

БОЛЬШОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ  
**ТРАВНИК**



Иван Дубровин

**Большой лечебный травник**

«Научная книга»

## **Дубровин И. И.**

Большой лечебный травник / И. И. Дубровин — «Научная книга»,

Народная медицина издавна широко используется для лечения человека сотни растений. Их можно найти в лесу, на лугах, полях, болотах, пустырях. Часть из них хорошо изучена, но многие еще не исследованы, редко используются или незаслуженно забываются. В книге описано более 600 видов растений, применяемых в народной медицине, а также 150 сборов лекарственных растений. Описаны более 70 болезней, которые можно излечить с помощью живой природы, также дается краткая характеристика каждого заболевания. При чем все это описано на доступном для простого человека языке. Книга рассчитана на широкий круг читателей. Ее могут использовать любители природы и все интересующиеся народной медициной.

## Содержание

Введение	5
Часть I. Общие правила сбора и хранения лекарственных растений	6
Глава 1. Химический состав трав и их воздействие на организм человека	6
Глава 2. Время сбора	10
Глава 3. Сушка и хранение	13
Глава 4. Общие сведения о способах использования и дозировках лечебных растений	16
Глава 5. Приготовление лекарственного сбора	17
Глава 6. Противопоказания к применению трав	20
Часть II. Лекарственные растения и их применение в народной медицине	23
Ангина	23
Катаральная ангина	23
Фолликулярная и лакунарная ангина	24
Фибринозная ангина	24
Флегмонозная ангина (интратонзиллярный абсцесс)	24
Анемии	40
Постгеморрагические анемии	40
Острая постгеморрагическая анемия	40
Хроническая постгеморрагическая анемия	41
Железодефицитная анемия	42
Гипо- и апластические анемии	43
Артериальная гипертензия	48
Артриты	58
Инфекционно-аллергический артрит (полиартрит)	59
Туберкулезный артрит	59
Бруцеллезный артрит	60
Гнойный артрит	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

# Иван Дубровин

## Большой лечебный травник

### Введение

В настоящее время каждый человек находится перед выбором: доверять ему методам традиционной медицины и во всем уповать на врачей в случае возникновения какого-либо заболевания или воспользоваться мудростью, накопленной знахарями и травниками, и самому приложить все возможные усилия для своего исцеления. Тем, кто привык рассчитывать только на свои силы и желает с наименьшими потерями для своего организма избавиться от какого-либо недуга, эта книга может стать замечательным подспорьем.

Природа-мать одарила нас изобилием трав и растений, являющихся источником здоровья и долголетия. На протяжении многих лет люди находили избавление от своих недугов в богатой флоре нашей планеты, но и этот бесценный источник здоровья нужно использовать с умом.

Веками люди передавали из поколения в поколение знания о том, какие возможности для исцеления организма существуют вокруг нас. На основании этого опыта в настоящее время широко развита народная медицина, которая, пожалуй, главным своим лечебным источником считает растения. Сохранились исторические сведения о том, что лекарственные свойства растений использовались еще 3000 лет назад в Китае и Египте.

Издавна на Руси сложилось так, что сведения о целебных свойствах трав хранились и использовались людьми, которых в народе называют знахарями. И в наше время есть люди, занимающиеся своего рода знахарской деятельностью, составляющие сборы, которые помогают исцелиться от различных недугов.

В данной книге собраны и обобщены сведения из различных источников. Справочник лекарственных растений позволит неопытному человеку избежать ряда ошибок, которые возможны при практическом применении тех или иных средств. Сведения, накопленные веками, позволили выявить наиболее эффективные методы лечения травами, что подтверждается последними исследованиями, проводимыми в этой области.

Благодаря данной книге читатель определит, какие растения полезны, а какие вредны при том или ином имеющемся у него заболевании. Вы научитесь использовать травы таким образом, чтобы они могли сохранить максимальное количество полезных веществ. Лечебник дает новый шанс больным, уже не надеющимся на выздоровление, поскольку им довелось испытать на себе все медикаменты, предлагаемые традиционной современной медициной.

## **Часть I. Общие правила сбора и хранения лекарственных растений**

### **Глава 1. Химический состав трав и их воздействие на организм человека**

Несмотря на многовековую историю использования растений, обладающих целебными свойствами, в народной медицине, ученые только в XIX в. начали изучать их химический состав и механизм воздействия на организм человека. В результате проведенных исследований выяснилось, что лечебные свойства растений зависят от наличия в них разнообразных групп химических соединений: алкалоидов, глюкозидов, сапонинов, дубильных веществ, горечей, слизей, смол, жиров, белков, углеводов, эфирных масел, красящих веществ, ферментов, микроэлементов, витаминов, фитонцидов и т. д., т. е. так называемых действующих начал. Каждое растение имеет в своем составе не одно такое начало, что дает возможность применять одно растение при лечении сразу нескольких, совершенно не сходных между собой заболеваний.

Химический состав и количество действующих начал в лекарственном растении зависят от многих факторов. Сюда относятся вид растения, условия его произрастания, время сбора, способ заготовки сырья, условия хранения и т. п. Все эти факторы в конечном счете и определяют качество лекарственных сборов, следовательно, и эффективность их воздействия на больного.

Как уже говорилось выше, лечебные свойства растений определяются наличием в них особых веществ. Рассмотрим эти вещества более подробно.

Алкалоиды – ядовитые органические соединения сложного состава, которые находятся в клеточном соке растений. В медицинской практике употребляются соли алкалоидов.

Важнейшие из них – это кофеин, который содержится, например, в натуральном кофе и чае, никотин, эфедрин, сальсолин, морфин (в маке), хинин и др.

Глюкозиды – органические нелетучие твердые кристаллические вещества сложного состава. Они содержатся в толокнянке, крушине, горце, алоэ, одуванчике, калине, липе и т. д. Под влиянием ферментов и даже кипячения в воде глюкозиды разлагаются на сахара и соответствующие аглюконы, которые и оказывают лечебное действие на организм человека. Особенно важное место в медицине занимают глюкозиды, оказывающие действие на сердце. Такого типа вещества содержатся в адонисе, в ландыше и т. д.

Сапонины – вещества, относящиеся к глюкозидам, но все-таки они выделяются в особую группу. Они обладают мочегонным и отхаркивающим действием. Эти вещества достаточно ядовиты в больших дозах. Сапонины найдены в 70 семействах растений, особенно ими богаты семейства гвоздичных и первоцветных.

В клеточном соке растений содержатся разнообразные красящие вещества, или, как их еще называют, пигменты. Они придают разную окраску цветам растений, но, помимо этого, имеют еще и лечебное значение.

Дубильные вещества – безазотистые неядовитые органические соединения. Содержатся в коре дуба, в корневищах лапчатки, земляники, кровохлебки, в траве зверобоя, в плодах черемухи, терна, черники, в «шишках» ольхи и т. д. Лекарственные растения, которые содержат дубильные вещества, применяются как вяжущие и противовоспалительные средства при желудочно-кишечных заболеваниях, стоматитах, ожогах, различных заболеваниях кожи.

Флавоны и флавоноиды – органические вещества, имеющие желтую окраску. Они уплотняют стенки кровеносных капилляров, предотвращают возникновение кровоподтеков и внутренних кровоизлияний.

Эфирные масла – летучие органические вещества самого разнообразного химического состава, способные перегоняться с водяным паром. Придают своеобразный запах различным частям растений.

Слизи – безазотистые вещества, близкие к полисахаридам. Слизи дают корни алтея, хатьмы, корни и листья просвирника, семена льна и многие другие растения. В народной медицине применяются внутрь при кашле как обволакивающие и как наружные смягчительные средства.

Смолы – твердые и полужидкие липкие органические вещества самого разного химического состава. В большинстве своем обладают характерным запахом, иногда сильно ароматическим. Некоторые смолы обладают противомикробным, дезинфицирующим и ранозаживляющим свойствами.

Горечи – безазотистые вещества, обладающие сильно горьким вкусом. Они возбуждают аппетит, усиливают секрецию желудочного сока и улучшают пищеварение.

Ферменты – особые органические вещества белковой природы, играющие роль катализаторов многих химических процессов.

Органические кислоты. Существует много видов органических кислот: яблочная, лимонная, щавелевая, янтарная, бензойная, салициловая, муравьиная и др. Особенно много их в овощах и фруктах. Так, например, яблочная кислота содержится почти во всех плодах. Ее очень много в яблоках, рябине и барбарисе, однако совсем нет в клюкве и цитрусовых. В клюкве, лимонах и апельсинах находится в свою очередь лимонная кислота. В винограде, красной смородине, крыжовнике, землянике и абрикосах – винно-каменная. В щавеле и ревете – щавелевая. В незрелых вишнях, яблоках, смородине и винограде – янтарная кислота, а в малине, ежевике и землянике можно найти салициловую кислоту. Органические кислоты придают кислый вкус фруктам и ягодам, а вместе возбуждают выделительную деятельность поджелудочной железы, стимулируют деятельность кишечника, усиливая его перистальтику.

Минеральные соли. Они имеют большое значение в осуществлении нормальных процессов жизнедеятельности организма человека. Они входят в состав клеток и межклеточных жидкостей, обеспечивают нормальное течение физико-химических процессов, участвуют в процессах обмена веществ и ферментативной деятельности организма. Так, например, кальций, фосфор, магний входят в состав костей и зубов, йод, цинк, цирконий, литий, ванадий – в состав секретов некоторых эндокринных желез, натрий, хлор – пищеварительных желез. Железо, медь, кобальт участвуют в процессе кроветворения. Кобальт и марганец усиливают выработку антител в организме.

Микроэлементы – химические вещества, которые находятся в организме в очень небольших количествах, но имеют весьма большое значение во всех биологических процессах. Особенно большую роль играют медь, кобальт, марганец, цинк. Медь принимает активное участие в обмене веществ, в процессах тканевого дыхания и особенно в процессах образования крови вместе с железом, кобальтом и марганцем. Она находится в семенах и плодах бобовых, картофеле и особенно в сухих яблоках и грушах. Марганец входит в состав ферментативных систем и принимает участие в окислительно-восстановительных процессах. А еще соли марганца улучшают обмен белков. Этот элемент находится в больших количествах и в бобовых, злаковых, в салате, петрушке, яблоках и сливах.

Антибиотики – особые вещества, образуемые и выделяемые микробами, грибами и цветковыми растениями. Они имеют избирательную способность убивать определенные виды болезнетворных микробов или подавлять их рост и размножение. Антибиотики наделены

очень мощным действием: так, одна пятидесятиmillionная часть грамма пенициллина, полученного из плесени, может убить и растворить 200 млн бактерий.

Фитонциды – антибиотики цветковых растений. Открыты в 1928 г. профессором Б. П. Токиным. Их содержат лук, чеснок, красный стручковый перец, хрен, кочанная капуста, яблоки, апельсины, мандарины, крапива, шалфей, сосна, сирень, дуб, калина, черемуха и т. д. Ученые выяснили, что летучие фитонциды чеснока, лука и цитрусовых не только убивают микробы за несколько минут. Употребление чеснока также прекращает рост и развитие туберкулезных бактерий. При местном применении фитонциды могут восстанавливать поврежденные ткани, ускорять процесс их заживления. Кроме того, в последнее время эти вещества стали применять в медицине для лечения легочных и желудочно-кишечных заболеваний, заживления ран, язв и т. д.

Витамины – особые органические вещества, разнообразные по своему химическому составу, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма человека. Отсутствие витаминов в организме или их присутствие в недостаточном количестве приводит к заболеваниям, а иногда даже к смерти. Заболевание, вызванное недостатком в организме того или иного витамина, называется гиповитаминозом. Более тяжелая степень – авитаминоз. Большинство растений содержат те или иные витамины в незначительных количествах, однако некоторые из них являются исключительно богатыми каким-либо из этих веществ. В настоящее время известно свыше 30 витаминов, химическая природа которых изучена, и свыше 20 витаминных веществ, еще недостаточно изученных.

### **Витамин А**

При его недостатке в организме наблюдается ряд сложных заболеваний, в итоге приводящих к смерти. Этот витамин не встречается в растениях, однако в них можно найти оранжевый пигмент каротин, из которого в человеческом организме и образуется витамин А. Каротином богаты сухие листья лопуха, одуванчика, свеклы, липы и т. д. Много его и в моркови.

### **Витамин В<sub>1</sub>**

Он находится в зернах злаков, в семенах бобовых, а также в помидорах, моркови и капусте. Он обуславливает хорошее усвоение жиров и углеводов.

### **Витамин РР**

Он содержится в пекарских и пивных дрожжах, в пшенице, гречихе, грибах. Его отсутствие вызывает тяжелое заболевание – пеллагру.

### **Витамин С (аскорбиновая кислота)**

Это один из наиболее важных для нормальной жизнедеятельности организма витаминов. Его отсутствие ведет к заболеванию цингой. Аскорбиновая кислота способствует выздоровлению при легочных заболеваниях, заживлению ран и более благоприятному течению различных инфекционных недугов, повышает иммунитет организма. Этим витамином богаты шиповник, черника, яблоки, цитрусовые (лимоны, апельсины), слива, земляника, капуста, зеленый лук, укроп.

### **Витамин D**

Обеспечивает правильный рост костей, предотвращает заболевание детей рахитом, способствует восстановлению костного вещества при переломах костей, помогает борьбе организма с туберкулезными палочками.

### **Витамин K**

Способствует более быстрому свертыванию крови, останавливает кровотечения и ускоряет заживление ран. Особенно много витамина K в зеленом салате, белокочанной и цветной капусте, томатах, рябине, в таких растениях, как пастушья сумка, тысячелистник, звербой, душица, подорожник.

### **Витамин P**

В значительном количестве содержится в шиповнике, рябине, винограде, черной смородине, апельсинах и т. д. Способствует удержанию в организме витамина C.

### **Витамин U**

Его вы найдете в капусте, зеленых овощах. Способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Успешно применяется при язвенной болезни и воспалительных состояниях желудочно-кишечного тракта.

### **Витамин F**

Он входит в состав растительных масел и участвует в процессах клеточного обмена. Применяется для регулирования содержания в крови холестерина и для лечения ран и язв.

### **Витамин E**

Он содержится в яблоках, грушах, цитрусовых, а особенно в растительных маслах. Этот витамин необходим для деятельности скелетных мышц и мышц сердца.

### **Фолиевая кислота (витамин B<sub>9</sub>)**

Ее много в листьях растений, особенно шпината. При ее отсутствии нарушается образование красных кровяных телец в костном мозге, и человек заболевает особым видом малокровия.

## Глава 2. Время сбора

Сухие лекарственные растения или лекарственные препараты, изготовленные из них, можно приобрести в аптечном пункте, а можно заготовить и самостоятельно. При этом следует помнить, что только при наличии знаний, позволяющих с первого взгляда распознать то или иное растение, отличить от ядовитого, произвести сбор нужных частей в определенное время и определенным образом, совершаемая операция принесет положительный эффект. А еще обращаем ваше внимание на тот факт, что неправильное использование лекарственных растений может принести вред организму. Кроме того, всегда существует опасность передозировки разнообразными препаратами, приготовленными из растений, если они относятся к группе наиболее сильнодействующих и токсичных.

Учеными доказано, что лекарства, приготовленные на основе лекарственных растений, дают гораздо меньше побочных эффектов по сравнению с синтетическими препаратами. Кроме того, они гораздо легче усваиваются организмом и доступны практически каждому. Самостоятельно можно заготавливать и применять в качестве средств народной медицины лишь общеупотребительные неядовитые растения, овощи, ягоды, фрукты, семена и другие продукты естественного происхождения.

Для приготовления целебных настоев, отваров, экстрактов, порошков, мазей и других лечебных препаратов используются различные части растений: листья, стебли, кора, почки, семена, ягоды, цветки и соцветия, соки, клубни, луковицы, корни и корневища. Все это получило название биологического сырья. У дикорастущих растений содержание целебных средств в разных частях неодинаково, а биологическая активность растительного сырья зависит от места произрастания, времени их сбора, способа сбора и сушки. В лечебных целях следует использовать свежесушеные растения, поскольку это принесет гораздо больший эффект, нежели застарелые и залежавшиеся сборы.

Сбор лекарственных растений не следует производить вдоль дорог, железнодорожных путей, промышленных объектов и жилых кварталов. Если лекарственные растения произрастают в непосредственной близости с вышеперечисленными объектами, то, помимо целебных веществ, в них скапливаются соли тяжелых металлов, радиоактивные соединения, токсины и прочие ядовитые вещества. Растения, содержащие их, из лекарственных быстро превратятся во вредные или даже опасные для здоровья. Для сбора лекарственных трав не подходят луга и поляны, где осуществляется выпас скота.

Не стоит собирать лекарственные растения в парках и зонах отдыха. Они, как правило, содержат минимум лекарственных свойств из-за того, что так или иначе впитывают в себя промышленные и бытовые отходы, продукты распада многих соединений. Лучше всего для этой цели подойдут луга и поля, где редко ступает нога человека. Лекарственные растения, собранные в настоящем лесу, обладают поистине уникальными свойствами. Но самые лучшие и самые эффективные лекарственные растения собирают в предгорьях и на горных лугах, где почва богата минералами, а воздух кристально чист.

Лекарственными травами называют листоносные и цветоносные стебли травянистых растений. Траву, а если говорить точнее, то ее наземную часть, собирают в начале или во время полного цветения, скашивая или срезая ее специальными инструментами, косой, серпом и др. Исключение составляет череда, сбор которой осуществляется во время бутонизации. Одеревневшие, ставшие грубыми участки травянистых стеблей удаляют.

Цветки срезают в период бутонизации или в 1-й половине фазы цветения растений, но только после обсыхания росы. Для изготовления лекарственных препаратов используются не только одиночные цветки и части цветка – лепестки, венчики, пыльца, но и целые соцветия.

Листья годны для производства препаратов в период бутонизации или цветения растений. Исключение оставляют лишь те растения, у которых в это время листья еще малы, как, например, у одного из первых весенних растений мать-и-мачехи. Листья земляники годны только после созревания ягод, листовые пластины деревьев и кустарников заготавливают все лето, хотя наибольшую ценность представляют наиболее молодые из них. Их собирают в утренние часы в сухую погоду, после высыхания росы, отбирая прикорневые, нижние, средние стеблевые листья.

Листья некоторых растений, таких как подорожник, мята, заготавливают вместе с черенком длиной 1 см. Листья земляники собирают только после созревания ягод, ни в коем случае не раньше отведенного срока, иначе все лекарственные свойства сырья будут потеряны. Что касается деревьев и кустарников, то их листья можно заготавливать все лето, но молодые листья более ценны для будущих лекарственных препаратов, нежели старые, готовящиеся к опаданию.

Отдельно собирают почки березы, тополя, черной смородины. Оптимальное время сбора – ранняя весна, когда они достаточно набухли, а листья не появились. В апреле, а у некоторых деревьев в марте в почках накапливается максимальное количество полезных веществ, соков, витаминов и минералов. Исключением являются сосновые почки. Их заготавливают зимой или ранней весной (в феврале-март).

Под сосновыми почками понимают молодые укороченные верхушечные побеги в начальной стадии роста. Длина сосновых почек составляет в этом случае от 1 до 4 см. Самое главное – собрать сосновые почки до начала их интенсивного роста. Их срезают острым ножом с боковых ветвей, у основания, с остатками веток длиной, не превышающей 3 мм.

Плоды и семена рекомендуется заготавливать после их полного созревания, так как именно в этот момент они содержат максимальное количество лекарственных веществ.

Сочные плоды и ягоды, такие как малина, земляника, смородина, собирают рано утром или ближе к вечеру. Целесообразнее отдавать предпочтение ягодам среднего размера без повреждений и червоточин. Это связано с тем, что процессы гниения, начавшиеся в одной ягоде, могут распространиться и на другие. Плоды шиповника, боярышника лучше собирать до полного созревания, пока они не стали слишком мягкими. Переспелые ягоды, как правило, лежат недолго, следовательно, сохраняют свои лекарственные свойства на очень короткий промежуток времени.

Способы сбора семян различны. Если семена у данного растения содержатся в коробочках, то срезать нужно именно эти части по мере их созревания. Самое главное – не прозевать этот момент, так как семена у таких растений достаточно легкие, они быстро развеиваются по ветру. Если семена быстро осыпаются (например, в соцветиях типа зонтиков или колосьев), то можно срезать их вместе со стеблем. Семена при этом не должны быть перезревшими, а, наоборот, слегка недозревшими, чтобы они дозрели в домашних условиях. Растения связывают в небольшие пучки и подвешивают семенами вниз. Под этими пучками расстилают листы плотной бумаги и ждут, пока основная часть семян, окончательно созрев, осыплется.

Кору деревьев и кустарников заготавливают весной. Именно в это время она нежная и легко поддается срезанию. Кроме того, в ней достаточно соков и полезных веществ. Предпочтительнее собирать кору молодых деревьев. У такого кустарника, как крушина, кору собирают в любое время года.

Соки различных деревьев, например березы, собирают ранней весной – в период сокодвижения. Для этой цели лучше выбирать молодые и здоровые деревья. На стволах или ветках делают крестообразный надрез, подставляют небольшую воронку и собирают целебную жидкость в предназначенную для этого емкость. Не стоит увлекаться сбором соков с одного и того же дерева, так как в этом случае можно погубить растение. Сбор соков трав производят в течение всего периода вегетации.

Корни и корневища заготавливают два раза в год: ранней весной или поздней осенью. Весной, до начала вегетации, в корнях и корневищах накапливается достаточное количество целебных веществ. По тому же принципу корни и корневища выкапывают осенью, когда после созревания семян и увядания наземной части растения подземная представляет собой главную ценность благодаря накопившимся в ней за весенне-летний период минералам и витаминам.

При выкапывании корней нужно осторожно извлечь растение из земли и руками устранить прилипшие комочки почвы. Если корень очень длинный и толстый, со множеством ответвлений, то достаточно отрезать его основную часть. Для извлечения длинного и мощного корня, помимо лопаты, можно использовать кирку, вилы и другие садовые приспособления. Аналогичным образом поступают и с луковицами. Луковицы топинамбура, лука, чеснока осторожно подкапывают, а затем выдергивают из земли. Для облегчения этого процесса почву можно предварительно увлажнить.

Корневища представляют собой видоизмененные подземные побеги, имеющие следы листьев и напоминающие корни. Корневища бывают различного цвета – от белого до темно-бурого. Форма их столь же разнообразна, как и цвет. От корневищ отходит множество придаточных корней, которые затрудняют процесс выкапывания корневищ из почвы. Для извлечения корневища из земли надо удалить наземные побеги, подкопать корневище лопатой, а потом аккуратно извлечь его руками из земли. Клубни тоже представляют собой видоизмененные побеги, однако несколько расширенные к нижней части. Как и корни, луковицы и корневища целесообразно собирать весной или осенью, когда наземная часть побега отмирает, а в подземной скапливается достаточное количество питательных веществ.

Собранное лекарственное сырье раскладывается в корзинки или ведра отдельно по видам. Необходимо следить за тем, чтобы растения или их части не были сдавлены. Быстро увядающие растения рекомендуется во время транспортировки оборачивать влажной тряпкой. Растения, собранные вместе с летучими семенами (с соцветиями типа зонтика, колоса), оборачивают марелей или другой легкой тканью, чтобы семена не осыпались раньше времени. Помните, что при нарушении правил сбора снижаются качество лекарственного сырья и его лечебные свойства.

### Глава 3. Сушка и хранение

Лекарственные растения не так часто используют для лечения в натуральном виде. Как правило, они являются составной частью каких-либо лечебных препаратов или лекарственных форм.

Если нет необходимости применять лекарственное растение сразу после сбора, оно понадобится лишь через некоторое время, и требуется, чтобы оно при этом сохранило свои уникальные свойства, необходимо следовать определенным правилам сушки. Сразу после сбора растения надо перебрать в соответствии со следующим принципом: корни к корням, листья к листьям. Если части одного и того же растения предстоит использовать для приготовления разных лечебных препаратов, то его необходимо разделить. Далее в каждой группе растений производится внешний осмотр, когда устраняются дефектные побеги, плоды и листья или их испорченные части. Это необходимо делать потому, что процессы гниения могут распространиться и на другие растения. Помимо этого, из растений, попорченных насекомыми или непогодой изначально, вряд ли получится эффективное лекарство.

Для сушки наземных частей растений (листьев, цветов, стеблей, семян) лучше всего подойдет теплая, солнечная, но не слишком жаркая погода. Небольшой, без резких порывов ветерок будет только способствовать скорейшему высушиванию растения. Знахари рекомендуют не затягивать с процессом сушки наземной части растений. Целесообразнее сделать это непосредственно после сбора. Заранее готовят место для их сушки. Это должна быть небольшая площадка, желательно в тени какого-нибудь не очень большого дерева.

Наземные части растения, предназначенные для сушки, аккуратно раскладывают на чистой натуральной ткани происхождения. При отсутствии таковой можно использовать чистую бумагу или брезент. Некоторые люди предпочитают заготавливать растения на даче, раскладывая составные части будущих лекарственных препаратов прямо на земле или веранде. Ни в коем случае не стоит этого делать: грязь, пыль и посторонние предметы могут стать причиной необратимых последствий. Более эффективно и допустимо с точки зрения гигиенических требований размещение растений на ткани на небольшом кухонном столе, вынесенном по этому случаю на свежий воздух, под сень дерева.

Не стоит стремиться во что бы то ни стало высушить растения сразу за один день. Сушку можно растянуть на 2–3 суток, и такой срок несколько не повлияет на свойства растений, наоборот, сделает процесс сушки более равномерным. Постарайтесь проследить, чтобы поблизости не находились маленькие дети: им ничего не стоит испортить многочасовой труд. Кроме того, они по незнанию могут подбросить к сохнущим растениям совершенно посторонние предметы или, что еще хуже, поиграть с ними. Не допускайте к месту сушки составных частей ваших будущих лекарственных препаратов домашних животных, а также птиц, насекомых, грызунов, являющихся постоянными обитателями любой дачи. Для сушки лекарственных растений прекрасно подойдет чердак. Самое важное, чтобы там было достаточно свежего воздуха, а также чисто и тепло.

Сушку лекарственных растений можно проводить и на балконе или лоджии. Главное – чтобы к месту сушки проникало достаточно свежего воздуха и оно было снабжено навесом. Наземные части растений, предназначенные для сушки, раскладывают тонким слоем, не превышающим 1–2 см. Что касается листьев, то их целесообразнее разложить в 2–3 слоя, а крупные и мясистые – в 1 слой. Исключение из перечисленных выше правил составляют почки различных деревьев и кустарников. Для их сушки необходима холодная сухая погода, чтобы они ни в коем случае не распустились, иначе ваши старания закончатся ничем. Их раскладывают на чистой, желательно натуральной ткани или плотной бумаге слоем 3–4 см. Набухшие бере-

зовые почки можно просушить и в нежарком духовом шкафу, постоянно помешивая, чтобы они не подгорели. Почки считаются готовыми в том случае, если они не прилипают к рукам.

Корневища и корни можно сушить на открытом солнце. Их очищают от прилипших кусочков земли, а затем промывают холодной проточной водой. Ни в коем случае не оставляйте корни и корневища в воде: от этого они могут разбухнуть, что существенно увеличит время их сушки. Исключением служат корни алтея и солодки. Ни те ни другие не рекомендуется мыть в воде, так как они могут потерять свои лекарственные свойства. Их достаточно просто тщательно очистить от почвы руками и обмахнуть метелкой. Если корни и корневища, предназначенные для сушки, достаточно крупные, их необходимо разрезать на несколько частей. Толстые корни разрезают вдоль, а длинные корневища – поперек. Если нет достаточного количества времени на сушку корней, то можно их измельчить при помощи терки, миксера с соответствующей насадкой или ступки.

Можно сушить корни и в духовом шкафу. Для этого корень или корневище необходимо предварительно измельчить. На противень постелите лист бумаги средней толщины, а температура не должна быть слишком высокой. Сильный огонь неравномерно изжарит корни по бокам, а их сердцевина останется сырой. Можно оставить измельченные корни и корневища в теплом духовом шкафу на всю ночь.

Семена с небольшим количеством влаги просушивают на открытом воздухе или в сушилке с искусственным подогревом. Плоды с небольшим количеством влаги, такие как шиповник, можно нанизать на тонкую, прочную нить и развесить между деревьями на даче или дома. Растения с сухими семенами (укроп, тмин, фенхель) срезают вместе со стеблем. Плоды не должны при этом достигать окончательной зрелости. Стебли связывают в пучок и подвешивают в прохладном месте соцветиями вниз. Не стоит располагать пучки слишком высоко, так как под ними расстилают лист чистой плотной бумаги, предназначенной для сбора опавших семян. В конце сушки семена просеивают через сито, чтобы устранить инородные тела.

Сочные ягоды, такие как малина, земляника, смородина, перед сушкой перебирают, удаляют все, подвергнутые червоточине. Не стоит бросаться мыть ягоды в теплой воде. Малину вообще перед сушкой нельзя мочить, ее нужно очень осторожно разложить на листе бумаги. Смородину и клубнику (землянику), если они грязные, ополосните в проточной холодной воде. Сначала сочные плоды как бы подвяливают на солнце, а только после этого сушат в духовке. Для этого на металлический противень натягивают специальную сетку, на нее аккуратно раскладывают ягоду. Начальная температура просушивания – 30 °С. Постепенно ее нужно увеличить до 60 °С. Ягода считается готовой в том случае, если при сжатии она не будет слипаться.

Сырье, имеющее в своем составе эфирные масла, высушивается при температуре, не превышающей 30 °С. Сырье, содержащее алкалоиды, для сушки необходима температура около 50 °С., а для сырья с гликозидами – не более 55–60 °С.

Отдельные требования предъявляются к сушке чаги или, по другим источникам, трутовика. Это многолетний гриб, паразитирующий на стволах березы и некоторых др. лиственных растений. По внешнему виду трутовик представляет собой многослойные наросты причудливой формы. Собранные трутовики необходимо перебрать, чтобы устранить грибы, подернутые снизу как бы бархатом или напоминающие по форме конские копыта. Плодовое тело гриба перед сушкой нужно очистить и разрубить на куски длиной 5–6 см. Трутовик сушат или на свежем воздухе, раскладывая тонким слоем на льняной ткани, или в нежаркой печи, температура в которой достигает 50–60 °С. Сухой гриб изменяет свою окраску от светло-желтой до бурой или коричневой.

Процесс сушки лекарственных растений длительный и требует большой внимательности и терпения. Во время сушки растений или их составных частей необходимо 2–3 раза их встряхивать, иногда переворачивать. Все это делается для того, чтобы заготавливаемое на зиму сырье равномерно просушилось со всех сторон. Помимо этого, при встряхивании растений

пыль, осевшая на них за это время, устраняется, и это избавляет от необходимости просеивания сырья после сушки.

Грамотно высушенное сырье, как правило, сохраняет свой естественный цвет. Хорошо и правильно подсушенные ветки, корни, корневища при разламывании не гнутся, а ломаются с характерным треском. То же касается стеблей и травы. Высушенные листья, цветки, травы при надавливании и перетирании пальцами легко превращаются в порошкообразное вещество, ягоды и почки при надавливании не липнут к рукам, свободно распадаются на части.

Помимо того что собранные растения нужно правильно высушить, их надо грамотно сохранить, чтобы с течением времени они не потеряли своих уникальных целебных свойств. Высушенное сырье хранят в сухом, прохладном, темном месте. Корни, корневища, кору, трутовик хранят в полотняных мешочках. На каждый мешочек необходимо нашить соответствующую этикетку с названием растения и годом его сбора. Это же касается и прочих растений, так как использование в лечебных целях совершенного другого сырья может привести к плачевным результатам.

Сыпучие легкие семена целесообразнее помещать в небольшие стеклянные баночки с плотно заворачивающимися крышками (например, от майонеза, детского питания и т. п.). Листья и цветки можно разложить в бумажные пакетики, сухие твердые ягоды (например, шиповник) сыпать в небольшие мешочки. Для хранения сухих ягод типа земляники подойдут небольшие коробочки или баночки. Сырье, содержащее летучие вещества, рекомендуется хранить в стеклянных или металлических облуженных банках с плотно закрывающимися крышками.

## **Глава 4. Общие сведения о способах использования и дозировках лечебных растений**

В народе 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, в народе считают, что действие одного растения менее эффективно, чем нескольких растений, взятых из одной и той же группы.

Этим можно объяснить то обстоятельство, что всюду, где дело касается борьбы с тяжелым длительным заболеванием, народ применяет смеси трав. Считают это необходимым при заболеваниях, сопутствующих главному недугу (осложненных заболеваниях). Речь идет не только о разных действующих началах в разных растениях, но и о том, что действующие начала одного растения освобождаются для работы или стимулируются какими-то веществами другого растения, по сути не являющегося, может быть, непосредственно лекарственным. При сложных заболеваниях эффект лечения решает не одно растительное лекарство, а их взаимодействие. Это, безусловно, надо учитывать при изучении эффективности применения народных лекарственных растений.

Взаимодействия в организме лечебных начал лекарственных растений очень сложны, но изучение их – безусловно, благодарная задача.

Лекарственные растения применяются в народе как внутрь, так и наружно.

Внутрь принимают выжатый из растений сока, отвары из растений, вытяжки из корней, коры, семян и плодов с помощью воды, вина, водки, спирта, и порошок из высушенных частей растений.

Наружно используют ванны, клизмы, обертывания в простыню, намоченную в отваре из лекарственных растений, примочки, компрессы, пасты к больным местам и т. п.

### **Дозировка лекарственных растений**

Народная практика показывает, что самая подходящая и наиболее часто применяемая общая доза для приема внутрь – 1 ст. л. «с верхом» мелко изрезанного растения или смеси на 1 стакан кипятка, или 4 ст. л. «с верхом» на 1 л кипятка. Особенности дозировок отдельных растений будут даны при изложении соответствующих материалов.

Если смеси содержат кору, корни, клубни, семена, ягоды, древесину и листья толокнянки, тогда в большинстве случаев готовят отвары, в остальных случаях – напары. Корни окопника и ягоды шиповника не подлежат отвару, а поэтому, приготовляя смесь для отвара, нельзя туда класть указанные компоненты. Действующие вещества, заключенные в корне окопника, и витамины в ягодах шиповника разрушаются при кипячении.

## Глава 5. Приготовление лекарственного сбора

Сбор растений, из которых предполагается сделать лекарства, нужно готовить только в сухую погоду. Специалисты предостерегают дилетантов, что в одну тару нельзя собирать несколько разных видов растений. Каждое растение выделяет определенные вещества, поэтому их нужно хранить отдельно друг от друга. Когда мы собираем траву, корни, листья, очень трудно освободить все это от земли, песка, а также от частиц других растений. Но тем не менее к этому нужно стремиться. Иногда частицы земли или песка, оказавшиеся среди травы, могут существенным образом повлиять на ее хранение.

Значит, чтобы правильно собрать лекарственные растения, нужно владеть информацией, какая именно часть является лечебной. Ведь активные лекарственные вещества могут находиться в самых разных частях растения, например в листьях, корнях, цветках. Корни могут быть лечебными, а плоды – ядовитыми и т. д. Естественно, что непосвященный человек вряд ли сможет должным образом справиться со сложнейшей задачей – с правильным сбором лекарственного сырья.

В разные периоды жизни растения изменяется количество и качество действующих активных веществ. Следовательно, чтобы собрать максимально полезное сырье для приготовления различных лекарств, необходимо точно знать, в какой период своей жизни растение наиболее полезно. Обычно в них больше всего полезных веществ по окончании цветения и созревания плодов или до начала распускания листьев или цветков. К таким растениям относятся ива, ольха, дуб. Кору таких растений лучше всего собирать до того, как начнут распускаться листья.

Для приготовления лекарства необходимы различные части растения. Перед тем как приготовить какой-либо препарат, растения нужно специально обработать. Иногда бывает достаточно одного измельчения. Но в большинстве случаев сырье должно подвергнуться дополнительным средствам обработки, например отвариванию, настаиванию.

Если вы не очень опытный человек, лучше не пытайтесь в домашних условиях приготовить то или иное лекарство из заведомо ядовитых растений. Ведь в домашних условиях очень легко ошибиться в расчетах, и не исключено, что приготовленный препарат превратится в яд.

Обычно в домашних условиях можно приготовить настойки, отвары, настои, чай.

Настои, отвары – это лекарства, для приготовления которых, помимо действующих частей растения, использовалась вода. Настои обычно делают из листьев, стеблей, цветов. Отвары делают из корней, коры, корневищ.

Предварительно растение обычно высушивают и тщательно измельчают. Если для лекарства используются трава, листья и цветы, то измельчить их нужно до частиц, размер которых равен примерно 5 мм. Если для лекарства нужны корни, стебли, кора, то их следует измельчить до еще более мелких частиц, например до 3 мм.

Семена нужно измельчить до еще более мелких частиц. Поэтому их лучше всего смолоть на кофемолке. Когда же все сырье будет измельчено, нужно с помощью строгих расчетов выбрать требуемое количество. В большинстве случаев встречается указание «кипятите на водяной бане». Значит, чтобы это сделать, нужно взять определенное количество сырья, поместить в эмалированный сосуд, залить водой, закрыть крышкой и поместить в другую емкость с кипящей водой.

Таким образом настоев нужно нагревать примерно 15 мин. Отвары нагревают немного больше – примерно полчаса. При нагревании нужно несколько раз помешать содержимое. После нагревания сосуд следует снять с водяной бани и охладить. Оптимальное время для охлаждения настоев – 45 мин, а для отваров оптимальное время охлаждения – 10 мин. Ну,

а когда содержимое остынет, его следует процедить. Иногда необходимо добавить кипяченой воды комнатной температуры.

Если отвар приготовлен из сырья, которое содержит дубильные вещества, то процеживать его нужно сразу, как только вы снимете отвар с огня. Дубильные вещества содержит кора дуба, а также корневища многих растений.

При приготовлении настоев и отваров следует соблюдать определенные пропорции. Обычно используется расчет 1: 10, т. е. из 10 весовых частей сырья нужно в дальнейшем получить 100 частей настоя или отвара. Но подобные расчеты могут варьироваться в зависимости от того, из какого вещества нужно приготовить отвар или настой. Например, если в качестве сырья вы выбрали, черную горку, спорынью, валериану или другие растения, которые содержат сильнодействующие вещества, то пропорции будут 1: 30, т. е. на 1 весовую часть растения нужно 30 частей воды. Если растения ядовитые, то пропорции будут 1: 400. При работе с ядовитыми растениями следует быть особенно осторожными, поскольку в противном случае вместо лекарства можно получить яд. Все отвары и настои следует хранить в темном и прохладном месте не более 2–3 дней.

Итак, мы уже знаем, что настои и отвары – это жидкие лекарственные формы, получаемые из лекарственных растений. Настойки – это жидкие спиртовые или водочные растворы, приготовленные из лекарственных растений.

Настойки готовят следующим образом: сначала обрабатывают приготовленное растительное сырье, предварительно измельчив, высушив, а затем помещают в специальную емкость и заливают спиртом или водкой. Затем емкость помещают в темное место и настаивают в течение определенного количества дней.

Обычно специалисты точно знают, сколько нужно настаивать то или иное растение. После настаивания лекарственное сырье отжимают. При приготовлении настоев обычно используют 1 весовую часть растения на 5 частей получаемой настойки. Если в растении содержится сильнодействующее вещество, то при приготовлении настойки соблюдают пропорцию 1: 10. После настаивания и процеживания настойку следует оставить на несколько дней при температуре не выше 7 °С. После этого настойку следует еще раз профильтровать. Когда настойка будет готова, она должна быть прозрачной и обладать запахом и вкусом лекарственного сырья, из которого она была изготовлена.

Чай или сборы – это смеси высушенных растений. Иногда в чай или сбор добавляют эфирные масла и другие вещества. Предварительно растения подвергают соответствующей обработке – измельчают траву, кору, листья и корни нарезают, твердые части растения дробят, листья после высушивания растирают в порошок. Семена или плоды растирают в муку с помощью кофемолки. Но даже такой обработки иногда бывает недостаточно. В некоторых случаях сырье после обработки следует просеять через сито. Это необходимо, если сбор или чай предназначены для употребления внутрь, для спринцевания или обработки слизистых оболочек.

Иногда сбор бывает необходим для приготовления ванн. В этом случае его достаточно просеять через сито.

Все готовые сборы хранят в темном сухом месте. Если сбор изготовлен из растений, которые содержат ароматические вещества, то его лучше всего хранить в закрытых коробках из жести или дерева. При хранении сборов лучше избегать пластмассовых коробок или железных емкостей.

## Приготовление отвара

4 ст. л. смеси, каждая ложка – с верхом, насыпать в полторалитровую посуду (лучше всего глиняную, а не металлическую – это важно во избежание реакции с металлом), залить 1 л сырой воды, размешать, накрыть крышкой и оставить на ночь при комнатной температуре.

Делать это нужно с вечера. Утром смесь поставить на огонь и после закипания продолжать кипятить под крышкой 5–7 мин. Снять с огня, оставить накрытой на полчаса, затем процедить через чистую тряпочку и отжать. Траву выбросить, а отвар подогреть и пить теплым. Натощак горячим выпивать целый стакан, а остальное выпивать в течение дня в 4 приема, каждый прием через 1 ч после еды. И так поступать на протяжении всего срока лечения, ежедневно приготавливая свежий отвар. Жарким летом во избежание закисания отвара рекомендуется готовить меньшие порции, приблизительно на 2 приема.

### **Приготовление напара**

Напар готовят почти так же, как и отвар. Разница лишь в том, что траву заливают кипятком и целую ночь парят в духовке (постепенно остывающей). Утром процеживают, подогревают и принимают как отвар.

В каждом лекарственном растении в подавляющем большинстве случаев содержится очень малая частица действующего вещества или веществ, количество которых нельзя пока практически ни увеличить, ни уменьшить. Поэтому, пользуясь лечебными растениями, мы принимаем с ними микроскопическую долю того вещества, которое оказывает лечебное действие. Врач или увеличивает, или уменьшает дозу лекарства в зависимости от характера и тяжести болезни или по каким-либо другим соображениям. С лекарственными растениями, пока их действующие начала не научились выделять, этого нельзя сделать. Поэтому в народе лечатся растениями в большинстве случаев очень долго, и практика показывает, что чем дольше, тем лучший эффект достигается. Например, при некоторых болезнях (длительных язвенных процессах в желудке, запущенных экземах) лечатся растениями много месяцев, делая через каждые 2 месяца перерыв на 14 дней. Чем продолжительнее лечение растениями, тем более необходимым становится определенный режим, как то: движение на свежем воздухе, пребывание в сосновом лесу, ванны, солнце и пр. Пищу рекомендуют не столько сытную, сколько удобоваримую, с исключением из нее алкоголя и всяких пряностей.

## Глава 6. Противопоказания к применению трав

Природа одарила нас изобилием трав и растений, являющихся источником здоровья и долголетия. На протяжении многих лет люди находили избавление от своих недугов в богатстве флоры, если использовали ее разумно. Существует одно большое заблуждение, что все лечебные травы абсолютно безвредны, и именно поэтому они имеют большое преимущество перед всевозможными лекарствами, полученными химическим путем.

Увы, если использовать слепой метод лечения, не руководствуясь никакими предписаниями и системами, природное средство может оказаться таким же опасным, как неправильно употребленный медикамент. Траволечение, или фитотерапия, не всегда является панацеей от всех болезней. Существует много случаев, когда, казалось бы, безобидные лечебные травы вредили человеку. Отчего это может произойти и как этого избежать, мы и рассмотрим в этой главе.

Во-первых, очень распространенным остается мнение, что лечебные травы содержат только натуральные и совершенно безвредные компоненты. Но при этом мы забываем о нашей загрязненной экологии. «Дети природы», растущие под открытым небом, дышат загрязненным воздухом, омываются кислотными дождями. Хорошо еще, если трава, из которой приготовлен аптечный сбор или которую вы купили у бабушки на рынке, собрана где-нибудь в лесной местности, а не на обочине дороги и не в окрестностях промышленного предприятия.

Словом, природа ничуть не защищена от вредного воздействия человека. Большое количество химии содержится не только в медицинских препаратах, но и попадает в лекарственные растения, а, следовательно, в те лечебные сборы, настои и бальзамы, которые мы считаем экологически чистыми и абсолютно безвредными.

В медицинской практике известны случаи тяжелых отравлений травами, загрязненными ртутью и мышьяком. Чтобы оградить себя от подобных проблем, необходимо быть очень разборчивым при выборе даже простейшего лекарственного сбора. Если он куплен в аптеке, то необходимо обратить внимание на сертификат качества. Кроме того, следует обратить внимание, тестирован ли препарат на содержание в нем вредных химических элементов. Не покупайте травы на рынке, так как в этом случае вы не можете получить никакой гарантии, что это абсолютно безвредное сырье и что это именно то лекарственное растение, которое вам необходимо. На взгляд сухие травы, а тем более сборы, порой очень трудно различить по внешним признакам.

Следующее заблуждение, очень распространенное среди народных целителей, которое они, кстати, активно используют для привлечения желающих лечиться средствами нетрадиционной медицины, состоит в том, что лекарственные травы не являются инородными веществами для человеческого организма и их действие ограничивается регуляцией естественных сил. Учеными уже давно доказано, что многие составляющие растений значительно отличаются от естественных биорегуляторов человека, поэтому не всегда могут полностью подходить для лечения того или иного индивида. Иными словами, необходим индивидуальный подход, не только исходящий из особенностей заболевания, но и из физиологии человека.

Здесь кроются истоки еще одного ошибочного представления, что якобы лекарственные травы не вызывают аллергии. Это глубоко ошибочное мнение: известно множество аллергий на различные компоненты растений. Кроме того, при лечении травами не исключены случаи самой тяжелой формы аллергии – анафилактического шока. Аллергия может возникнуть как при внешнем, так и при наружном использовании. В первом случае это зуд, шелушение, раздражение, вплоть до язв и волдырей, что может произойти вследствие сильной концентрации настоя или отвара или абсолютной несовместимости организма с компонентами, которые содержатся в лекарственном препарате.

Во втором случае последствия могут быть более тяжелыми: от общего отравления организма, сопровождающегося рвотой и диареей, до поражения отдельных органов. Некоторые травы ядовиты, кроме того, они могут содержать токсичные компоненты. Неправильно выбранное лекарственное растение или метод лечения могут привести к повышению давления, болезням печени и почек, вызывать гастрит, гемолитическую анемию.

Многие лекарственные растения содержат алкалоиды пирролизидина, очень вредные для печени. Это вещество содержится в самых распространенных травах, например в мать-и-мачехе, белокопытнике, огуречной траве, посконнике, чернокорне лекарственном, иван-чае, хне.

Вследствие употребления этих трав возможно возникновение болезни печени, трудной для диагностики и лечения. Это заболевание имеет сходные симптомы с хроническим гепатитом и циррозом печени, в медицине оно получило название «венно-окклюзионная болезнь». Часто за диагнозом гепатита или цирроза печени скрывается именно это заболевание, требующее особых методов лечения.

Алкалоиды способны нанести непоправимый вред сердечно-легочной системе, поскольку в большом количестве они могут повышать давление в малом круге кровообращения, что способствует развитию легочного сердца. Если вы действительно решили лечиться с помощью растений, то имеет смысл сдать анализ, который может показать, насколько совместим ваш организм с отдельными компонентами, содержащимися в лекарственных растениях.

Мнение о безвредности лекарственных растений чаще всего является толчком, чтобы заняться самолечением, не соблюдая никаких предписаний и систем. При этом у некоторых людей развивается привычка, которую они считают полезной, совершенно не задумываясь о том, что во многих случаях она может нанести не меньший вред, чем курение и алкогольная зависимость. Увы – это привыкание к лекарственным растениям.

Чем чаще человек применяет фитотерапию, тем бездумнее он использует лекарственные растения, чаще всего без всякой необходимости: что называется «впрок» или «для профилактики». Лечебные травы содержат множество компонентов, которые могут быть несовместимы между собой, и беспорядочное их употребление способно привести к тяжелым отравлениям. Самовольная комбинация лекарственных растений не учитывает механизма их действия и того, насколько компоненты сочетаются друг с другом.

Целебные компоненты трав иногда сочетаются неудачно. Так, может происходить нейтрализация лечебных свойств, компоненты могут дублироваться или оказывать противоположное действие. Необходим особый подход к комбинации лекарственных растений, изучение лечебных компонентов, которыми обладает каждое из них.

Если вы покупаете травяной сбор в аптеке, то можете быть спокойны, так как при его составлении учитываются свойства каждого растения, которое входит в состав этого сбора. А при самостоятельном подборе трав очень трудно безошибочно подобрать подходящие, чтобы их употребление полностью исключало появление побочных эффектов, которые могут возникнуть вследствие несовместимости тех или иных компонентов.

Кроме того, существует проблема, с которой сталкиваются даже многие специалисты в области фитотерапии, – это трудность точной дозировки. Концентрация лечебных компонентов может быть разной в одной и той же траве, и это зависит от климатических условий, от того, в тени или на солнце росло растение, а также от количества влаги. Следствием невозможности определить точную дозировку являются передозировки или недозировки лекарства.

Поэтому не стоит при особо тяжелых болезнях подвергать себя риску и доверять свой организм даже самому опытному специалисту в области фитотерапии, так как в подобных случаях любой неверный шаг может привести к летальному исходу. Фитотерапию лучше всего применять в качестве профилактики или мягкого лечения легких болезней.

Несмотря на то что фитотерапия насчитывает много тысячелетий и считается достаточно изученной, все же из-за неоправданно распространенного мнения о безвредности лекарственных растений изучение компонентов целительных трав производится не таким тщательным образом, как химических элементов.

Каждый медицинский препарат подвергают тщательному исследованию и тестированию, над ним работает целая группа специалистов, изучение же лекарственных растений чаще всего происходит методом проб и ошибок горе-целителей. Нет стопроцентной гарантии в том, что то или иное растение будет оказывать адекватное воздействие на организм, поскольку необходимо двухстороннее исследование особенностей не только его самого, но и физиологических особенностей организма.

Для ученых лечебные травы – это еще достаточно мало изученная область. Необходимо серьезно подойти к этой отрасли нетрадиционной медицины, так как она действительно таит в себе несметные сокровища, которые, возможно, помогут облегчить жизнь не одному человеку. Не нужно отказываться полностью от фитотерапевтического лечения, тут важно внимательное изучение тех лекарственных растений, которым вы собираетесь отдать предпочтение, и изучение методики, по которой будет проходить лечение.

К сожалению, в нашей стране эта область все еще находится в руках неопытных специалистов, а чаще всего – целителей-самоучек. А между тем лекарственные растения таят в себе большой резерв целебных свойств, которые могут помочь человечеству избавиться от различных недугов. Кто знает, может быть, именно в кладовых природы путем тщательных научных исследований можно найти лекарство от рака и от СПИДа. Ведь все созданное природой изначально гармонично, значит, исходя из этого можно предположить, что, несмотря на то что человечество за многолетнюю историю своего существования было не единожды наказано различными тяжелыми недугами, в своих недрах мать-природа хранит запасы, которые могут избавить человечество от всех страшных болезней. Но прийти к избавлению от этих недугов можно только путем долгого и кропотливого изучения тайного царства лекарственных растений.

## Часть II. Лекарственные растения и их применение в народной медицине

### Ангина

**Ангина** – острое инфекционно-аллергическое заболевание, при котором воспалительные изменения выражены преимущественно в небных миндалинах. Инфицирование может быть *экзогенным* и *эндогенным* (аутоинфекция).

Экзогенное заражение чаще происходит воздушно-капельным или алиментарным путем (через продукты питания, например молоко от коров со стрептококковым поражением вымени).

Эндогенное инфицирование происходит при наличии в полости рта или глотки очагов хронического воспаления (кариозных зубов, гнойных воспалений придаточных пазух носа и т. д.).

Основными возбудителями являются патогенные и условно-патогенные кокки: стафилококки, стрептококки (в том числе и пневмококк). В последние годы увеличилось число ангин, в развитии которых принимают участие условно-патогенные бактерии родов моракселла, ацинетобактерии, клебсиелла, листерия и др. Не менее часто встречаются вирусные ангины, возбудителями которых являются аденовирусы и герпесвирусы. *Ангина Симановского—Плаута—Венсанна* (*ангина Венсанна*) вызывается симбиозом фузоспириллезной флоры полости рта. Встречаются и паразитарные ангины, возбудителями которых являются амебы ротовой полости, и грибковые ангины (кандидомикозы, лептотрихозы).

Различают первичные и вторичные ангины при острых инфекционных заболеваниях (кори, скарлатине, дифтерии, сифилисе, инфекционном мононуклеозе и т. д.) и при заболеваниях системы крови (гемобластозах).

Предрасполагающими факторами являются местное или общее охлаждение, переутомление, психическое перенапряжение, перенесенные инфекционные заболевания, авитаминоз, сенсбилизация организма.

По фарингоскопической картине различают:

- 1) катаральную;
- 2) фолликулярную;
- 3) лакунарную;
- 4) фибринозную;
- 5) герпетическую;
- 6) флегмонозную (интратонзиллярный абсцесс);
- 7) язвенно-некротическую;
- 8) смешанную формы.

### Катаральная ангина

**Симптомы.** Наиболее легкой формой ангины является катаральная ангина. Заболевание начинается остро. Больных беспокоят першение, сухость, небольшая болезненность в горле при глотании. Одновременно отмечают общее недомогание, разбитость, слабость, головная боль. В зависимости от реактивности организма температура тела может варьировать от субфебрильных цифр (37,2 – 37,3 °С) до гипертермии (39–40 °С). При осмотре глотки выявляются увеличенные небные миндалины, их гиперемия, а также отек и гиперемия дужек слизистой

оболочки. Ограничение гиперемии является одним из дифференциально-диагностических признаков, отличающих эту форму ангины от острого катарального фарингита, при котором наблюдается распространенная гиперемия всей слизистой оболочки глотки, включая заднюю стенку и мягкое небо. Катаральная ангина нередко бывает начальной стадией другой формы этого заболевания. Регионарные подчелюстные узлы увеличены, слегка болезненны при пальпации. При благоприятном течении и соответствующем лечении воспалительные изменения исчезают в течение 4–5 дней.

### **Фолликулярная и лакунарная ангина**

*Симптомы.* При фолликулярной и лакунарной ангине разбитость, недомогание, общая слабость, головная боль более выражены. Температура при этих видах ангины, как правило, высокая – до 40 °С; лишь в старческом возрасте в связи с изменением реактивности организма отмечается субфебрилитет при выраженных патологических изменениях небных миндалин и общих симптомах интоксикации. При *фолликулярной ангине* на поверхности покрасневших миндалин отмечаются белесовато-желтые налеты или нагноившиеся пузырьки-фолликулы. Если нагноившийся фолликул вскрывается в околоминдаликовую клетчатку, может образоваться околоминдаликовый (паратонзиллярный) абсцесс. Вскрытие гнойных фолликулов сопровождается резким снижением температуры. При *лакунарной ангине*, в отличие от фолликулярной, налеты светло-желтого цвета расположены в устьях лакун. Налеты состоят из отторгнувшегося эпителия и лейкоцитов, нередко образуя сливной налет, покрывающий поверхность миндалин, но не выходящий за ее пределы; налеты легко снимаются и не оставляют кровоточащей поверхности.

Продолжительность фолликулярной и лакунарной ангины – 5–7 дней. Со стороны крови отмечаются высокий лейкоцитоз со сдвигом лейкоформулы влево, ускоренная СОЭ (скорость оседания эритроцитов).

### **Фибринозная ангина**

*Симптомы.* Фибринозная ангина может развиваться из лакунарной ангины, характеризуется образованием единого сплошного налета беловато-желтого цвета, который может выходить за пределы миндалин. Подобная пленка может образовываться с первых часов заболевания. Начало заболевания острое, с высокой температурой, ознобом, явлениями общей интоксикации, иногда признаками менингизма.

### **Флегмонозная ангина (интратонзиллярный абсцесс)**

*Симптомы.* Поражение чаще одностороннее. Небная миндалина гиперемирована, увеличена, пальпация ее резко болезненна. Может протекать с незначительными общими симптомами. Созревший абсцесс может прорываться в полость рта или паратонзиллярную клетчатку с образованием паратонзиллярного абсцесса.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. травы вероники, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Траву вероники залить кипятком и настаивать в течение 2 ч.

Способ применения. Принимать за 2 ч до еды по 2 ст. л.

\*\*\*

Требуется: 15 г измельченных корней окопника, 10 г цветов лесной мальвы, 10 г лепестков розы (которые используют для варки варенья), 5 г измельченной дубовой коры, 10 г, цветов коровьяка, 5 г, листьев шалфея, 5 г измельченного корня валерианы, 1 л крутого кипятка.

Способ приготовления. Компоненты смешать, Взять 4 ст. л. (каждая с верхом), залить на ночь кипятком, а утром подогреть, не доводя до кипения.

Способ применения. Теплым настоем полоскать горло 6–7 в день.

\*\*\*

Требуется: по 20 г цветы коровьяка, цветы лесной мальвы, листья мать-и-мачехи, 10 г порезанных корней окопника и валерианы, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Цветы коровьяка, цветы лесной мальвы и листья мать-и-мачехи смешать, залить кипятком и варить 5 мин. Добавить корни окопника и валерианы и 1 ч парить в закрытом сосуде. Затем отцедить и перед употреблением подогреть.

Способ применения. Готовым отваром полоскать горло.

\*\*\*

Требуется: листья будры, листья копытня, трава репешка в равных частях, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления. Компоненты смешать, взять 3 ст. л. смеси, залить кипятком и парить целую ночь.

Способ применения. Выпить днем в 5 приемов.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. листьев подорожника ланцетолистного, 1 ст. л. цветов лесной мальвы, 1 ст. л. измельченных корней окопника, 1 стакан воды.

Способ приготовления: Компоненты смешать, взять 1 ст. л. сбора, залить кипятком, настоять 30 мин. Процедить.

Способ применения. Применять, как полоскание, 5 раз в день.

\*\*\*

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

Способ приготовления. Корень залить водой, кипятить на медленном огне 10 мин. Процедить.

Способ применения. Отваром при ангине полоскать горло.

\*\*\*

Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Луковицу измельчить, отжать сок, смешать его с соком золотого уса и медом.

Способ применения. Принимать полученную жидкость по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 3 г травы аконита, 30 г травы вероники лекарственной, 20 г травы чабреца, 20 г травы мать-и-мачехи, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы высушить и измельчить, смешать в глиняной или фарфоровой посуде, залить кипятком, настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Настой принимать внутрь по 1 ст. л., разведенной в стакане теплой воды, 3–4 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. сухой травы шалфея, 1 стакан молока.

Способ приготовления. 1 ст. л. сухой травы шалфея залить стаканом кипяченого молока, поставить на огонь, довести до кипения, выдержать в течение 10 мин, затем остудить, процедить и снова довести до кипения.

Способ применения. Принимать приготовленное средство в теплом виде по 0,5 стакана за 20 мин до еды.

\*\*\*

Требуется: 2 свеклы, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Натереть на мелкой терке свеклу. Отжать 1 стакан сока. В стакан сока красной свеклы влить уксус (но не уксусную кислоту) и сок золотого уса.

Способ применения. Этим раствором полоскать горло 5–6 раз в день, можно 1 глоток проглотить. Проводить полоскание до полного выздоровления.

\*\*\*

Требуется: 5 г корней аконита, 200 г меда, 100 г внутреннего свиного жира.

Способ приготовления. Мед и жир растопить на слабом огне, добавить измельченный аконит, настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Средство принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день независимо от приема пищи.

\*\*\*

Требуется: 1 очищенный корень хрена, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Натереть на терке очищенный корень хрена или пропустить его через мясорубку, смешать с 1 ст. л. меда и оставить на 12 ч. Процедить.

Способ применения. Принимать полученную жидкость по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней золотого уса, 1 ст. л. измельченных корней окопника, 1 ст. л. цветов лесной мальвы, 1 ст. л. лепестков розы, 1 ч. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. цветов коровяка, 1 ч. л. измельченных листьев шалфея, 1 ч. л. измельченных корней валерианы, 1 л воды.

Способ приготовления. Измельченное сырье соединить в стеклянной или эмалированной посуде, залить на ночь кипятком. Утром подогреть, не доводя до кипения.

Способ применения. Теплым настоем 6–7 раз в день полоскать горло. При боли в горле на ночь шею смазывать окопниковой мазью, оборачивать фланелевым шарфом и тепло укрываться.

\*\*\*

Требуется: 1 луковица, 2 стакана молока, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Натереть на терке среднюю луковицу (репчатого лука), залить 2 стаканами кипящего молока, дать настояться в течение нескольких минут, затем добавить 1 ч. л. меда. Процедить.

Способ применения. Полученную жидкость выпить. Готовить средство следует перед сном, пить его нужно непременно горячим.

\*\*\*

Требуется: 2 листа золотого уса, 2 листа алоэ древовидного, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана водки.

Способ приготовления. В полулитровую бутылку нарезать листьев золотого уса и алоэ древовидного, засыпать сверху сахарным песком. Обвязать горлышко марлей. Настоять 3 дня, затем налить туда водки доверху, завязать марлей снова. Настоять еще 3 дня, процедить, отжать. Получится сладко-горький ликер.

Способ применения. Принимать до полного выздоровления.

\*\*\*

Требуется: 5 г цветков аконита, 20 г цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

Способ приготовления. Залить цветки аконита и ромашки кипятком в эмалированной посуде, поставить на медленный огонь и варить 5 мин, процедить.

Способ применения. Теплым отваром полоскать горло несколько раз в день перед каждым приемом пищи.

\*\*\*

Требуется: 3 г корня аконита, 20 г листьев брусники, 1 л воды.

Способ приготовления. Аконит и листья брусники измельчить, залить горячей водой и кипятить 30 мин на слабом огне. Процедить, добавить кипяченой воды до исходного объема.

Способ применения. Полоскать горло несколько раз в день до полного выздоровления.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. измельченного листа золотого уса, 1 ч. л. измельченного листа эвкалипта, 1 ст. л. календулы, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить и хорошо смешать, залить кипятком. Кипятить 2 мин. Настаивать, укутав, в течение 30 мин, процедить.

Способ применения. Полоскать 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание раствором температурой 26 #С, постепенно убавляя по 1 #С в день, и довести до 16 #С. Затем месяц полоскать при 15–16 #С. Такое полоскание позволяет снять воспаление в горле и закалить его.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 1,5 стакана воды, 2 ст. л. спиртового раствора индийского лука.

Способ приготовления. Мед смешать с соком лимона и растворить смесь в кипяченой воде.

Способ применения. Лекарство выпить за несколько минут до еды, после чего обернуть шею полотенцем или шарфом, смоченным в слабом спиртовом растворе настоя индийского лука (индийский лук и спирт 1: 30). В течение дня рекомендуется выпить не менее 3 стаканов, каждый раз оборачивая шею лечебным шарфом на 15–20 мин. Курс лечения проводят до выздоровления.

\*\*\*

Требуется: 1 ч. л. меда, 0,5 стакана лимонного сока, 1/4 ч. л. красного молотого перца, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Мед залить лимонным соком, добавить щепотку красного молотого перца. Хорошо перемешать и оставить на некоторое время. Смесь должна настояться. Затем добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать средство в 1 прием 2–3 раза в день до полного исчезновения боли в горле.

\*\*\*

Требуется: 3 г листьев аконита, 20 г листьев грецкого ореха, 20 г почек грецкого ореха, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья аконита и ореха измельчить, почки растереть в порошок, смешать в эмалированной посуде и залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить.

Способ применения. Полоскать рот и горло несколько раз в день до полного выздоровления.

\*\*\*

Требуется: 2 зубчика чеснока, 2 стакана воды, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Измельчить чеснок, залить теплой кипяченой водой, через 2 ч процедить. Добавить мед и сок золотого уса.

Способ применения. Полоскать горло несколько раз в день вплоть до выздоровления.

\*\*\*

Требуется: по 100 г подорожника большого, мать-и-мачехи и буквицы лекарственной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Указанные травы высушить, измельчить, перемешать. 4 ст. л. полученного сбора залить кипятком и оставить настаиваться на 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Полученный отвар пить вместо обычного чая. Перед употреблением добавлять в настой 1–2 ч. л. меда.

\*\*\*

Требуется: по 1 ст. л. травы ромашки аптечной, цветков календулы, зверобоя продырявленного, мокрицы, красного клевера, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Тщательно перемешать компоненты сбора, измельчить их, затем залить кипятком, настаивать 30 мин, процедить.

Способ применения. Использовать настой для полоскания полости рта и горла несколько раз в день, без ограничений.

\*\*\*

Требуется: по 1 1/2 ст. л. льнянки обыкновенной, травы буквицы лекарственной и листьев березы повислой, по 1 ст. л. подорожника большого, черной смородины и яснотки белой, 7 стаканов воды.

Способ приготовления. Все травы измельчить, тщательно перемешать и залить кипятком. Оставить настаиваться в течение 2–3 ч. Затем процедить.

Способ применения: пить по стакану 3–4 раза в день, лучше всего до еды.

\*\*\*

Требуется: по 1 ст. л. листьев березы и корней одуванчика, 2 ст. л. листьев подорожника, 1 1/2 ст. л. желтого донника, 2 л воды.

Способ приготовления. Тщательно измельченные и перемешанные листья растений и корень залить кипятком, кипятить 10 мин на слабом огне или 25 мин на водяной бане. Оставить настаиваться в течение 2–3 ч, затем процедить.

Способ применения. Пить настой в качестве отхаркивающего средства по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

\*\*\*

Требуется: 2 ч. л. эвкалипта, 15 капель ментолового спирта, по 1 ч. л. ментолового масла и размельченного чеснока или лука, 1 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты тщательно перемешать и опустить в кастрюлю с кипящей водой.

Способ применения. После того как смешаете компоненты, накрывшись полотенцем, начинайте дышать испарениями.

\*\*\*

Требуется: 3 ст. л. сухих листьев ежевики сизой, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Залить листья ежевики кипяченой водой, варить на слабом огне 7—10 мин, настаивать полчаса, затем процедить.

Способ применения. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 3 ст. л. цветков ромашки душистой, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Залить ромашку кипятком, подержать на медленном огне 2–3 мин, затем процедить.

Способ применения. Полоскать горло несколько раз в день, предварительно подогрев отвар.

\*\*\*

Требуется: 2 ст. л. смородиновых листьев, по 1 ст. л. листьев подорожника и фиалки, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Компоненты измельчить и высушить, залить кипятком и поставить настаиваться в течение 2 1/2 ч, затем процедить.

Способ применения. Пить настой по 1/2 стакана 3 раза в день, желательно до еды.

\*\*\*

Требуется: 2 ст. л. листьев малины, 1 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Измельченные листья малины залить кипятком и оставить настаиваться на 2–3 ч, затем процедить.

Способ применения. Пить отвар по 1/2 стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 6 г листьев брусники, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Листья брусники опустить в горячую воду, довести до кипения и кипятить 30 мин на слабом огне, затем процедить, добавить кипяченой воды, чтобы получился исходный объем.

Способ применения. Полоскать горло отваром брусники каждые 2–3 ч в течение нескольких дней, до полного выздоровления.

\*\*\*

Требуется: по 1 ст. л. сухой травы буквицы, душицы и липового цвета, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Травы высушить, измельчить, тщательно перемешать, затем залить кипящей водой, оставить настаиваться в течение 2–3 ч, процедить.

Способ применения. Пить отвар по 1/3 стакана, добавив 2/3 стакана кипятка и 2–3 ч. л. меда.

\*\*\*

Требуется: 3 ст. л. вероники лекарственной, по 1/2 ст. л. чабреца и мать-и-мачехи, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Травы высушить и измельчить, затем тщательно перемешать в нужной пропорции, залить кипятком, оставить настаиваться в течение 1–2 ч, после чего процедить.

Способ применения. Пить настой по 1/2 стакана 5–6 раз в день, добавив 2–3 ч. л. меда.

\*\*\*

Требуется: по 2 ст. л. корневищ солодки и корневищ пырея, 1 л воды.

Способ приготовления. Корневища, предварительно высушенные и измельченные, залить кипятком и подержать на слабом огне или на водяной бане до 20 мин, снять с огня, укрыть чем-нибудь и настаивать несколько часов.

Способ применения. В полученный отвар добавить несколько чайных ложек меда и весь отвар выпить в течение дня в несколько приемов.

\*\*\*

Требуется: 2 ст. л. листьев спорыша, 1 ст. л. листьев льнянки, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Листья льнянки и спорыша высушить и измельчить, затем залить кипятком и кипятить на медленном огне в течение 10 мин, оставить настаиваться на 2–3 ч, процедить.

Способ применения. Настой принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день или использовать в качестве полоскания в неограниченном количестве.

\*\*\*

Требуется: 3 ч. л. сухих цветочных корзинок арники горней, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сухие цветочные корзинки арники горней залить крутым кипятком в термосе, оставить на 2 ч, затем процедить.

Способ применения. Используйте для полоскания горла, для обмываний и примочек.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. семян укропа, 2 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. измельченных березовых листьев, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Листья мать-и-мачехи и березы измельчить и высушить, все компоненты сбора перемешать и залить кипятком, затем кипятить в течение 20 мин на слабом огне или на водяной бане в течение 40 мин.

Способ применения. Пить отвар по 1/4 стакана 3 раза в день, предварительно добавив в него кипяток до объема 2/3 стакана.

\*\*\*

Требуется: 2 ст. л. корней шиповника коричневого, по 1 ст. л. мяты перечной и травы спорыша, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Корни шиповника и листья других растений измельчить и высушить, залить кипятком и кипятить в течение 10 мин на слабом огне или 20 мин на водяной бане. Затем поставить настаиваться в течение 2–3 ч, укутав посуду с отваром, после этого процедить его.

Способ применения. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.

\*\*\*

Требуется: 1 ч. л. соды, 5 капель очищенного керосина, 1 стакан воды.

Способ приготовления. В стакане (200 мл) теплой воды размешать 1 ч. л. соды и добавить 5 капель керосина. Воду можно заменить настоем шалфея. Керосин легче воды, поэтому он будет плавать на поверхности круглыми масляными каплями, которые необходимо размешивать.

Способ применения. Полоскать смесью горло не более 5 раз в сутки. Рекомендуется совмещать это с простыми содовыми и шалфейными полосканиями. Курс лечения – до выздоровления. Обычно на это требуется не более недели.

\*\*\*

Требуется: 5 капель чистого пихтового масла.

Способ применения. Капнуть масло из пипетки на гланды. Можно взять ватный тампон на палочке, намочить его маслом и смазать гланды. Можно также делать орошения с помощью шприца 2–5 раз в день с интервалом в 4–6 ч. Продолжительность лечения составляет 2–3 дня.

При хронической ангине, кроме смазывания гланд и растираний, полезно закапать в нос 1–2 капли масла. Появятся жжение, чихание, начнутся выделения из носа. Но через 15–20 мин эти явления исчезнут.

\*\*\*

Требуется: по 3 г корней аира, алтея, аралии, побегов багульника, почек березы, листьев брусники, коры бузины, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Сырье заварить 300 мл кипятка, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло, пока настой не закончится.

\*\*\*

Требуется: по 3 г корней валерианы, горца змеинового, девясила, травы герани, душицы, зверобоя, коры бузины, керосина, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Заварить кипятком травы, настоять 30 мин, затем смесь подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

\*\*\*

Требуется: по 3 г цветков календулы, клевера, коры калины, плодов клюквы, листьев крапивы, корней левзеи, семени льна, керосина, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Сырье заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

\*\*\*

Требуется: по 3 г цветков липы, листьев малины, травы мать-и-мачехи, медуницы, мяты, плодов или хвои можжевельника, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

\*\*\*

Требуется: по 3 г корней одуванчика, родиолы розовой, травы пастушьей сумки, полыни, пустырника, цветки пижмы, листьев подорожника, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить 300 мл кипятка, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

\*\*\*

Требуется: по 3 г цветков ромашки, листа смородины, травы тысячелистника, фиалки трехцветной, чабреца, термопсиса, корня цикория, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Смесь из трав заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

\*\*\*

Требуется: по 3 г травы чистотела, яснотки, чабреца, плодов шиповника, листьев эвкалипта, корня солодки, почек сосны, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Смесь из трав заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

\*\*\*

Требуется: по 3 г корней айра, травы череды, мяты, тысячелистника, чабреца, цветков ромашки, почек сосны, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Смесь из трав заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

\*\*\*

Требуется: по 3 г травы мяты, фиалки трехцветной, полыни, пустырника, плодов шиповника, боярышника, корня солодки, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

\*\*\*

Требуется: 1 ч. л. полыни, 3 ст. л. зверобоя, 300 мл спирта.

Способ приготовления. Травы измельчить, положить в стеклянную бутылку, залить спиртом. Настаивать в течение 7 дней в прохладном и темном месте, затем процедить, отфильтровать. При ангине на 1 стакан кипяченой воды добавить 30 капель спиртовой травяной настойки.

Способ применения. Полоскать горло 5–6 раз в день до тех пор, пока не наступит облегчение.

\*\*\*

Требуется: 2 ст. л. цветков зверобоя, 20 г плодов шиповника, 10 г плодов аниса, 3 стакана воды, сахар, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Смешать травы, заварить кипятком и настаивать в течение 40 мин. Когда настой остынет до комнатной температуры, процедить.

Способ применения. Пить, добавив сахар, по 1/3 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды.

\*\*\*

Требуется: 1 лимон, 1 луковица, 40 мл спиртовой настойки зверобоя.

Способ приготовления. 1 некрупный лимон вместе с цедрой натереть на мелкой терке, отжать, сок смешать со спиртовой настойкой зверобоя. Добавить свежееотжатый сок луковицы.

Способ применения. Пить при ангине по 1/2 ч. л. 5–6 раз в день после еды. После этого следует воздержаться от еды и питья хотя бы 1 ч. Процедуру повторять в течение 4–5 дней, пока не станет легче.

\*\*\*

Требуется: 10 мл спиртовой настойки зверобоя, 3 ст. л. цветков фиалки, 2 стакана воды, 2 ст. л. свежееотжатого картофельного сока.

Способ приготовления. Высушенные цветки фиалки залить кипятком и настаивать в течение 20–25 мин. Затем процедить через марлю и добавить в настой картофельный сок. Все размешать и налить несколько капель спиртовой настойки зверобоя.

Способ применения. Полоскать горло при ангине 7–8 раз в день через каждый час.

\*\*\*

Требуется: 2 части ромашки, 1 часть эвкалипта, 1 часть цветков ноготков, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. хорошо измельченной травяной смеси заварить 300 мл кипятка. Кипятить 2 мин, настаивать, укутав, 30 мин, процедить.

Способ применения. Полоскать горло 2 раза в день утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание раствором с температурой +26 °С, постепенно убавляя по 1 °С в день, довести до +16 °С. Затем месяц полоскать раствором с температурой +15–16 °С. Такое полоскание позволяет снять воспаление в горле и закалить его.

\*\*\*

Требуется: 1 стакан свекольного сока, уксус, керосин.

Способ приготовления. Свеклу натереть на мелкой терке, отжать 1 стакан сока. В сок влить 1 ст. л. уксуса (но не уксусной кислоты) и 10 капель очищенного керосина.

Способ применения. Полоскать горло 5–6 раз в день до полного выздоровления.

\*\*\*

Требуется: 1 лимон, 1 апельсин, 1 ч. л. меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Цитрусовые натереть на терке, очистив от кожуры и удалив семена, залить кипяченой водой, добавить мед, перемешать. Смесь оставить на 3 ч в темном и прохладном месте. Процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. (если нет аллергии на цитрусовые и мед). Принимать пищу можно через 40 мин.

\*\*\*

Требуется: 100 г сливочного масла, 2 ст. л. измельченного корня хрена, 3 ст. л. измельченного чеснока, 500 г меда.

Способ приготовления. Мед смешать с маслом, добавить натертый хрен и столько же кашицы из чеснока, перемешать.

Способ применения. Принимать средство по 1 ст. л. Курс лечения – 1 месяц. Перед использованием рецепта убедиться в отсутствии аллергии на мед.

\*\*\*

Требуется: 1 головка чеснока, 1/2 стакана лимонного сока, 8 капель спиртовой настойки женьшеня.

Способ приготовления. Чеснок измельчить, добавить настойку женьшеня и лимонный сок. Смесь как следует перемешать и хранить в холодном месте.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через 30 мин после приема перекиси водорода. Принимать пищу можно только через 40 мин. Перед применением средства убедиться в отсутствии аллергии на цитрусовые.

\*\*\*

Требуется: 100 г сливочного масла, 3 листа алоэ, 1 стакан молока.

Способ приготовления. Срезать листья алоэ, завернуть в бумагу, положить в холодильник на 10–12 ч. Затем выжать сок, добавить сливочное масло. Все как следует перемешать, растворить в горячем молоке.

Способ применения. Принимать смесь 2 раза в день по 1 ст. л. через 30 мин после приема перекиси.

\*\*\*

Требуется: 100 г плодов шиповника, 2 л воды.

Способ приготовления. Залить плоды шиповника кипятком, настоять 5 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 30 мин после приема перекиси водорода. Перед приемом смесь взбалтывать.

\*\*\*

Требуется: 50 г цветков ромашки, 50 г липового цвета, 50 г плодов шиповника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сырье смешать в небольшой эмалированной посуде, залить стаканом кипятка, настоять 50 мин, процедить, отжать.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана в теплом виде 3 раза в день через 30 мин после перекиси водорода. Перед употреблением взбалтывать.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. плодов калины красной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Плоды заварить кипятком, настоять 2 ч, процедить.

Способ применения. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день через 30 мин после приема перекиси водорода. Перед употреблением взбалтывать.

\*\*\*

Требуется: 1 стакан кураги, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 стакан изюма без косточек, 2 лимона, 1 1/2 стакана меда.

Способ приготовления. Все ингредиенты измельчить, пропустив их через мясорубку (лимон пропустить 2 раза вместе с кожурой), смешать, залить медом и дать настояться.

Способ применения. Принимать смесь по 1 ст. л. 3 раза в день через 30 мин после приема перекиси водорода. Особенно полезна она в зимний период инфекционных эпидемий и весной при нехватке витаминов. Перед употреблением убедиться в отсутствии аллергии на мед и цитрусовые.

\*\*\*

Требуется: 1 ч. л. соцветий душицы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 2 ч в темное и прохладное место, после чего процедить.

Способ применения. Принимать настой 3 раза в день по 1/4 стакана.

\*\*\*

Требуется: 1 ч. л. травы чистотела, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 л воды.

Способ приготовления. Траву залить кипятком, настаивать 10 мин, после чего процедить.

Способ применения. Принимать настой в течение 1 ч маленькими глотками.

\*\*\*

Требуется: 2 ч. л. листьев тысячелистника, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, настаивать в течение 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Принимать настой 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана.

\*\*\*

Требуется: 2 ч. л. листьев шалфея лекарственного, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, настаивать в течение 30 мин, после чего процедить.

Способ применения. Принимать в течение дня по 1 ст. л. через каждые 2 ч.

\*\*\*

Требуется: 2 ч. л. соцветий календулы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л горячей воды.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, настаивать в течение 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день по 1/2 стакана.

\*\*\*

Требуется: 2 ч. л. измельченного корня одуванчика лекарственного, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы залить кипятком, настаивать в течение 8 ч, затем процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана. Можно вместо корня одуванчика лекарственного использовать сок из его листьев.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня спорыша, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить водой, варить на слабом огне в течение 30 мин. Настаивать 15 мин, затем смесь процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до приема пищи.

\*\*\*

Требуется: 1 ч. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 ч. л. корневищ с корнями валерьяны лекарственной, 1 ч. л. травы полыни обыкновенной, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить водой и варить на слабом огне в течение 15–20 мин. Затем настаивать 20 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

\*\*\*

Требуется: 1 ч. л. травы копытня, 1 ч. л. соцветий бессмертника, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 3 ч в темном и прохладном месте. Затем процедить.

Способ применения. Принимать 1 стакан настоя в 3–4 приема в течение всего дня.

\*\*\*

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. травы бессмертника песчаного, 1 ст. л. травы чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в темном и прохладном месте 12 ч. Затем кипятить 5—10 мин, после чего процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день после еды по 1/2 стакана.

\*\*\*

Требуется: 1 стакан клюквы, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Взять 1 стакан клюквы, отжать с помощью марли сок, чтобы получилось примерно 1/2 стакана жидкости. Затем следует добавить мед. Перемешать и процедить.

Способ применения. Полученную жидкость принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день до полного выздоровления.

\*\*\*

Требуется: по 1/2 стакана ягод шиповника, малины, смородины, 1 ст. л. меда, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Шиповник, малину и смородину положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, добавить 1 ст. л. меда и дать настояться в течение 15 мин. Затем процедить настой.

Способ применения. Готовое средство принимать 3 раза в день по 1/2 стакана перед едой.

\*\*\*

Требуется: 4–5 ст. л. плодов вишни, 5 стаканов воды, 1/2 стакана меда.

Способ приготовления. Взять 4–5 ст. л. вишни. Залить смесь горячей водой, поставить на медленный огонь и выпаривать под крышкой в течение получаса. Затем процедить отвар и добавить в него 1/2 стакана меда, после чего поставить охлаждаться.

Способ применения. Принимать во время болезни по 1/2 стакана 3 раза в день до выздоровления.

\*\*\*

Требуется: по 1 ст. л. листьев земляники и душицы, по 1 1/2 ст. л. иван-чая и льнянки, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы измельчить, тщательно перемешать и залить кипятком, прокипятить на слабом огне в течение 5 мин, затем оставить настаиваться, укутав посуду с настоем, чтобы тепло дольше сохранялось. Через 3–4 ч процедить настой.

Способ применения. Пить настой по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

\*\*\*

Требуется: 2 ст. л. корней девясила, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Корни девясила высушить и измельчить, залить кипяченой водой и варить на слабом огне, чтобы кипение было практически незаметным, в течение 15–20 мин, затем оставить настаиваться на 3–4 ч, через определенное время процедить.

Способ применения. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды при кашле.

## Анемии

Анемией, или малокровием, называют состояние, характеризующееся уменьшением количества эритроцитов и (или) снижением содержания гемоглобина в единице объема крови.

При оценке анемического состояния следует учитывать как массу крови, так и соотношение эритроцитов и плазмы. Учет этих факторов имеет практическое значение в тех случаях, когда разжижение (или сгущение) крови значительно выражено.

Анемия может быть как самостоятельным заболеванием, так и проявлением или осложнением других болезней (синдромов). Причины возникновения и механизмы развития анемий различны, выявление их имеет значение для выбора тактики лечения.

Классификация анемий во многом условна и относительна. Так, хроническая постгеморрагическая анемия по существу является железодефицитной.

В основе большинства классификаций лежит распределение анемий на три большие группы:

1) анемии, обусловленные кровопотерей (постгеморрагические анемии):

- а) острые;
- б) хронические;

2) анемии, обусловленные нарушением процесса гемоглобинообразования или процессов эритропоэза:

- а) гипохромные железодефицитные анемии;
- б) мегалобластные анемии;
- в) сидероахрестические;
- г) гипопластические (апластические);
- д) метапластические;

3) анемии, обусловленные усиленным распадом эритроцитов в организме (гемолитические анемии):

- а) эритроцитопатии;
- б) ферментопатии;
- в) гемоглинопатии;
- г) анемии при воздействии антител, гемолизинов, химических веществ и других факто-

ров.

### Постгеморрагические анемии

Анемии при кровопотерях обусловлены потерей значительного количества крови в результате либо внешних травм с повреждением кровеносных сосудов, либо кровотечения из внутренних органов (желудочно-кишечные, маточные, легочные, почечные, при геморрагических диатезах).

### Острая постгеморрагическая анемия

*Симптомы.* Патогенез острой постгеморрагической анемии связан с резким сокращением общего объема крови в сосудах. Для каждого человека интенсивность кровопотери различна (300 мл, 500 мл, 1000 мл и т. д.), средней цифрой считается 500 мл. Вследствие уменьшения количества эритроцитов возникает гипоксия. Больные жалуются на резкую слабость, шум в ушах, головокружение, одышку, потемнение в глазах, сердцебиение, сухость во рту, рвоту. Характерны выраженная бледность, холодный липкий пот, снижение артериального давления. Переход в вертикальное положение сопровождается потерей сознания. Другими сло-

вами, налицо все признаки острой кровопотери. И если быстро не восполнить ее, наступают коллапс, снижение диуреза, развивается почечная недостаточность.

При анемии в организме нарушаются окислительные процессы и развивается гипоксия, т. е. кислородное голодание тканей. Нередко поражает несоответствие между тяжестью анемии и активным поведением больного. Длительное время клиническая картина может оставаться невыраженной из-за компенсаторных механизмов, стимулирующих, в первую очередь, кровеносную и кроветворную системы.

При оценке показателей крови непосредственно после кровопотери следует учитывать факт компенсаторного поступления в циркуляцию крови, депонированной в подкожной клетчатке, мышцах, селезенке, печени. В зависимости от величины кровопотери капилляры рефлекторно суживаются, в результате чего объем общего сосудистого русла уменьшается, возникает рефлекторная сосудистая фаза компенсации. Это приводит к тому, что, несмотря на абсолютное уменьшение эритроцитарной массы, цифровые показатели гемоглобина и эритроцитов после кровопотери приближаются к исходным, бывшим до кровопотери, и, таким образом, не отражают истинной степени анемизации. Более достоверным показателем в первые часы является уменьшение времени свертывания крови.

Важно знать, что анемия, связанная с кровопотерей, выявляется не сразу, а спустя день-два, когда возникает гидремическая фаза компенсации кровопотери, выражающаяся в обильном поступлении в кровеносную систему тканевой жидкости (лимфы), в результате чего сосудистое русло приобретает свой первоначальный объем. Эта фаза длится несколько дней в зависимости от величины кровопотери, и наблюдается прогрессирующее равномерное снижение показателей красной крови – гемоглобина и эритроцитов – без снижения цветного показателя. Анемия носит нормохромный характер. Спустя 4–5 дней после кровопотери в крови появляются в большом количестве образованные в костном мозгу эритроциты-ретикулоциты. Это костно-мозговая фаза компенсации анемии.

Прогноз острой постгеморрагической анемии зависит не только от объема кровопотери, но и от скорости истечения крови. Обильная кровопотеря (3/4 всей циркулирующей крови) не приводит к смерти, если протекает медленно, несколько дней. При быстрой кровопотере даже 1/4 объема крови возникает состояние шока, а внезапная потеря 1/2 объема крови несовместима с жизнью. Падение артериального давления ниже 70–80 мм. рт. ст. (систолического давления) может привести к коллапсу и гипоксии.

Сроки восстановления нормальной картины крови после однократной кровопотери различны, они зависят от величины кровопотери и от индивидуальных особенностей организма (от регенераторной способности костного мозга и от содержания железа в организме).

## **Хроническая постгеморрагическая анемия**

Хроническая постгеморрагическая анемия идентична железодефицитной анемии. Анемии при нарушенном кровообразовании обусловлены недостатком ряда факторов кроветворения или нарушением их утилизации костным мозгом.

Хроническая постгеморрагическая анемия развивается в результате либо однократной, но обильной кровопотери, либо незначительных, но длительных кровопотерь (при язве желудка, раке, геморрое, обильных и длительных менструациях у женщин и т. д.).

Длительные незначительные кровопотери с течением времени приводят к значительному истощению запасов железа в организме и нарушению усвоения его пищевой формы, в результате чего развивается анемия.

*Симптомы.* Жалобы больных сходны с таковыми при других формах железодефицитных анемий: резкая общая слабость, частые головокружения, сердцебиение, боли в области сердца, повышенная утомляемость, мелькание мушек перед глазами. Отмечаются резкая блед-

ность кожных покровов с восковидным оттенком, бледность видимых слизистых, одутловатость лица, пастозность нижних конечностей. Выслушиваются систолический шум на верхушке сердца, тахикардия. Наблюдаются трофические расстройства языка, волос, ногтей.

Гематологическая картина характеризуется железодефицитной анемией с резким снижением цветного показателя (0,6–0,4), отмечается уменьшение числа эритроцитов при выраженном снижении уровня гемоглобина. Наблюдаются микроцитоз, пойкилоцитоз, небольшой ретикулоцитоз (2–4 %), лейкопения с относительным лимфоцитозом; количество тромбоцитов в норме или несколько понижено. Сыворотка крови больных хронической постгеморрагической анемией отличается бледной окраской вследствие уменьшенного содержания билирубина (пониженный распад крови). Отмечаются резкое снижение общего железа, повышение железосвязывающей способности сыворотки, снижение коэффициента насыщения сыворотки железом.

## Железодефицитная анемия

Собственно железодефицитные анемии – наиболее часто встречающиеся из всех форм анемий. Это анемии, связанные с дефицитом железа в организме, вследствие чего нарушается процесс гемоглобинообразования. Причинами развития анемий могут быть экзогенные и эндогенные факторы. Чаще встречаются случаи эндогенной недостаточности железа. Основной причиной являются повышенные потери железа при патологических и физиологических кровопотерях – менструациях у женщин. К экзогенным факторам относится общее недостаточное питание или длительное соблюдение диеты (особенно молочной) с ограниченным содержанием железа.

Повышенное потребление железа в период роста, а у женщин в периоды беременности и лактации также может быть следствием недостаточного усвоения железа организмом. Железодефицитными анемиями в основном страдают женщины и дети. Чаще всего железодефицитные анемии развиваются при сочетании нескольких неблагоприятных факторов. В организме взрослого человека содержится в среднем 4 г железа. 70 % из них (280 мг) уходит на построение молекул гемоглобина, 4 % – на построение миоглобина (мышечного гемоглобина), 25 % находится в депо в виде гемосидерина и ферритина, 1 % расходуется на построение железосодержащих ферментов.

Суточная потеря железа организмом невелика – около 1 мг (с мочой, потом, желчью, слущенным эпителием кишечника и т. д.). Женщины в период менструации теряют от 45 до 90 мг железа. Суточная потребность взрослого человека в железе составляет 15–30 мг. Основным источником утерянного железа является пища. Особенно богаты железом мясо и печень; много железа в хлебе, бобовых, фруктах и ягодах. Лучше усваивается железо, входящее в состав гема (т. е. в животных продуктах). Может быть так, что железо поступает в достаточном количестве (в суточном рационе содержится 10–20 мг железа), но по каким-то причинам оно плохо всасывается и лишь 2–5 мг железа адсорбируется в желудочно-кишечном тракте.

Поступившее железо подвергается воздействию желудочного сока, происходит его ионизация. Всасывание железа происходит главным образом в двенадцатиперстной кишке и в верхних отделах тонкого кишечника. Как только железо попадает в кровоток, оно связывается с белком (трансферрином) и транспортируется туда, где оно необходимо (в костный мозг, печень и т. д.). Процесс передачи железа от трансферрина клеткам костного мозга сложен и осуществляется в два этапа. Пассивный этап (без затрат энергии) – происходит адсорбция молекулы трансферрина на клетке красной крови (костного мозга), где происходит синтез гемоглобина на уровне эритробластов, нормобластов. Активный этап (с затратой энергии) – происходит передача железа от молекулы трансферрина клеточным структурам – митохондриям.

По стадиям различают латентную (дефицит железа без анемии) и явную железодефицитную анемию. По степени тяжести выделяют легкую (гемоглобин 90 – 110 г/л), среднюю (гемоглобин 70–90 г/л) и тяжелую (гемоглобин ниже 70 г/л).

*Симптомы.* Клиника железодефицитной анемии складывается из нескольких симптомокомплексов: тканевого дефицита железа и анемического состояния.

Общий симптом – состояние дискомфорта. Тканевый дефицит проявляется в основном в эпителиальных тканях в виде процесса атрофии. Кожа становится бледной, сухой, особенно на лице и кистях, шелушащейся, плотной, тускловатой. Появляется симптом ломкости волос, они тускнеют, обламываются на разных уровнях, растут медленно, часто выпадают. Ногти мягкие, ломкие, расслаиваются, имеют бахромчатый край, тусклые.

Отмечаются кариес зубов и их крошение, потеря блеска, шероховатость эмали. У таких людей часто бывают атрофический гастрит, ахилия, ахлоргидрия, которые в свою очередь усиливают дефицит железа, ухудшают процесс его всасывания. Могут быть изменения в органах малого таза, нарушение работы толстого кишечника, сфинктеров мочевого пузыря и мочеиспускательного канала.

Иногда у больных наблюдается субфебрильная температура тела и высокая предрасположенность к инфекциям. Характерно извращение вкуса, обоняния, может быть пристрастие к употреблению мела, зубного порошка, глины, песка и т. д.

Нередко отмечаются пристрастие к запахам бензина, ацетона, керосина, обувного крема, лака для ногтей, повышенная утомляемость, слабость, головокружение, головные боли, сонливость, отсутствие аппетита, сердцебиение, «мушки» перед глазами.

Основными гематологическими показателями являются значительное уменьшение количества гемоглобина и эритроцитов, резкое снижение цветового показателя (гипохромия, связанная с недостатком гемоглобина в эритроцитах), гематокрита. Эритроциты по своим размерам становятся меньше (микроциты), имеют разный диаметр (анизоцитоз). Очень характерным для железодефицитной анемии является полное исчезновение из периферической крови сидероцитов. Осмотическая резистентность эритроцитов остается в пределах нормы.

Самым характерным является падение количества железа в сыворотке крови и нарастание железосвязывающей способности трансферрина. В период обострения заболевания ретикулоцитоза может и не быть или он может быть незначительным, но по мере лечения (правильного) количество ретикулоцитов восстанавливается.

Стадии развития болезни основаны на лабораторных исследованиях.

*Регенераторная стадия:* снижается количество гемоглобина, а количество эритроцитов – в пределах нормы. Цветной показатель низкий. Содержание лейкоцитов, тромбоцитов – в пределах нормы. Отмечаются анизоцитоз (микроцитоз), гипохромия эритроцитов, незначительный ретикулоцитоз. Выявляется эритробластоз (раздражение красного ростка).

*Гипорегенераторная стадия:* снижено количество гемоглобина и эритроцитов. Цветной показатель в пределах нормы (0,8–0,9). Содержание лейкоцитов, тромбоцитов несколько уменьшено, ретикулоцитоза нет. Микро– и макроцитоз (анизоцитоз) эритроцитов, анизохромия (гипо– и гиперхромия). Костный мозг клеточный, но не активный, снижено количество эритробластов, они различной формы (пойкилоцитоз) и различного размера (анизоцитоз).

## **Гипо– и апластические анемии**

Гипо– и апластические анемии объединяют группу заболеваний, основным признаком которых является функциональная недостаточность костного мозга. В генезе патологического процесса лежит нарушение пролиферации и дифференциации клеток костного мозга. Характерными признаками этого заболевания системы крови являются полное истощение (аплазия)

костного мозга и глубокое нарушение его функции, что сопровождается резко выраженной анемией, лейкопенией и тромбоцитопенией.

Между гипопластическими и апластическими анемиями имеются как количественные, так и качественные различия. При апластической анемии отмечается более глубокое угнетение кроветворения. Гипопластическая анемия характеризуется умеренно выраженным нарушением процессов пролиферации и дифференциации кроветворных элементов.

Основными этиологическими факторами гипопластических анемий являются ионизирующая радиация; химические вещества – бензол, тринитротолуол, тетраэтилсвинец, инсектициды; цитостатические препараты (алкилирующие антимаболиты, противоопухолевые антибиотики); другие лекарственные средства (сульфаниламиды, метилтиоурацил, пирамидон, левомецетин и пр.); антитела против клеток костного мозга; вирусные инфекции (вирусный гепатит); наследственные факторы. Бывают идиопатические, гипо- и апластические анемии.

Выяснение этиологии гипопластической анемии имеет большое значение в связи с возможностью устранения миелотоксического фактора и предупреждения дальнейшего прогрессирования заболевания. Основные этиологические факторы (радиация, химические вещества, вирусы) способны оказывать повреждающее действие на хромосомный аппарат клеток костного мозга и тем самым нарушать синтез ДНК. Эти нарушения приводят к угнетению пролиферации костно-мозговых клеток. Вследствие этого костный мозг не может обеспечить необходимую продукцию эритроцитов, гранулоцитов, тромбоцитов, что отражается на составе периферической крови и ведет к панцитопении. Недостаточная продукция костным мозгом клеток обуславливает основные механизмы развития заболевания – анемический синдром, инфекционные осложнения в связи с гранулоцитопенией и геморрагический синдром.

Клиническая картина заболевания зависит от степени угнетения костно-мозгового кровообращения. Выделяют несколько клинико-гематологических вариантов, отличающихся течением, выраженностью нарушения кроветворения, особенностью клинической картины:

- 1) острая апластическая анемия;
- 2) подострая апластическая анемия;
- 3) подострая гипопластическая анемия;
- 4) хроническая гипопластическая анемия;
- 5) хроническая гипопластическая анемия с гемолитическим компонентом;
- 6) парциальная гипопластическая анемия.

*Гипопластические анемии* характеризуются хроническим рецидивирующим течением с периодами обострений, ремиссии возникают чаще после использования терапии. Основные жалобы больных предъявляют на слабость, повышенную утомляемость, одышку, сердцебиение.

При *острых и подострых вариантах* наблюдаются значительные носовые кровотечения, кровоточивость десен, длительные и обильные менструации, повышение температуры. Объективно обращают на себя внимание выраженная бледность и лимонный оттенок кожи. У больных гипопластической анемией с гемолитическим компонентом может отмечаться желтушность кожи. Гемодинамические нарушения анемической природы – гипотония, тахикардия, систолический шум во всех точках. При острых и подострых вариантах на фоне глубокой гранулоцитопении наблюдаются инфекционные осложнения – пневмония, инфекции мочевыводящих путей, абсцессы на месте инъекций, ангины, чаще лакунарные. Инфекционный процесс может развиваться по типу септицемии без формирования инфекционного очага в связи с резким снижением количества гранулоцитов, которые обычно «локализуют» возбудителя инфекции.

При *гипопластических анемиях* картина периферической крови характеризуется различной степенью анемии, лейкопенией, лимфопенией, тромбоцитопенией. Костно-мозговое кровообращение характеризуется угнетением без выраженной аплазии, умеренным уменьшением

костно-мозговых элементов с задержкой их созревания. Среди элементов красного ряда преобладают полихроматофильные и базофильные нормобласты. Задержка созревания миелоидных форм происходит на стадии промиелоцитов и миелоцитов. Мегакариоцитарный росток несколько сужен, выявляются дегенеративные формы.

При *апластической анемии* более резко выражены клинические симптомы: лицо одутловатое, яркие геморрагические явления, частые носовые, десневые и маточные кровотечения; положительны все геморрагические тесты, повышена температура, больные адинамичны.

При исследовании периферической крови отмечается панцитопения, резчайшая анемия с низким ретикулоцитозом, отсутствием нормобластов. Содержание гемоглобина падает до 15–20 г/л, число эритроцитов – до 1,5–1,10 г/л с выражен анизо-ипойцицитоз. Лейкопения развивается главным образом за счет зернистых форм с относительным лимфоцитозом. Тромбоцитопения разной степени. Резкое ускорение СОЭ до 60–80 мл/час. Исследование костномозгового кроветворения при апластической анемии обнаруживает картину почти полного опустошения костного мозга.

\*\*\*

Требуется: 3 ст. л. измельченной травы зверобоя, 2 ст. л. цветков глухой крапивы, 2 ст. л. измельченных листьев ежевики, 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Травы смешать, залить кипятком, варить около 3 ч.

Способ применения. При анемии пить чай горячим по 3 стакана в день.

\*\*\*

Требуется: 3 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. цветов глухой белой крапивы, 2 ст. л. листьев ежевики, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Компоненты смешать, залить кипятком и варить около 3 ч.

Способ применения. Пить горячим по 1 стакану в день.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы мяты, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Мелиссу залить кипятком. Настоять, укутав на 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 1–2 ст. л. 5–6 раз в день. Применяется при малокровии, снимает симптомы, сопровождающие анемию: сердцебиение, головокружение.

\*\*\*

Требуется: 10 г крапивы двудомной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Крапиву заварить кипятком и дать отвару настояться в течение 2–3 ч.

Способ применения. Принимать отвар по 0,5 стакана 2 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 10 г корневищ кровохлебки, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Корневища кровохлебки заварить кипятком и настаивать не менее 3 ч.

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

\*\*\*

Требуется: 25 г плодов рябины, 25 г плодов шиповника, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Ягоды заварить кипятком и настаивать 20 мин.

Способ применения. Принимать чай по 1 стакану в день.

\*\*\*

Требуется: 3 ст. л. изюма, 3 ст. л. кураги, 3 ст. л. измельченных грецких орехов, 2 стакана воды, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Промыть изюм, курагу, пропустить их через мясорубку или мелко нарезать. Орехи растолочь и добавить к первым ингредиентам. Залить все подогретой водой, поставить на огонь и довести до кипения. Затем добавить мед, подержать посуду на медленном огне еще 3–5 мин.

Способ применения. Приготовленный напиток употреблять в теплом виде утром натощак по 0,5 стакана.

\*\*\*

Требуется: 2 яблока, 1/3 стакана воды.

Способ приготовления. Яблоки пропустить через мясорубку и отжать сок. Смешать с кипяченой прохладной водой.

Способ применения. Полученную дозу яблочного нектара пить утром натощак.

\*\*\*

Требуется: 10 г листьев крапивы двудомной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Крапиву заварить кипятком и дать отвару настояться в течение 2–3 ч.

Способ применения. Принимать отвар по 0,5 стакана 2 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 10 г измельченных корневищ кровохлебки, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Корневища кровохлебки заварить кипятком и настаивать не менее 3 ч.

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

\*\*\*

Требуется: аптечная настойка из листьев барбариса амурского.

Способ применения. Пить по 25–30 капель на 1 стакан воды 3 раза в день в течение 2–3 недель.

\*\*\*

Требуется: 25 г плодов рябины, 25 г плодов шиповника, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Ягоды заварить кипятком и настаивать 20 мин.

Способ применения. Принимать чай по 1 стакану в день.

## Артериальная гипертония

Вероятной причиной гипертонической болезни считают давние эмоциональные проблемы, дефицит радости, черствость, веру в необходимость напряжения, стресса. Гипертоническая болезнь – это заболевание, основным признаком которого является повышение артериального давления, обусловленное нарушением регуляции тонуса сосудов и работы сердца и не связанное с органическими заболеваниями каких-либо органов или систем.

*Симптомы.* В течении гипертонической болезни различают *три стадии*:

1) стадия функциональных изменений. В этот период больных беспокоят слабость, головная боль, быстрая утомляемость, нарушения сна. Повышенное артериальное давление держится непостоянно, под влиянием отдыха и седативных средств оно нормализуется. Изменений во внутренних органах не обнаруживается;

2) стадия начальных органических изменений. Артериальное давление повышено, для его снижения требуется применение специальных гипотензивных препаратов. Могут возникать гипертонические кризы. Усугубляется течение атеросклероза, ишемической болезни сердца, возникает поражение почек, глаз и других органов. Увеличивается левый желудочек сердца;

3) стадия выраженных органических изменений. Артериальное давление стойко повышено. Могут возникать такие осложнения, как инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сердечная недостаточность, слепота.

Основная жалоба, которую предъявляют пациенты, – это головная боль, связанная с повышением артериального давления. Обычно она локализуется в затылочной области, появляется по утрам после сна. Могут быть раздражительность, бессонница, некоторое снижение памяти, также беспокоят боли в области сердца, одышка при физической нагрузке, снижение зрения.

При гипертонической болезни отмечают *гипертонические кризы* – резкое повышение артериального давления. Провоцирующими моментами являются стрессы, физические усилия, недостаточный сон и т. д. Появляется или усиливается головная боль, возникают головокружение, тошнота, рвота, боли в области сердца, сердцебиение, расстройство зрения.

Характеристика головной боли при гипертонической болезни довольно типична: ранним утром (у некоторых больных ночью), постепенно усиливаясь, появляются ноющие головные боли, как бы исходящие из глубины черепа, часто пульсирующие, усиливающиеся при кашле, чихании, натуживании. Усиление головных болей отмечается и во время выполнения физической работы. Боли бывают как постоянными, так и периодическими, ощущаются во всей голове или в одной из ее половин и часто напоминают мигренозные боли. После утреннего подъема и приема кофе они обычно уменьшаются. Головные боли отмечаются преимущественно в затылочной и височной областях и, как правило, связаны с нервно-психическим напряжением. Возможны интенсивные, преимущественно общие головные боли, когда больные ощущают как бы распирание головы, ухудшение остроты зрения.

Кроме того, головные боли зависят от стадии заболевания.

В начальных стадиях гипертонической болезни головная боль может иметь затылочную, височную или лобно-глазничную локализацию, пульсирующий характер, усиливаться после волнения, нарушения режима труда и отдыха, при резких колебаниях погоды.

Во второй стадии болезни головная боль нередко возникает в утренние часы, имеет диффузную, половинную или затылочную локализацию, пульсирующий или сжимающий характер, уменьшается после подъема и часто исчезает к середине дня.

В третьей стадии головная боль часто имеет диффузный характер, сопровождается, особенно при кризах, тошнотой, рвотой, головокружением.

\*\*\*

Требуется: 5 г корней аконита, 10 г корней и корневищ валерианы, 1 стакан 70 %-ного спирта или водки.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить спиртом или водкой, настаивать 7 дней, процедить.

Способ применения. Пить по 20 капель, разбавленных в воде, 3–4 раза в день до еды.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. травы адониса, 2 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. березовых листьев, 2 ст. л. травы пустырника, 2 ст. л. травы сушеницы, 1 ст. л. хвоща полевого, 3 стакана воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Измельченный сбор заварить кипятком. Настоять, укутав, 5–6 ч, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

\*\*\*

Требуется: 3 ст. л. травы пустырника, 3 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы багульника, 1 ст. л. коры крушины, 50 г кипятка, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Измельченную смесь заварить крутым кипятком. Кипятить 10 мин. Настоять, укутав, 30 мин. Процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. травы адониса, 1 ст. л. плодов боярышника, 2 ст. л. травы мяты перечной, 3 ст. л. травы пустырника, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Травы измельчить, смешать, залить крутым кипятком. Кипятить 10 мин. Настоять, укутав, 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы сушеницы, 1 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. листьев омелы, 1 л кипятка, 7 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. 4 ст. л. смеси настоять 6 ч в 1 л кипятка, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день, через 1 ч после еды.

\*\*\*

Требуется: 2 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков календулы, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления. Сбор залить горячей водой, настаивать под крышкой 30 мин. Процедить.

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

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. листьев подорожника большого, 1 ст. л. цветков василька синего, 1 ст. л. плодов тмина обыкновенного, 1 ст. л. корня петрушки, 2 стакана воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сбор залить горячей водой, настоять, процедить, добавить сок золотого уса.

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

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы валерианы лекарственной, 1 ст. л. семян тмина обыкновенного, 1 ст. л. семян укропа, 2 стакана воды, 1 ч. л. золотого уса.

Способ приготовления. Смесь заварить кипятком, настоять 1 ч, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить теплым, медленно, 3 раза в день по 1 стакану вместо чая.

\*\*\*

Требуется: 20 г травы сушеницы, 10 г травы шлемника байкальского, 10 г травы валерианы лекарственной, 10 г листьев толокнянки обыкновенной, 3 стакана воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сбор залить водой, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г травы омелы белой, 10 г травы очанки лекарственной, 10 г листьев земляники лесной, 10 г травы донника лекарственного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять в течение 1 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 20 г травы пустырника, 20 г травы сушеницы болотной, 10 г цветков боярышника, 10 г травы хвоща полевого, 3 стакана воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сбор заварить кипятком, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 30 г травы звездчатки средней, 30 г травы панцерии шерстистой, 30 г травы пустырника, 15 г семян укропа душистого, 1 л воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 5 г корня аконита, 1 стакан воды, 0,5 стакана сока листьев каланхоэ, 400 г ядер грецкого ореха, 200 г меда, 3 лимона.

Способ приготовления. Аконит измельчить, залить 1 стаканом кипятка и варить 15 мин на медленном огне, процедить. Смешать свежесжатый сок каланхоэ, 1 ст. л. отвара аконита, измельченные до порошкообразного состояния орехи, мед и лимонный сок. Хорошо перемешать, настаивать 3 ч.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л., разведенной в 0,5 стакана теплой воды, 3 раза в день за 30 мин до еды.

\*\*\*

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 20 г корневищ валерианы лекарственной, 10 г травы хвоща полевого, 10 г плодов боярышника, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, кипятить 10 мин, охладить и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г хмеля обыкновенного, 15 г валерианы лекарственной, 15 г травы сушеницы, 15 г листьев брусники обыкновенной, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор заварить кипятком, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 20 г травы звездчатки средней, 10 г травы барвинка малого, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипящей водой, настоять в течение 1 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г травы очанки лекарственной, 10 г душицы обыкновенной, 10 г травы аистника, 10 г хмеля обыкновенного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипящей водой, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 20 г травы мелиссы лекарственной, 20 г плодов боярышника, 20 г травы котовника кошачьего, 20 г травы белокудренника черного, 3 стакана воды, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сбор заварить кипятком, настоять в течение 1 ч и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 3 г корня аконита, 1 стакан сока шиповника, 2 ст. л. меда, 2 ч. л. лимонного сока, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Аконит измельчить, залить стаканом кипятка в стеклянной посуде и настаивать под крышкой 3 ч, процедить.

Сок шиповника смешать с 1 ст. л. отвара аконита, медом и лимонным соком, хорошо размешать.

Способ применения. Пить по 1 ст. л., разведенной в 0,5 стакана теплой кипяченой воды, 2 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения составляет 2 недели.

\*\*\*

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г травы вереска обыкновенного, 15 г семян укропа душистого, 15 г травы пустырника, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипящей водой, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 20 г травы котовника кошачьего, 10 г травы ястребинки волосистой, 10 г травы лаванды, 10 г семян укропа душистого, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипящей водой, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г травы сушеницы, 15 г травы мелиссы лекарственной, 15 г травы барвинка малого, 15 г плодов фенхеля, 15 г травы пустырника, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Способ применения. Принимать по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 3 г корня аконита, 20 г листьев земляники, 20 г ягод боярышника, 4 стакана воды.

Способ приготовления. Сырье высушить, измельчить, смешать и залить кипятком в термосе. Настаивать 1 сутки, процедить.

Способ применения. Настой пить, как чай, после еды 3 раза в день: 2 ст. л. настойки развести в 1 стакане горячей воды, при желании добавить сахар.

\*\*\*

Требуется: 300 г моркови, 300 г свеклы, 300 г редьки, 3 ст. л. оливкового масла.

Способ приготовления. Морковь, свеклу и редьку очистить и натереть на терке по отдельности, отжать овощные соки, затем соединить их в бутылке из темного стекла, добавить оливковое масло. Духовку разогреть до умеренной температуры и поставить в нее бутылку со смесью на 3 ч.

Способ применения. Принимать приготовленное средство по 1 ст. л. за 15–20 мин до еды 3 раза в день. Курс лечения – 3 месяца.

\*\*\*

Требуется: 3 части травы пустырника, 3 части травы сушеницы, 2 части травы багульника, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора (с горкой) заварить 300 мл кипятка. Подогревать на водяной бане 5 мин, настаивать 4 ч, процедить.

Способ применения. Принимать в подогретом виде 3 раза в день по 1/2 стакана за 30 мин до еды. Применяется при гипертонической болезни I и II стадий при отсутствии симптомов сердечной недостаточности.

\*\*\*

Требуется: 1 часть адониса, 2 части боярышника, 1 часть березовых листьев, 2 части пустырника, 2 части травы сушеницы, 1 часть хвоща полевого, 1/2 л кипятка, 2/5 г мумие.

Способ приготовления. 2 ст. л. залить кипятком. Настаивать 5–6 ч, процедить, добавить 2/5 г мумие.

Способ применения. Принимать в подогретом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Принимать при гипертонической болезни I и II стадии, в том числе с осложнениями в виде сердечной недостаточности.

\*\*\*

Требуется: 3 части травы пустырника, 2 части багульника, 1 часть хвоща полевого, 1 часть корня крушины, 500 мл кипятка, 2/5 г мумие.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси залить кипятком. Подогревать на водяной бане 10 мин, настаивать 30 мин, процедить, растворить 2/5 г мумие.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Применяется при гипертонической болезни как средство для уменьшения веса при сопутствующем ожирении.

\*\*\*

Требуется: 1 часть плодов шиповника, 2 части травы мяты перечной, 3 части пустырника, 2 части сушеницы, 1 часть почечного чая, 500 мл кипятка, 1/2 г мумие.

Способ приготовления. 2 ст. л. измельченной смеси залить 500 мл кипятка. Напаривать 10 мин, настоять 30 мин, процедить, смешать с 1/2 г мумие.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день во время еды или непосредственно после еды. Применяется при гипертонической болезни I и II стадии, уменьшает явления стенокардии.

\*\*\*

Требуется: по 1 ст. л. травы пустырника, травы сушеницы, цветков боярышника, травы омелы белой, 1 стакан кипятка, 1/6 г мумие.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, смешать с 1/6 г мумие.

Способ применения. Принимать по 1/2-3/4 стакана 3 раза в день непосредственно после еды.

\*\*\*

Требуется: по 1 ст. л. плодов боярышника, травы хвоща полевого, травы омелы белой, цветков арники горной, травы тысячелистника обыкновенного, цветков василька синего, корня валерианы лекарственной, 1 стакан кипятка, 1/6 г мумие.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, смешать с 1/6 г мумие.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при I и II стадиях гипертонической болезни.

\*\*\*

Требуется: 3 части травы омелы белой, 2 части корня валерианы, 2 части листьев боярышника, 2 части листьев барвинка, 2 части коря калины, 1 часть плодов тмина, 300 мл кипятка, 1/3 г мумие.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 10–15 мин, настаивать при комнатной температуре 40–45 мин, процедить, добавить 1/3 г мумие.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

\*\*\*

Требуется: по 1 ст. л. травы пустырника, листьев мяты перечной, плодов калины, корня валерианы лекарственной, травы сушеницы, корня шлемника байкальского, 1 стакан кипятка, 1/6 г мумие.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, плотно закупорить, настаивать в течение 20–30 мин, остудить до 30 °С, размешать с 1/6 г мумие.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

\*\*\*

Требуется: 2 ст. л. тертого хрена, 1 стакан воды, 1 г мумие, 1 стакан свекольного сока, 1 стакан морковного сока, сок 1 лимона, 1 стакан меда.

Способ приготовления. Хрен залить стаканом теплой кипяченой воды и оставить на сутки, за 1 ч до процеживания добавить 1 г мумие (после процеживания часть веществ уйдет, поэтому нужно такое большое количество). Добавить по стакану свежотжатого сока свеклы и моркови, сок одного лимона и мед. Состав тщательно перемешать. Хранить на нижней полке холодильника.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день между приемами пищи.

\*\*\*

Требуется: 1 ст. л. сухих плодов шиповника, 2 стакана кипятка, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. масла мумие.

Способ приготовления. Шиповник залить 2 стаканами кипятка, нагревать на слабом огне в течение 10 мин. После охлаждения процедить, добавить мед и масло мумие, размешать.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день. Хранить напиток в прохладном месте, но не в холодильнике. Этот напиток содержит целый комплекс витаминов, поэтому очень полезен при ослабленной сердечной мышце.

\*\*\*

Требуется: 2 ст. л. плодов тмина, 1 ст. л. листьев барвинка, 2 ст. л. корня валерианы, 2 ст. л. цветков боярышника, 3 ст. л. омелы белой, 4 г мумие, 1 1/4 л кипятка.

Способ приготовления. Смесь трав залить кипятком, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин. Охлаждать в течение 3 ч при комнатной температуре, процедить, добавить мумие.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 2 ст. л. корня шлемника, 1 ст. л. пустырника, 1 ст. л. мяты, 2 ст. л. сушеницы болотной, 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. цветков ромашки, 4 1/2 г мумие, 1 1/4 л кипятка.

Способ приготовления. Смесь трав залить кипятком, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин. Охлаждать, процедить, добавить мумие.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 3 ст. л. плодов рябины черноплодной, 2 ст. л. семян моркови, 2 ст. л. плодов фенхеля, 3 ст. л. корня валерианы, 2 ст. л. хвоща полевого, 3 ст. л. цветков василька, 3 ст. л. плодов боярышника, 3 ст. л. корня шлемника, 1 1/4 л кипятка, 5 г мумие.

Способ приготовления. Смесь трав залить 1 1/4 л кипятка, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин. Охлаждать в течение 3 ч при комнатной температуре, процедить, добавить мумие.

Способ применения. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Требуется: 7 частей сока моркови, 4 части сока сельдерея, 2 части сока петрушки, 3 части сока шпината, 1/5 г мумие.

Способ приготовления. Смешать соки в указанных пропорциях, растворить мумие.

Способ применения. Принимать 1 стакан смеси в день.

\*\*\*

Требуется: 3 части сока моркови, 1 часть сока свеклы, 1 часть сока огурца, 1/5 г мумие.

Способ приготовления. Смешать соки, растворить в смеси мумие.

Способ применения. Принимать 1 стакан смеси в день.

\*\*\*

Требуется: 2 части сока моркови, 1 часть сока шпината, 1/5 г мумие.

Способ приготовления. Соки смешать, добавить мумие.

Способ применения. Принимать 1 стакан смеси в день.

\*\*\*

Требуется: по 1 ст. л. настоев астрагала шерстистоцветкового, плодов боярышника, травы сушеницы болотной, корней синюхи голубой, корней шлемника байкальского, травы пустырника волосистого, цветков бессмертника песчаного, корневищ дягиля, створок фасоли, 1/5 г мумие.

Способ приготовления. Настои смешать, растворить мумие.

Способ применения. Выпивать 1 стакан смеси 1 раз в день.

\*\*\*

Требуется: 10 г сока свежих корней одуванчика, 1/6 г мумие, 15 г 90 %-ного спирта, 15 г глицерина, 20 г воды.

Способ приготовления. Компоненты смешать, смесь процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 мин до еды.

\*\*\*

Требуется: 1 стакан меда, 1 стакан сока моркови, сок 1 лимона, стакан сока хрена.

Способ приготовления. Тщательно перемешать компоненты и поставить в закрытой посуде в темное и прохладное место на 2–3 ч.

Способ применения. Принимать чудодейственный настой по 1 ст. л. за 1 ч до еды.

\*\*\*

Требуется: 5 г корня аконита, 20 г корня алтея, 20 г меда, 1 л воды. Способ приготовления. Сырье высушить, измельчить, залить кипятком в эмалированной посуде, поставить на медленный огонь, довести до кипения и варить 15 мин. Настаивать 1 ч, процедить и добавить мед.

Способ применения. Пить по 1 ст. л., разведенной в 1/2 стакана теплой воды, утром и вечером.

\*\*\*

Требуется: 5 г корня аконита, 1/2 стакана сока листьев каланхоэ, 400 г ядер грецкого ореха, 200 г меда, 3 лимона.

Способ приготовления. Аконит измельчить, залить 1 стаканом кипятка и варить 15 мин на медленном огне, процедить. Смешать свежееотжатый сок каланхоэ, 1 ст. л. отвара аконита, измельченные до порошкообразного состояния орехи, мед и лимонный сок. Хорошо перемешать, настаивать 3 ч.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л., разведенной в 1/2 стакана теплой воды, 3 раза в день за 30 мин до еды.

\*\*\*

Требуется: 3 г корня аконита, 1 стакан сока шиповника, 2 ст. л. меда, 2 ч. л. лимонного сока, 200 мл кипятка.

Способ приготовления. Аконит измельчить, залить стаканом кипятка в стеклянной посуде и настаивать под крышкой 3 ч, процедить. Сок шиповника смешать с 1 ст. л. отвара аконита, медом и лимонным соком, хорошо размешать.

Способ применения. Пить по 1 ст. л., разведенной в 1/2 стакана теплой кипяченой воды, 2 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения составляет 2 недели.

## Артриты

Выделяют две основные группы артритов:

- 1) артриты – самостоятельные нозологические формы;
- 2) артриты, связанные с другими заболеваниями.

К *самостоятельным нозологическим формам* относятся:

- 1) ревматоидный артрит;
- 2) ревматический полиартрит (болезнь Сокольского—Буйо);
- 3) анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева);
- 4) инфекционные специфические артриты (гонорейный, туберкулезный, дизентерийный, вирусный и др.);
- 5) инфекционно-аллергический полиартрит (включая полисиндромный ревматизм и перемежающуюся водянку сустава);
- 6) псориазический полиартрит;
- 7) болезнь Рейтера.

К *артритам при других заболеваниях* отнесены:

- 1) артриты при аллергических заболеваниях;
- 2) артриты при диффузных заболеваниях соединительной ткани;
- 3) артриты при метаболических нарушениях (например, подагре);
- 4) артриты при заболеваниях легких, крови, пищеварительного тракта, саркоидозе, злокачественных опухолях и некоторых синдромных заболеваниях.

Кроме двух основных групп, в отдельную группу выделены *травматические артриты* (вследствие особенностей их возникновения и лечения).

### Клинические проявления артритов

Причиной развития воспалительного процесса в суставе могут быть местная или общая инфекция, аллергия, аутоаллергия, местная травма. Однако этиология некоторых тяжелых воспалительных суставных заболеваний (например, ревматоидного артрита, анкилозирующего спондилоартрита) до сих пор недостаточно ясна. Факторами, способствующими развитию артритов, являются переохлаждения, физическая перегрузка сустава и др.

Патологоанатомические изменения при артритах определяются по нозологическим особенностям и зависят от остроты и продолжительности процесса, а также от глубины поражения.

В воспалительный процесс могут быть вовлечены все элементы, формирующие сустав (кости, хрящи, синовиальные оболочки, связки, суставная жидкость), однако в большинстве случаев заболевание начинается с экссудативного синовита (синовиоартрита).

Клинико-морфологически различают острые, подострые, хронические формы.

Общая клиническая симптоматика:

- 1) боль в суставах;
- 2) деформация суставов;
- 3) нарушение функции;
- 4) изменение температуры;
- 5) изменение окраски кожных покровов.

*Симптомы.* Боль при артрите носит спонтанный характер, наиболее интенсивна во вторую половину ночи и утром, уменьшается после движения (так называемый *воспалительный тип боли*).

*Деформация сустава* является следствием изменения мягких тканей (экссудативные, пролиферативные, склеротические процессы), подвывихов и контрактур.

*Нарушение функции сустава* может быть обусловлено как болью, так и морфологическими изменениями суставных тканей. Оно бывает выражено в различной степени – от легкой, лишаящей больных трудоспособности, до полной неподвижности сустава вследствие фиброзного или костного анкилоза. При острых артритах ограничение подвижности носит обратимый характер. Для хронических форм характерно прогрессирующее ограничение подвижности, вначале обусловленное болью, затем – развитием пролиферативного и фиброзного процессов.

В редких случаях вследствие остеолитических процессов, подвывихов, наоборот, отмечается развитие патологической подвижности сустава.

*Изменение температуры кожных покровов сустава* – довольно частый симптом артритов. Повышение температуры может отмечаться при острых, подострых артритах и обострении хронических; возможна сопутствующая гиперемия кожи. Понижение температуры кожных покровов сустава наблюдается при нейродистрофических артритах, в этих случаях отмечается цианотичность кожи.

Больные обычно жалуются на боли, изменение формы и ограничение подвижности суставов. Характер жалоб может указывать на наличие в суставе воспалительного процесса (возникают сильная спонтанная боль, прогрессирующее ухудшение функции сустава, быстро возникающая деформация).

*При остром артрите* боль в суставе обычно очень сильная и постоянная.

*При подостром артрите* болевой синдром выражен в меньшей степени.

*При хроническом артрите* боль возникает главным образом при движении в суставе. Пальпация показывает наличие плотной болезненной припухлости мягких тканей. Течение артритов отличается большой вариабельностью.

*Артриты при инфекционных заболеваниях.* Как правило, такие артриты протекают благоприятно. Они не приводят к стойким функциональным нарушениям и редко переходят в хроническую форму.

## **Инфекционно-аллергический артрит (полиартрит)**

Острое рецидивирующее заболевание, возникающее вследствие повышенной чувствительности организма к определенному инфекционному возбудителю (чаще всего стрептококку, стафилококку).

Воспаление суставов и мышц при гриппе общеизвестно. *Грипп* – острая вирусная инфекция, характеризующаяся поражением слизистых оболочек дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, уrogenитальных органов, конъюнктивы, синовиальной оболочки суставов, мышечных тканей. У большинства больных гриппом уже в начальном периоде появляются субъективные признаки поражения мышц и суставов, боли, слабость, скованность, спазмы, подергивание отдельных групп мышц. В период разгара гриппа суставы поражаются реже. Однако через некоторое время (10–15 дней) вероятность возникновения артритов увеличивается.

## **Туберкулезный артрит**

Туберкулезное поражение суставов в настоящее время встречается редко. Чаще всего поражаются крупные суставы: тазобедренные, коленные и особенно часто – позвоночник. Клинически характерно постепенное развитие артрита. Боли отмечаются как в покое, так и при движении. Припухлость возникает как вследствие появления экссудата в полости сустава, так и в результате поражения периартикулярных тканей. Цвет кожи мало изменяется. При пальпации определяются болезненность и умеренное повышение местной температуры. Постепенно

происходит атрофия регионарных мышц. При отсутствии лечения может развиваться свищ или абсцесс.

## Бруцеллезный артрит

Бруцеллезный артрит является одним из частых проявлений бруцеллезной инфекции. Обычно наблюдается опухание суставов вследствие экссудативных процессов, повышение местной температуры. При инфицировании сустава бруцеллами процесс быстро прогрессирует, возникают грубые разрушения костной ткани с развитием анкилоза сустава. Синовиальная жидкость имеет серозно-гнойный вид и содержит бруцеллы. При токсико-аллергической форме бруцеллезного артрита клиническая симптоматика менее выражена, обычно поражаются несколько суставов.

Основными диагностическими признаками являются:

- 1) моноолигоартрит, сопровождающийся поражением околосуставных мягких тканей, появлением озноба, повышенной потливости, воспалительных изменений в суставе в отсутствие изменений на рентгенограмме;
- 2) обнаружение бруцелл в синовиальной жидкости, крови, мокроте, костном мозге, моче, лимфатических узлах;
- 3) положительные реакции Райта, Хаддлсона, связывания комплемента, опсонининовой активности.

## Гнойный артрит

Гнойный артрит возникает вследствие проникновения в сустав инфекции, чаще всего стафилококка, и последующего развития острого септического воспаления. В зависимости от пути инфицирования различают *первичный гнойный артрит*, возникающий при проникновении микроба непосредственно в сустав при оперативном вмешательстве, проведении пункционной биопсии или при наличии открытых ран, и *вторичный гнойный артрит*, когда микроб попадает в сустав из соседних тканей (при абсцессах, флегмонах, остеомиелите), а также гематогенным путем (при сепсисе).

Гнойное воспаление сустава характеризуется ярко выраженной симптоматикой:

- 1) сильными болями в суставе постоянного характера;
- 2) покраснением и значительным повышением местной температуры;
- 3) опуханием сустава вследствие накопления экссудата в полости сустава и отечности околосуставных тканей;
- 4) ограничением движений в суставе вследствие выраженных болей и припухлости сустава;
- 5) ухудшением общего состояния больного: повышением температуры тела, появлением озноба и общей слабости.

\*\*\*

Требуется: 15 г эфирного эвкалиптового масла, 0,5 стакана медицинского 80 %-ного спирта, 1 лист индийского лука.

Способ приготовления. 15 г эфирного эвкалиптового масла смешать со 100 г медицинского 80 %-ного спирта и плотно закупорить. Лист длиной не более 15 см размять в кашу, залить смесью спирта и масла, закупорить, взболтать и настаивать в теплом темном месте 7 дней, ежедневно взбалтывая.

Способ применения. Получившейся жидкой смесью, не удаляя листьев, обильно смазать больное место и закутать его шерстяной тканью.

\*\*\*

Требуется: 15 г травы мяты перечной, 15 г цветов тысячелистника, 30 г травы зверобоя, 15 г семян укропа, 2 стакана кипятка.

Способ применения. Перемешать травы. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, выдержать на водяной бане 2 ч, процедить.

Способ приготовления. Использовать для компрессов.

## **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.