

Иван Дубровин

# НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК



- ФИТОТЕРАПИЯ • НАТУРОТЕРАПИЯ •
- ГОМЕОПАТИЯ • АРОМАТЕРАПИЯ •
- АПИТЕРАПИЯ • МАССАЖ •

Иван Дубровин  
**Народный лечебник**

«Научная книга»

## **Дубровин И. И.**

Народный лечебник / И. И. Дубровин — «Научная книга»,

Здоровье – это гармония с самим собой и с Природой. Если человек отдаляется от Природы и естественных условий жизни, если перестает прислушиваться к своему организму, то он оказывается незащищенным от заболеваний души и тела. Не понимая причин своего заболевания, человек ищет спасения в дорогостоящих медикаментах, веря в то, что существует «Таблетка», которая моментально избавит его от страданий и не верит в лечение народными средствами. При этом человек даже не пытается изменить свой образ жизни и отношение к окружающему миру. Но в каждом из нас заложен огромный потенциал физического и психического здоровья. Если его использовать хотя бы наполовину, то мы сможем жить долгие годы здоровой и счастливой жизнью. Об этом напоминают нам древние знания о человеке, его природе, о причинах и лечении заболеваний. Они собраны, хранятся и передаются в наследии и традициях народных целителей разных стран и народов. Практические рекомендации и народные средства по многим заболеваниям, содержащиеся в книге, помогут вам улучшить ваше физическое и психическое здоровье, выявить и использовать заложенные в вас природные силы, избавиться от хронических и даже неизлечимых заболеваний. Но помните, что при серьезных заболеваниях в первую очередь вам нужно обратиться к опытному врачу, который поможет вам выбрать правильное лечение, включая и «нетрадиционную» медицину.

# Содержание

<b>ФИТОТЕРАПИЯ</b>	<b>5</b>
Общие сведения о лекарственных растениях	5
Содержание биологически активных веществ в лекарственных растениях	5
Правила рациональной заготовки: сбор, сушка и хранение	6
Способы приготовления лекарственных препаратов в домашних условиях	7
Абсцесс	10
Авитаминоз, гиповитаминоз	11
Анемии	12
Астеноневротические состояния	13
Атеросклероз	15
Бронхиты	16
Бессонница	18
Бронхиальная астма	19
Варикозное расширение вен	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Иван Дубровин

## НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

### ФИТОТЕРАПИЯ

#### Общие сведения о лекарственных растениях

#### Содержание биологически активных веществ в лекарственных растениях

Лечебное действие лекарственных растений, применяемых в настоящее время в медицине, связано с наличием в них различных биологически активных веществ, которые попадая в организм человека производят лечебное действие. Эти вещества имеют различный химический состав. К основным биологически активным веществам относятся алкалоиды, флавоноиды, гликозиды, дубильные вещества, эфирные масла, смолы, витамины.

**Алкалоиды.** Азотсодержащие органические соединения, преимущественно встречающиеся в цветковых растениях. Оказывают успокаивающее и стимулирующее влияние на мозговую деятельность, повышают и понижают артериальное давление, влияют на дыхание и сердечно-сосудистую систему.

**Гликозиды.** Сложные органические соединения, в состав которых входят сахара или спирты. Быстро разрушаются при хранении. Оказывают сильное влияние на сердечную деятельность, желчегонное и слабительное действие. Повышают аппетит и улучшают пищеварение. Некоторые виды гликозидов применяют как отхаркивающие, мочегонные.

**Флавоноиды.** Фенольные соединения. Повышают прочность стенок сосудов, ускоряют заживление ран, оказывают желчегонное и противовоспалительное действие.

**Дубильные вещества.** Применяют внутрь при отравлениях и желудочно-кишечных расстройствах, используют для полоскания горла при простудных заболеваниях. Наружно применяют для остановки кровотечения.

**Эфирные масла.** Душистые, летучие вещества, содержащиеся, главным образом в цветках, плодах и листьях. Наиболее характерно противовоспалительное, противовирусное, антимикробное и противоглистное действие. Снижают артериальное давление, оказывают болеутоляющее действие. Применяются как отхаркивающее, успокаивающее кашель. Стимулируют дыхание, улучшают деятельность пищеварительной системы.

**Смолы.** Близки по строению к эфирным маслам. Производят выраженный противомикробный и противогнилостный эффект. Оказывают ранозаживляющее действие.

**Витамины.** К ним относят большую группу веществ различного строения. Недостаток витаминов приводит к нарушению обмена веществ, снижению работоспособности и сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

**Витамин А** (ретинол) образуется в организме при поступлении каротина, который содержится во многих растениях красного, желтого и оранжевого цвета (морковь, тыква, сладкий перец). Недостаток витамина А приводит к задержке роста, истощению, нарушениям нервной деятельности и зрения.

**Витамины группы В** (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>) В больших количествах содержатся в отрубях, проростках пшеницы и ржи, печени и почках животных. При недостатке витаминов этой

группы происходят нарушения в работе нервной системы, падает зрение, повышается утомляемость, возникают кожные заболевания (дерматиты), анемия.

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) Содержится в черной смородине, шиповнике, лимонах, цветной и белокочанной капусте, картофеле, рябине, клюкве, сосновой хвое. При недостатке витамина С снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется утомляемость, сонливость, медленнее идут восстановительные процессы.

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

**Витамин Е** содержится в растительных маслах (соевом, подсолнечном, хлопковом), проростках злаковых и бобовых. При недостатке его развиваются кожные заболевания, нарушения нервной системы. Понижается функция половых желез, нарушается нормальное течение беременности.

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

**Витамин РР** (никотиновая кислота) Содержится в печени, почках, проростках злаковых и бобовых. Недостаток витамина вызывает расстройства нервной системы, кожные заболевания.

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

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

Свежие листья, цветы, корневища и луковицы некоторых растений применяются в качестве гарнира ко вторым блюдам, а также для приготовления салатов, вторых блюд и напитков, а также для ароматизации при консервировании и солении. Соки из различных растений, особенно фруктовые и ягодные, высоко ценятся как лечебное и профилактическое средство. Их эффективность в несколько раз выше, чем у отваров и настоев из тех же растений. Травы для соков собирают в период цветения. Срок хранения сока не более 2–3 дней. Принимают обычно 100–150 мл сока в день.

## **Правила рациональной заготовки: сбор, сушка и хранение**

Начиная сбор лекарственных растений, надо хорошо знать сами растения, уметь отличить их от близких видов, знать места, где наиболее часто встречаются те или иные растения. Заготавливать лекарственные растения необходимо только в хорошую сухую погоду. Нельзя складывать вместе растения разных видов. Нельзя засорять сборы различными примесями:

землей, песком и др. Собирать надо только те части растений, которые указаны как лекарственные.

Биологически активные вещества накапливаются в различных частях растения. Их содержание неодинаково в течении жизни растения. Необходимо знать, в каких частях растения содержатся лекарственные вещества и когда их больше всего. Почки собирают ранней весной, до появления листьев. Обычно это март—апрель. Крупные почки срезают ножом или собирают руками, мелкие обмолачивают после сушки ветвей. Сушить почки надо в прохладном помещении.

Кору собирают только с молодых ветвей, обычно весной, в период усиленного сокодвижения. Производят полукольцевые надрезы и снимают пласт коры. Сплошные кольцевые надрезы делать не рекомендуется – это ведет к порче дерева. Не следует собирать кору с наростами мха и лишайников. Листья собирают в течении всего периода цветения растений. Пораженные и увядающие листья собирать не следует.

Травы собирают в начале цветения. Срезают острым ножом без грубых приземных частей. Выдергивать растения с корнем недопустимо – это приводит к уменьшению их естественных запасов и, кроме того, засоряет сырье. Цветки и соцветия лучше всего собирать в самом начале цветения. Цветы обрывают руками или срезают ножницами, не трогая всего растения. Плоды и семена собирают выборочно, в момент их полного созревания. Корни, клубни и луковицы собирают обычно в период отмирания надземных частей растения (конец лета, осень), или весной до начала отрастания надземных органов. Их следует очистить от земли, а затем промыть водой. Промытое сырье тут же подсушивают.

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

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

Высушенные лекарственные растения требуют определенных условий хранения. Хранить лекарственное сырье следует в сухом, темном и прохладном месте, без доступа пыли и насекомых. Различные виды растений должны храниться в отдельной упаковке: бумажных и матерчатых мешках, коробках, банках. Следует соблюдать особую осторожность при хранении ядовитых лекарственных растений. Сроки хранения готового лекарственного сырья установлены министерством здравоохранения. Обычно это 1–2 года для цветков и трав, 3–5 лет для коры, корней, клубней.

## **Способы приготовления лекарственных препаратов в домашних условиях**

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

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

Для приготовления сока свежие растения измельчают при помощи терки, мясорубки, соковыжималки. В полученный сок, для более длительного хранения, добавляют спирт. Порошок – самая простая лекарственная форма. Для получения порошка высушенное сырье: листья, трава, плоды, кора, корни измельчают в ступке или на кофемолке. Применяют порошок как внутрь, так и наружно – для присыпки язв и ран. Кроме того, они служат исходным продуктом для приготовления настоек и мазей.

Настои готовятся из рыхлых частей растения (листья, цветы, трава). Для этого нужную дозу лекарственного сырья отвешивают в эмалированную посуду, доливают указанным количеством воды и доводят до кипения. Кипятят на слабом огне в течение 10–15 мин, затем охлаждают при комнатной температуре и доливают кипяченой водой до исходного объема. Хранят в холодильнике не более 2 суток. Отвары готовят из плотных частей растения (кора, корни). Отмеренное растительное сырье помещают в эмалированную посуду и кипятят на слабом огне 30 мин, после чего охлаждают и доливают водой до нужного объема.

Обычно настои и отвары готовят из расчета 1:10 или 1:20 (на 1 часть растительного сырья берут 10 или 20 частей воды). Для наружного применения настои и отвары готовят из двойной или тройной дозы лекарственного сырья, то есть более концентрированные. Сиропы – густые, сладкие жидкости, предназначенные для употребления внутрь. Для получения лекарственного сиропа смешивают сахарный сироп с лекарственными настойками (при необходимости нагревают), затем фильтруют. Для получения сахарного сиропа добавляют в воду сахар (1 часть сахара на 1 часть воды) и доводят до кипения, после чего процеживают.

Настойки – лекарственные препараты приготовленные на 70 % или 40 % спирте. Для приготовления настойки измельченные части растения высыпают в плотно закрывающуюся банку или бутылку и заливают нужным количеством спирта. Настаивание производят при комнатной температуре, лучше в темном месте, в течение 7–10 суток. После этого настой фильтруют. Готовый настой должен быть прозрачным и иметь запах и вкус настаиваемого растения. Настойки готовят в соотношении 1:5 или 1:10. Они хранятся в холодильнике длительное время (несколько месяцев) и дозируются от 10 до 30 капель на прием.

Мази – лекарственные формы, используемые только для наружного применения. Их готовят из порошков лекарственных растений, в качестве основы для мази применяют несоленый свиной, гусиный, говяжий жир, вазелин, растительные масла. Готовят мазь следующим образом. Мазевую основу растапливают на водяной бане, часть ее, постоянно растирая, смешивают с лекарственным порошком, после чего прибавляют остальное количество масла или жира до требуемого веса. Из лекарственных растений обычно готовят мази с содержанием в них лекарственного сырья до 10–25 %. Для хранения мазей используют баночки с широким горлом из стекла, фарфора, или пластмассы, с хорошо закрывающимися крышками. Хранят мазь в темном прохладном месте.

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

Вид лекарственного сырья	Вес(гр.)	
	1 чайная ложка	1 столовая ложка
Трава	1,5	4
Плоды	4	12
Корни	5	15

## Абсцесс

Абсцесс (нарыв) – это местный очаг воспаления с гноем. Абсцессы могут развиваться на поверхности кожи, но бывают и во рту или на других слизистых оболочках, и такие абсцессы требуют специального лечения. Лечение кожных нарывов, вообще говоря, включает горячие компрессы или припарки для выведения наружу вредных веществ; рецидивирующие нарывы часто указывают на ослабление иммунной системы.

При наружном лечении больного места необходимо делать горячие припарки из алтея лекарственного. Для этого либо облейте кипятком несколько свежих листьев, либо смешайте с горячей водой растолченный в порошок корень, чтобы получилась каша. Чтобы припарка не прилипла, сначала можно по мазать кожу небольшим количеством масла, после этого положите на нарыв траву, накройте кусочком марли или полоской хлопчатобумажной материи и закрепите на месте. Такую припарку можно оставить на несколько часов, но каждые два часа ее нужно возобновлять. Другое средство, которое замечательно вытягивает гной, – это вяз ржавый; используйте его толченую внутреннюю кору так, как указывалось выше для корня алтея. При нарыве в полости рта лучше всего, пожалуй, до консультации с врачом просто поставить на щеку поверх больного места горячий компресс с использованием настоя ромашки.

## **Авитаминоз, гиповитаминоз**

Плоды абрикоса обыкновенного содержат много провитамина А, который придает им яркий оранжевый цвет, никотиновую кислоту, витамин В<sub>15</sub> и С. В связи с этим их можно использовать для лечения и профилактики гиповитаминозных состояний. Следует, однако, помнить, что принимать абрикосы для лечения и профилактики авитаминоза витамина А при заболеваниях печени и пониженной функции щитовидной железы не следует, так как содержащийся в абрикосах провитамин А (каротин) при указанных заболеваниях не усваивается и поэтому целесообразнее назначать чистый витамин А.

Ежевика лесная, в ягодах которой содержится значительное количество витаминов группы В, витамины С и А, может применяться при авитаминозах этой группы витаминов. Наиболее полно витамины сохраняются в свежих ягодах перетертых с сахаром.

Капуста огородная также является ценным источником различных витаминов. Например, таких как витамин Р, аскорбиновая кислота, витамин К и пиридоксин. Каротин (провитамин А) имеется только в зеленых листьях белокочанной капусты. Особенно богат витаминами, гормональными, ростовыми веществами и ферментами капустный сок. Особая ценность капусты как растения, содержащего витамин С, обусловлена наличием в ней особой формы витамина С, который обладает повышенной устойчивостью, а потому гораздо дольше не разрушается. В соке белокочанной капусты открыто особое вещество, которое получило название витамина U, или противоязвенного фактора, он оказывает специфическое действие непосредственно на слизистую оболочку желудка, вызывая ликвидацию язвенного процесса.

В листьях крапивы двудомной обнаружены витамин С, витамин К, витамин В<sub>1</sub>, пантотеновая кислота, каротиноиды. Крапиву назначают при гиповитаминозах. При этом повышается свертываемость крови (из-за витамина К), нарастает гемоглобин и количество эритроцитов. Крапива служит ценным источником витамина С, так как появляется рано весной, когда еще нет свежих овощей, обычных поставщиков витамина С. Препараты: настой, жидкий экстракт, сок.

В листьях грецкого ореха найдены аскорбиновая кислота, каротин, витамин В<sub>1</sub>. Околоплодник и семена содержат много витамина С, витамины группы В, витамин Е и Р. Грецкий орех используют в виде мазей, растворов и суспензий. Зрелые плоды употребляют в пищу.

Плоды рябины обыкновенной содержат очень много витамина С, каротины, никотиновую кислоту. Применяется при гиповитаминозах в качестве витаминного чая.

Соцветия и листья одуванчика содержат витамины С, А и В<sub>2</sub>. Чаще всего одуванчик применяют в виде витаминных салатов, настоев и соков.

## Анемии

Анемия – состояние характеризующееся уменьшением числа эритроцитов и (или) снижением содержания гемоглобина в единице объема крови. Медикаментозную терапию следует проводить с учетом патогенеза анемии. В качестве дополнительного источника железа используется настой плодов шиповника и земляники лесной по 1/4—1/2 стакана 2 раза в день.

Лекарственные растения широко используются для остановки кровотечения. При мено- и метроррагиях назначают настои крапивы двудомной (10,0) по 1/2 стакана 2 раза в день; настоем пастушьей сумки по 1/2 стакана 3 раза в день; отвар корневищ кровохлебки (10,0) по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. При атонических маточных кровотечениях применяют настойку из листьев барбариса амурского по 25–30 капель 3 раза в день в течение 2–3 недель. Настоем водяного перца назначают при маточных и неморроидальных кровотечениях по 1 столовой ложке 2–4 раза в день.

С кровоостанавливающей целью рекомендуется также хвощ полевой. Отвар принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Препараты травы хвоща полевого противопоказаны при нефритах. Стальник пашенный в виде настойки из корней или отвара у больных геморроем облегчает стул, останавливает кровотечение и уменьшает отек. Настойку стальника назначают внутрь по 40–50 капель на прием 3 раза в день в течение 2–3 недель.

В качестве вспомогательных средств и для проведения поддерживающей терапии при анемиях рекомендуют богатые аскорбиновой кислотой ягоды черной смородины, рябины обыкновенной, шиповника, земляники. Из ягод и листьев этих растений готовят витаминный чай. Чай из листьев земляники (20,0) принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Чай витаминный: плоды рябины (25,0), плоды шиповника (25,0). Принимают по 1 стакану в день. Настоем плодов шиповника (25,0), ягод черной смородины (25,0). Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

## Астеноневротические состояния

Препараты аралии маньчжурской 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 аралия маньчжурская назначается в виде сухих экстрактов и настоек, которые улучшают общее состояние больных, повышают толерантность к физической нагрузке. Критериями эффективности препарата являются улучшение сна, памяти, работоспособности, исчезновение повышенной утомляемости, общая повышенная возбудимость, нормализация сосудистого тонуса.

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

Заманиха или эхинопанакс высокий обладает женьшенеподобным действием. Настойку заманихи применяют как стимулирующее средство при заболеваниях нервной системы, депрессивных состояниях. После лечения препаратами заманихи у больных уменьшалась головная боль, неприятные субъективные ощущения в различных частях тела, исчезали утомляемость, раздражительность, улучшался сон, появлялось чувство бодрости, восстанавливалась работоспособность. Кроме того, лечение заманихой способствовало повышению тонуса нервной системы, восстановлению нервных процессов. У больных с депрессивными состояниями заметно сглаживался депрессивный компонент.

Жидкий экстракт и настойка левзеи сафлоровидной оказывают возбуждающее действие на все структуры ЦНС. При назначении курса препаратов левзеи уменьшались или совсем исчезали признаки астении, жалобы на повышенную утомляемость, плохое настроение и пониженный аппетит, снижение половой функции, на различные вегетососудистые нарушения. Наступало улучшение общего состояния, настроения, нормализовались сон и аппетит, повышался нервно-психический тонус. Побочных эффектов нет.

Препараты лимонника китайского эффективны при астенических и астенодепрессивных состояниях, психастениях, которые сопровождаются такими симптомами как быстрая утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность, вялость, сонливость, гипотония. При приеме препаратов лимонника заметно повышается острота зрения, снижается утомляемость зрительного анализатора при больших нагрузках, а также значительно улучшается ночное зрение. При физическом и умственном утомлении значительно повышается работоспособность при приеме препаратов лимонника.

Родиола розовая или золотой корень, 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 влиянием.

Экстракты элеутерококка колючего улучшают кровоснабжение мозга, обладают выраженным стимулирующим и тонизирующим действием. Вызывают повышение мышечной рабо-

тоспособности, оказывают положительное влияние на обмен веществ, снижают утомляемость, усиливают остроту зрения и улучшают слух у исследуемых.

## Атеросклероз

Хроническое заболевание, поражающее артерии и характеризующееся отложением жировых масс, развитием соединительной ткани с утолщением и деформацией стенки артерий. При этом липидной инфильтрации предшествует долипидная стадия процесса. Атеросклероз в настоящее время рассматривается как многофакторный процесс. В патогенезе атеросклероза определяющее значение имеют нарушения проницаемости, обмена в сосудистой стенке и дислипотеидемия, характеризующаяся повышением в крови уровня атерогенных липопротеидов низкой плотности и снижением антиатерогенных липопротеидов высокой плотности. Это замедляет процесс обмена холестерина и приводит к повышению его уровня в плазме, так же как и богатых триглицеридами липопротеидов.

Говоря об атерогенности липопротеидов, необходимо отметить наличие у некоторых из них аутоантисгенных свойств, что было установлено иммунологическими методами. Повреждения и разрушения защитного слоя артерии (которое открывает путь к ее стенке богатым холестерином веществам, образующим атеросклеротическую бляшку), связывают с циркулирующими аутоиммунными комплексами. Симптоматология атеросклероза зависит от стадии процесса (степени сужения пораженного сосуда) и его локализации (аорта, периферические коронарные, мозговые сосуды, сосуды брюшной полости).

Лечение атеросклероза складывается из индивидуальных и общих гигиенических мероприятий (режим труда, активный физический отдых, пищевой рацион и его калорийность и др.). Лекарственная терапия ограничивается контролем за уровнем сывороточного холестерина, триглицеридов и трофикой артериальной стенки. Клиническая фармакология фитопрепаратов в лечении атеросклероза изучена недостаточно. Для уменьшения всасывания холестерина и ограничения его проникновения в эндотелий сосудов можно назначить следующий сбор: цветки боярышника (15,0), трава хвоща полевого (15,0), трава омелы белой (15,0), листья барвинка малого (15,0), трава тысячелистника (30,0). стакан настоя принимают глотками в течение дня. Рекомендуется курсовое лечение по 1 1/2—2 месяца с перерывами 1—2 месяца.

Регулирует содержание холестерина сбор: цветки арники (5,0), трава тысячелистника (20,0), трава зверобоя (25,0). стакан выпивают в течение дня глотками. При гипертензии и ангиоспазмах с целью нормализации сосудистой проницаемости рекомендуется сбор: плоды тмина (10,0), листья барвинка малого (10,0), корень боярышника (20,0), трава омелы белой (30,0). Принимают по 2 стакана настоя в день. На дислипотеидемию и проницаемость сосудистой стенки положительно влияет сбор: земляника лесная (5,0), трава хвоща полевого (10,0), трава зверобоя продырявленного (10,0), листья мать-и-мачехи (10,0), семена укропа огородного (20,0), трава сушеницы болотной (30,0), трава пустырника (30,0). Принимают по 2/3 стакана настоя 3 раза в день до еды. Курс лечения 1 1/2—2 месяца.

В качестве гипохолестеринемического средства назначают сухой экстракт из корневищ и корней диоскореи ниппонской. Принимают в виде таблеток по 0,1–0,2 г 2–3 раза в день после еды в течение 20–30 дней с 7—10 дневными перерывами. Курс лечения 3–4 месяца. используют при атеросклерозе также настойку чеснока по 20 капель 2–3 раза в день; спиртовую вытяжку из репчатого лука по 20–30 капель 3 раза в день в течение 3–4 недель.

## Бронхиты

Бронхиты являются распространенным заболеванием. При лечении бронхитов весьма существенным является их разделение по течению на хронические и острые. Острый бронхит – диффузное воспаление слизистой оболочки бронхов чаще вирусной или бактериальной природы. В качестве этиологических факторов могут выступать также аллергия, давая клинику астматического бронхита, химические и пылевые раздражители. Рекомендуются обильное питье горячих настоев малины, липового цвета, цветков черной бузины или следующие потогонные сборы:

1. цветки ромашки аптечной (30,0), цветки бузины черной (30,0).

2. Цветки ромашки аптечной (25,0), липовый цвет (25,0), листья мяты перечной (25,0), цветки бузины черной (25,0).

Настой из этих сборов принимают в горячем виде, при простудных заболеваниях по 2–3 стакана в день.

Настояй из сбора, включающего корень солодки (40,0), липовый цвет (60,0), кроме потогонного действия, успокаивает кашель и вызывает разжижение густой мокроты. При сухом раздражающем кашле назначают противокашлевые средства. Настой корня ипекакуаны по 1 столовой ложке через 3–4 часа. Рекомендуется сбор, включающий корень алтея (20,0), листья мать-и-мачехи (20,0), траву душицы (10,0). Настой принимают по 1/2 стакана через 2–3 часа после еды.

Успокаивают кашель паровые ингаляции настоя сосновых почек, а также питье этого настоя. Масло анисовое принимают в качестве отхаркивающего средства по 2–3 капли в ложке теплой воды на прием 4–6 раз в день. Настой плодов аниса принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. При бронхоспазме применяют бронхорасширяющие средства. К ним относятся, в частности, сборы:

1. корень солодки (20,0), плоды аниса (20,0), листья шалфея (20,0), сосновые почки (20,0). Настой принимают после еды по 1/3 стакана каждые 4–5 часов, на ночь 1/2 стакана.

2. Листья мать-и-мачехи (20,0), листья подорожника (20,0), корень солодки (20,0), трава фиалки трехцветной (20,0). Настой принимают в теплом виде по 1/4 стакана 4–6 раз в день до еды.

Повторяющиеся острые бронхиты могут привести к хроническому бронхиту. Способствует развитию хронического бронхита курение, запыленность и загазованность воздуха, злоупотребление алкоголем. Хронический бронхит занимает ведущее место среди хронических заболеваний легких. Причиной хронического бронхита могут быть заболевания носа, носоглотки. Очаги хронической инфекции способствуют повторному инфицированию. В зависимости от особенностей клинического течения выделяют две формы хронического бронхита: простой бронхит с поражением крупных бронхов, но без нарушения вентиляции и обструктивный бронхит, сопровождающийся гиповентиляцией.

Для первой формы характерен кашель с отделением мокроты или без нее, для второй формы типичны одышка и хрипы в легких. Комплекс лечебных мероприятий при хроническом бронхите определяется его стадией. Оказывает бронхорасширяющее действие, усиливает секрецию бронхиальных желез и разжижает мокроту также следующий сбор: корень солодки и листья подорожника по 3 части, листья мать-и-мачехи 4 части. Настой принимают по 1/4 стакана 4–5 раз в день. Выраженное бронхолитическое действие оказывает настой сосновых почек, который принимают по 1/3 стакана в течение дня. Количество мокроты при этом не увеличивается, а хрипы исчезают на 3–5 день после приема препарата, возрастает и бронхиальная проходимость.

При хроническом бронхите препаратом выбора является трава термопсиса. Усиление секреции слизистой оболочкой дыхательных путей у препарата сочетается с углублением и учащением дыхания благодаря алкалоидам, которые раздражают дыхательный центр. Настой термопсиса назначают по 1 столовой ложке 6–8 раз в день. Реже его применяют в виде порошка или сухого экстракта. При обструктивном бронхите с одышкой и эмфиземой легких достаточно эффективен корень солодки в форме грудного эликсира или грудного сбора. Грудной эликсир применяют по 20–40 капель несколько раз в день за 1 час до еды. Грудной сбор (корня солодки измельченного и листьев подорожника измельченных по 3 части, листьев мать-и-мачехи измельченных по 4 части) назначают в виде настоя по 1/3—1/2 стакана 2–3 раза в день после еды. Курс лечения 10–12 дней с интервалом 1–2 недели.

При бронхитах с непродуктивным кашлем или небольшим отделением вязкой мокроты более рационально использовать корень истода. Его назначают в отварах по 1 столовой ложке 5 раз в день за 1 час до еды. Не рекомендуется назначать больным с гастритами, язвенной болезнью. Корневища и корни девясила применяют в виде отвара по 4–5 столовых ложек в день. При повышенном кашлевом рефлексе целесообразно назначать препараты из травы чабреца. Трава чабреца содержит вещества обладающие седативным и отхаркивающим действием. Применяют ее в виде настоя, жидкого экстракта. Настой назначают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Среди мероприятий вторичной профилактики при хронических бронхитах для повышения резистентности организма наряду с проведением дыхательной лечебной гимнастики, процедур закаливания имеют большое значение средства общетонизирующего характера. Адаптационными свойствами обладают элеутерококк, лимонник. Экстракт элеутерококка рекомендуется по 20–40 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды курсами по 25–30 дней. Настойку лимонника принимают по 20–30 капель на прием 2–3 раза в день натощак в течение 2–3 недель. В качестве витаминного средства показаны настои из плодов шиповника, плодов черной смородины и ягоды рябины.

## Бессонница

Важно видеть разницу между привычным недосыпанием, повторяющимся из ночи в ночь, и временной проблемой, возникшей, возможно, из-за какой-то неприятности или тревоги в связи с какими-либо обстоятельствами. Важно также не допустить, чтобы вами овладела навязчивая идея непременно спать определенное количество часов. Вовсе не каждый нуждается в 8-часовом сне – качество сна важнее, чем его продолжительность. Обычно с возрастом людям перестает быть необходим такой долгий сон, как прежде, так что если пожилой человек вздремнет днем, а ночью поспит немного меньше, это нормально.

Настой одной или более из следующих помогающих расслабиться трав сможет вернуть вам нормальный сон, если причиной его нарушения является стресс. Среди других способов применения трав – наполненные травой подушечки. Традиционно для этого использовали высушенные шишки хмеля, поскольку они хорошо успокаивают (но не слишком приятно пахнут). Не очень плотно наполните матерчатый мешочек подходящей травой и положите на ночь к себе под подушку. Другим излюбленным средством всегда было вино из первоцвета, или баранчиков; оно не только лучше пахнет, чем настой, но и, безусловно, очень эффективно расслабляет. Ромашка: успокаивает желудок и нервы, приводит в порядок пищеварение и сон. Иссоп – мягкое расслабляющее средство; облегчает также состояние при заложенности носа и простуде, которые могут вызвать бессонницу.

Мята лимонная: это средство помогает восстановить нервное равновесие, безопасно также и для детей. Свежая мята гораздо вкуснее, ее всегда можно пить в виде чая. Липовый цвет: мягкое болеутоляющее и успокаивающее; ослабляет головную боль и другие боли. Страстоцвет красноватый: сильное расслабляющее и успокоительное средство, и без всяких побочных эффектов. Содержится во многих снотворных таблетках.

## Бронхиальная астма

Бронхиальную астму можно определить как иммунно-аллергическое заболевание сопровождающееся развитием бронхоспазма, отека слизистой оболочки и гиперсекрецией слизистых желез. Фитопрепараты при бронхиальной астме назначают с целью купирования приступов, проведения поддерживающей терапии и профилактики приступов. Улучшают бронхиальную проходимость благодаря бронходилатирующему и секретолитическому действию сборы:

1. корень солодки (10,0), корень фиалки трехцветной (10,0), травяной тимьян (40,0). Стакан настоя выпивают в 4 приема за день. Бронхиальная проходимость заметно улучшается через 45–60 мин и сохраняется в течение 5–6 часов.

2. Трава тимьяна (10,0), листья мать-и-мачехи (10,0), трава фиалки трехцветной (10,0), корень девясила (10,0), плоды аниса (10,0). Стакан настоя выпивают в 4 приема за день.

При непереносимости этих настоев показаны другие секретолитические средства в форме грудных чаев и сборов: трава эфедры хвощевой (10,0), листья крапивы двудомной (10,0), корень девясила (10,0) соцветия тысячелистника (15,0), цветки боярышника (15,0), цветки календулы лекарственной (15,0), листья подорожника большого (25,0). Настой принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды.

Плоды аниса (10,0), плоды фенхеля (10,0), трава тимьяна (10,0), корень солодки (10,0), сосновые почки (10,0). Стакан настоя выпивают в 4 приема за день. Растительные средства находят применение в проведении поддерживающей терапии и профилактических мероприятий. Весьма показано использование фитопрепаратов в санации верхних дыхательных путей. Известно, что заболевания верхних дыхательных путей могут рефлекторно вызвать приступ бронхиальной астмы. Необходимо восстанавливать свободное носовое дыхание. Наряду с каплями в нос положительно действуют паровые ингаляции горячего настоя ромашки, полоскания горла настоем цветочных корзинок ромашки.

Для полоскания горла при ларингите, фарингите и тонзиллите используют сборы:

1. Плоды фенхеля (5,0), корневище лапчатки прямостоячей (15,0), корень алтея (15,0), кора дуба (15,0), листья шалфея (15,0). Настой используют в теплом виде для полоскания горла через каждые 2–3 часа.

2. Листья малины (20,0), листья мать-и-мачехи (25,0), листья шалфея (30,0). Настой применяют для полоскания горла в теплом виде. Рациональная поддерживающая симптоматическая фитотерапия сочетает симпатолитическое, секретолитическое, антисептическое, антиаллергическое и седативное действие.

С успехом применяется грудной сбор: трава донника лекарственного (5,0), трава тимьяна (5,0), плоды фенхеля (5,0), листья мяты перечной (5,0), листья подорожника (10,0), корень алтея (10,0), корень солодки (10,0), листья мать-и-мачехи (20,0). Стакан отвара принимают в теплом виде в течение дня в несколько приемов.

При сопутствующих заболеваниях печени и желчного пузыря к грудному сбору добавляют льняное семя. Эффективно сочетание следующих лекарственных средств: пустырник, зверобой, девясил, иван-да-марья, мочегонный чай, череда льняное семя. Смешивают по 1 столовой ложке каждой травы. Отвар готовят из двух столовых ложек смеси. Принимают по 1/3 3 раза в день за 40 мин до еды. Бронхиальная астма тяжела приступами, возникающими чаще ночью, что вызывает страх у больных. В комплексную терапию больных включают седативные средства. Наряду с настоем ромашки назначают настой валерианы, по 1–2 стакана в теплом виде.

Повышенная раздражительность, неустойчивость настроения поддаются воздействию сбора успокоительного: цветки ромашки аптечной (25,0), листья мяты перечной (25,0), плоды

фенхеля (25,0), корень валерианы (25,0), плоды тмина (25,0). Настой принимают по 1/2 стакана 2 раза в день, на ночь по 1 стакану. Для улучшения легочного кровообращения и повышения тонуса сердечной мышцы при осложнении течения бронхиальной астмы показан настой горичвета весеннего по 1 столовой ложке 4–6 раз в день в течение 10–12 дней каждого месяца.

## **Варикозное расширение вен**

Расширенные вены чаще всего располагаются ниже колен, но могут находиться и в других местах. В венах нижних конечностей имеются односторонние клапаны, которые позволяют крови двигаться лишь в одном направлении – вверх, к сердцу. Если икроножные мышцы слабеют, например после долгого стояния на ногах, или если сосуды начинают работать менее эффективно по другим причинам, например из-за беременности, ожирения или плохого питания, то кровь скапливается в венах, и они расширяются.

В качестве наружного лечения рекомендуется прикладывать 2–3 раза в день настойки календулы или лещины виргинской, разведенные водой в отношении 50:50. Использовать травы внутрь рекомендуется в виде настоя: липового цвета – выпивайте ежедневно одну чашку для улучшения периферического кровообращения. Конский каштан укрепляет кровеносные сосуды. Его можно принимать в таблетках, как указано в инструкции, или в виде настойки – по 20 капель 2 раза в день ежедневно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.