возникают от разнообразных раздражителей: химических препаратов, высокой или низкой температуры, облучения, от веществ животного и растительного происхождения.

При появлении дерматита кожа отекает, краснеет, возникает ощущение жара, боли. Естественно, что каждый вид дерматита нужно лечить по-своему, но вот ванны с добавлением отвара родиолы будут полезны при всех видах дерматита. Хорошо принимать ванну с настоем травы крапивы двудомной и родиолой.

Требуется: по 50 г измельченной травы крапивы и корней родиолы, 1 л кипятка.

Приготовление. Сырье залить кипятком, настаивать в теплом месте в течение 30 минут. Потом процедить настой.

Применение. Добавить настой в приготовленную воду для ванны. Ванну можно принимать в любое время, рекомендуемая температура воды – 36–37°, но при желании ее можно несколько повысить или, наоборот, снизить.

При раздражении кожи, аллергических дерматитах будет полезна ванна с таким отваром.

Требуется: по 50 г цветков ромашки, цветков липы, измельченных корней родиолы, 2 л кипятка.

Приготовление. Сырье залить кипятком, прокипятить на медленном огне 20 минут, настаивать 3–4 часа, процедить.

Применение. Отвар вылить в ванну. Температура воды должна быть 37°. Время принятия ванны 20–30 минут. Принимать ванну можно как один раз при появлении дерматитов, так и пройти курс лечения подобными ваннами – не менее 10 ванн 1–2 раза в неделю.

Мало, кто знает, что при помощи ванн можно вылечиться от простуды. Напротив, многие считают, что принимать ванну в таком состоянии ни в коем случае нельзя, мол, будет только хуже. Это в корне неверное заявление. Если у

вас появились озноб, насморк, вы уже готовы свалиться в постель, не спешите глотать таблетки. Лучше примите горячую ванну с родиолой, хвоей сосны, мятой перечной и крапивой.

Требуется: по 30 г измельченных корней родиолы, хвои сосны, листьев мяты перечной, листьев крапивы, 2 л кипятка.

Приготовление. Сырье залить кипятком, кипятить 30 минут, процедить.

Применение. Добавить отвар в приготовленную для ванны воду. Температура воды в ванне должна быть 38–40°.

Можно сначала лечь в ванну с водой температурой 36°, а потом постепенно за 10 минут довести температуру воды до 40–42°. Находиться в ванне следует 20 минут. После этого нужно завернуться в купальную простыню, укрыться одеялом и выпить горячий чай с малиной. Также нужно обязательно принять витамин С или же заменить его горячим чаем с лимоном, настоем липового цвета. Вы должны обязательно пропотеть. Через 30 минут вытереть с тела пот, переодеться и лечь спать. Такую ванну нельзя принимать днем. Лучшее воздействие она окажет на организм, если после приема ванны оставаться в постели не менее 3–4 часов.

Родиола также широко применяется для различных тонизирующих ванн. Если после напряженного дня вы хотите прийти в себя или когда вам предстоит некое мероприятие, где потребуются мобилизовать все свои душевные силы, где нужно выглядеть свежо и быть в хорошем настроении, вам поможет расслабляющая ванна.

Превосходным средством для приготовления такой ванны будет следующий сбор.

Требуется: по 30 г цветков лаванды, измельченных корней родиолы, хвои сосны.

Приготовление и применение. Сырье поместить в полотняный мешочек (его можно сшить специально для таких случаев), повесить на кран, чтобы прямо на него текла струя горячей воды. Когда ванна наполнится водой на 1/3, мешочек тщательно отжать и опять повесить под струю горячей воды. Такая ванна принесет умиротворяющий эффект. Принимать такую ванну следует время от времени, постоянно проделывать подобную процедуру не рекомендуется.

В качестве тонизирующего средства можно также принимать ванну с родиолой и сенной трухой.

Требуется: 500 г сенной трухи, 100 г измельченных корней родиолы, 2 л кипятка.

Приготовление. Сырье залить кипятком, поставить на медленный огонь и прокипятить в течение 20 минут, процедить.

Применение. Отвар добавить в ванну. Ванна с таким отваром быстро приведет вас в норму, снимет усталость, улучшит обмен веществ в организме.

Хорошо действуют на кожу ванны со следующими отварами трав.

Требуется: по 30 г травы чабреца, листьев мяты, измельченных корней родиолы, 2 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком, прокипятить 20 минут, процедить.

Применение. Отвар вылить к ванну. Такая ванна не только тонизирует, но и окажет прекрасное воздействие на организм.

Точно таким же образом можно принимать ванны с отварами следующих трав: зверобоя, родиолы, ромашки, череды.

Как видите, благодаря своим целебным качествам родиола отлично справляется с целым рядом различных хворей, причем действует он на организм достаточно мягко. Ограничений же по приему ванн с настоем родиолы практически не существует.

Фитованны из лекарственных трав – один из способов оздоровления. К сожалению, в настоящее время мало кто пользуется таким прекрасным общеоздоровительным средством, хотя современные условия жизни вполне позволяют это сделать. А ведь травяные ванны, можно сказать, домашний круглогодичный курорт: удобно, дешево и эффективно, а главное, доступно всем желающим.

Оздоровительно-профилактическое действие фитованн на организм человека основано на раздражающем кожу действии полисахаридов, дубильных веществ, эфирных масел, фитонцидов и т. д. Улучшая кровообращение и расширяя поры организма, фитованны создают условия для легкого проникновения через кожу биологически активных веществ природного происхождения.

Поэтому фитованны могут оказывать не только локальное (местное), но и общее действие на организм.

Приятная ароматная фитованна, которую легко и просто приготовить даже в домашних условиях, быстро снимает усталость, успокаивает нервную систему, омолаживает и очищает кожу, нормализует сон, улучшает обменные процессы в организме.

Особенно прием фитованн показан лицам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Такие фитованны помогают восстановить утраченный тонус мышц, устранить боль и скованность в суставах.

Кроме того, действие биологически активных веществ фитованн на обонятельный аппарат обуславливает благоприятный психотерапевтический эффект.

Фитованны оказывают и ароматизирующее действие, которое придает телу своеобразный и неповторимый аромат.

Ароматические фитованны с их многосторонним целебным воздействием на организм человека находят широкое применение не только в домашних условиях, но и в лечебно-профилактических учреждениях, особенно при проведении комплекса реабилитационных мероприятий. Сочетание травяных ванн с вихревыми и кислородными ваннами создает благоприятное влияние не только за счет механических и температурных факторов, но и за счет растворенных в воде биологически активных веществ из лекарственного растительного сырья.

Родиола розовая, экстракт растения, спиртовая настойка и другие препараты из этого растения оказывают очень хорошее действие. Родиола улучшает кровообращение и состояние кожного покрова; активно влияет на процессы регенерации в эпидермисе кожи; снимает воспалительные процессы и зуд; очищает кожу тела от токсинов; оказывает ранозаживляющее, общеукрепляющее действие. Рекомендуется принимать настойку в сочетании с принятием фитованны.

Ванна с родиолой, мелиссой и валерианой уменьшает рефлекторную возбудимость; нормализует сон; регулирует обмен веществ в организме; оказывает капилляроукрепляющее действие. Рекомендуется принимать настойку родиолы в сочетании с принятием фитованны.



Ванна с чистотелом, родиолой и эвкалиптом активизирует кровообращение; улучшает обменные процессы в организме; очищает кожу от продуктов обмена; смягчает и освежает кожу, делает ее гладкой и упругой; снимает раздражение кожных покровов; оказывает успокаивающее и ароматизирующее действие.

Ванна с горчицей и родиолой оказывает раздражающее и стимулирующее действие; снимает боль и воспалительные процессы в суставах, увеличивает их подвижность; снимает спазм кровеносных сосудов; улучшает кровообращение и общее состояние.

Ванна с алоэ и родиолой стимулирует и регулирует обмен веществ в организме; усиливает кровообращение; оказывает противовоспалительное, успокаивающее и общеукрепляющее действие; отрицательно влияет на процессы, которые вызывают аллергию.

Ванна с хвоей, ромашкой и родиолой активизирует кровообращение; очищает кожу от токсинов; насыщает ее биологическими веществами природного происхождения; предупреждает высыхание и раздражение кожи; интенсифицирует регенерацию увядшей кожи; смягчает и тонизирует ее, делает нежной, упругой и гладкой.

Ванна с мятой, родиолой и ромашкой оказывает успокаивающее, тонизирующее и общеукрепляющее действие; снимает усталость, улучшает самочувствие, улучшает и стимулирует структуру и питание волос и волосяных луковиц; снимает воспалительные процессы и зуд, активизирует кровообращение и очищает кожу головы от перхоти; придает волосам мягкость и объем. Рекомендуются как оздоровительно-профилактическое средство для интимной гигиены, а также спринцевания женских половых органов.

## **Заключение**

Золотой корень, розовый корень, сибирский женьшень – эти имена, а также многие другие все названия одного и того же лекарственного растения – родиолы розовой.

Вот и подошел наш разговор об этом великом растении к концу. В своей книге я старалась выдать Вам все те знания которыми я обладаю сама. Я надеюсь, что вы познали из нее много интересного и полезного. Вы смогли узнать о чудодейственных свойствах этого растения, о его способах выращивания, а также возможности лечения им целого ряда заболеваний.

И лишь в заключении своего рассказа я еще раз хотела бы вас предупредить, что препараты родиолы не применяются при повышенном давлении или температуре. Не следует пользоваться ее при выраженном стрессовом возбуждении и лихорадочных состояниях. Золотой корень противопоказан при резко выраженных симптомах нервных заболеваний, истощении корковых клеток.

Но в целом, препараты родиолы розовой оказывают стимулирующее влияние на все системы организма, снижают вес, способствуют сохранению энергетического потенциала организма, повышают устойчивость к воздействию различных экстремальных факторов (перегревания, отравления, недостатка кислорода, больших нервных нагрузок), нормализуют обмен веществ. Экстракт родиолы розовой применяют при состояниях повышенной утомляемости и раздражительности, снижении работоспособности, вегетососудистой дистонии, при функциональных заболеваниях нервной системы. Он обладает противотуберкулезной, а также противоопухолевой активностью, повышает содержание кислорода в клетках всех органов и тканей, собственно, именно это и дает столь высокий лечебный эффект.