ВАЛЕНТИН РЕБРОВ
кандидат медицинских наук, фитотерапевт

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ И НАТУРОПАТИИ

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Валентин Григорьевич Ребров

Энциклопедия народной медицины и натуропатии. Профилактика и лечение заболеваний народными средствами в домашних условиях

Серия «Подарочные издания. Красота и здоровье (Эксмо)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70785832
Энциклопедия народной медицины и натуропатии : профилактика и лечение заболеваний народными средствами в домашних условиях / Валентин Григорьевич Ребров: Эксмо; Москва; 2024
ISBN 978-5-04-205953-7

Аннотация

Автор книги – Ребров Валентин Григорьевич, к. м. н., занимается вопросами клинического применения лекарственных растений, фитотерапией, участвует в создании новых

лекарственных сборов, опубликовал более ста научных работ, проходил службу в Главном военном клиническом госпитале им. Н.Н. Бурденко в должности начальника гастроэнтерологического отделения, работал в НИИ традиционных методов лечения Минздрава России, в Научном центре экспертизы и государственного контроля лекарственных средств Минздрава России.

На страницах книги вы узнаете всё о подборе натуральных средств, лечении болезней и восстановлении организма без использования химии. Мази, компрессы, отвары и настойки – вы можете создать свое природное лекарство в домашних условиях. Автор охватывает огромной спектр заболеваний – от остеохондроза до острого гастрита. Вы узнаете о лечебных свойствах растений, живых витаминах в продуктах питания, пользе минеральных вод и содержании витаминов и минералов в овощах и фруктах.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Лечение травами и лекарственными растениями 13
Лечение травами 13
Описание лекарственных растений 15
Аир обыкновенный 15
Анис обыкновенный 17
Аралия высокая (аралия маньчжурская) 20
Астрагал шерстистоцветковый 23
Бадан толстолистный 25
Береза повислая 26
Бессмертник песчаный 29
Боярышник кровяно-красный 32
Брусника обыкновенная 34
Бузина черная 36
Василек синий 38
Валериана лекарственная 40
Вахта трехлистная 42
Горец перечный 44
Горец почечуйный 46
Горец птичий 48
Девясил высокий 51
Дуб обыкновенный 53
Душица обыкновенная 55
Дягиль лекарственный 57

Земляника лесная 60
Зверобой продырявленный 62
Исландский мох 65
Календула лекарственная 67
Калина обыкновенная 69
Кассия остролистная 71
Крапива двудомная 73
Крушина ольховидная 75
Кукуруза обыкновенная (кукурузные рыльца) 77
Лабазник вязолистный (таволга вязолистная) 79
Ламинария японская (морская капуста) 81
Лапчатка гусиная 83
Липа сердцевидная 85
Лопух большой (репейник) 87
Мать-и-мачеха обыкновенная 89
Мелисса лекарственная 92
Можжевельник обыкновенный 94
Мята перечная 96
Одуванчик лекарственный 98
Пастушья сумка обыкновенная 101
Подорожник большой 103
Полынь горькая 105
Почечный чай (ортосифон тычиночный) 106
Пустырник сердечный 107

Ромашка аптечная 110
Рябина обыкновенная 113
Рябина черноплодная (арония черноплодная) 115
Синюха голубая 117
Солодка голая 119
Стальник колючий (стальник полевой) 122
Сушеница топяная (сушеница болотная) 124
Тимьян ползучий (чабрец) 126
Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко) 129
Тысячелистник обыкновенный 131
Фенхель обыкновенный (фенхель аптечный) 134
Фиалка трехцветная (анютины глазки) 136
Хвощ полевой 139
Хмель обыкновенный 141
Цмин песчаный 144
Череда трехраздельная 146
Черника 149
Шалфей лекарственный 152
Шиповник коричный 154
Сборы лекарственных растений 157
Воспаление придатков матки 158
Воспаление маточных труб 159
Нарушение менструального цикла, 160

болезненные менструации
Отсутствие менструаций, слабая менструация 160
Дисменорея 162
Обильные менструации 162
Климактерический синдром, климакс 163
Настой 164
Для увеличения секреции молока 164
Торможение секреции молока 165
Фригидность 166
Предупреждение развития атеросклероза и ишемической болезни сердца 166
Гипертония в климактерическом периоде 167
Инфекционно-простудные заболевания носоглотки 168
Острый бронхит 168
Хронический гастрит 168
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки 169
Дискинезия желчевыводящих путей 169
Желчнокаменная болезнь 170
Постхолецистэктомический синдром 171
Хронический гепатит 171
Хронический панкреатит 172
Хронический колит. Синдром раздраженной кишки 173

Хронический энтерит 174
Геморрой 175
Ожирение 176
Хронический пиелонефрит. Цистит 176
Простатит острый и хронический 178
Аденома предстательной железы 181
Импотенция 185
Ночное недержание мочи 189
Выпадение волос 190
Повышенное потоотделение 191
Хронический алкоголизм 192
Гипертоническая болезнь 202
Психоэмоциональное перенапряжение 203
Нарушение водно-натриевого обмена 205
Повышение уровня сахара в крови (декомпенсация сахарного диабета) 208
Избыточный вес тела 210
Профилактика атеросклероза 211
Повышенное артериальное давление 214
Боли в предсердечной области. Стенокардия 216
Боли невротического характера в области сердца 218
Одышка. Отеки 219
Нарушение сердечного ритма. Сердцебиения 221

Мочекаменная болезнь 223
Злоупотребление курением 225
Ответы на вопросы пациентов 227
Диетические кулинарные рецепты 235
Мочекаменная болезнь, простатиты, аденома простаты 235
Лечение овощами, фруктами, продуктами пчеловодства 248
Лечение овощами, фруктами, ягодами и злаковыми 248
Конец ознакомительного фрагмента. 250

Валентин Ребров Энциклопедия народной медицины и натуропатии: профилактика и лечение заболеваний народными средствами в домашних условиях

Подарочные издания. Красота и здоровье

При участии Ольги Копыловой

В оформлении обложки использована иллюстрация: Anastasia Panfilova / Shutterstock / FOTODOM Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

© Ребров В.Г., текст, 2024
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024
© Гусарев К.С., художественное оформление, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Лечение травами и лекарственными растениями

Лечение травами

Термин «фитотерапия» произошел от греческих слов phyton – растение и therapeia – лечение. Известно, что лечение травами, или траволечение, существовало в народной медицине всех стран и в прошлом являлось одним из основных видов медицинской помощи. Растительный мир предлагает человеку чрезвычайно много лекарственных средств. Терапевтическая ценность их обусловлена наличием в растениях комплекса разнообразных, очень сложных в химическом отношении продуктов, которые называют еще биологически активными веществами. К ним относятся витамины, макро- и микроэлементы, белки, углеводы, эфирные масла, фитонциды, пищевые волокна, дубильные вещества и многие другие.

Лекарственные растения, за исключением небольшой их группы, действуют более мягко, осложнения от их применения возникают значительно реже, чем от фармакологических препаратов, но вот лечебный эффект наступает несколько позже, иногда через 3–4 недели. Поэтому лече-

ние лекарственными растениями лучше всего проводить при острых заболеваниях и обострениях хронических недугов в тех случаях, когда непосредственная опасность миновала и необходимо продлить лечение или закрепить положительные результаты.

Несомненно, что целесообразность лечения лекарственными растениями и тактику лечения определяет врач, но готовить лекарственные сборы из приобретенных в аптеке или собранных самостоятельно трав можно и дома. Ниже мы приводим краткие характеристики лекарственных растений и сборы, которые можно применять при некоторых часто встречающихся заболеваниях.

Описание лекарственных растений

Аир обыкновенный

Называется еще аир болотный, ирный корень. Многолетнее травянистое растение с ползучим, горизонтальным, красно-бурым, душистым корневищем. Лекарственным сырьем является корневище. Растет аир на болотах, болотистых лугах, по берегам рек, озер, прудов. Корневища аира содержат такие полезные вещества, как гликозиды, кетоны, лактоны, в связи с чем они обладают отхаркивающим, противовоспалительным, обволакивающим, противопоносным действием, возбуждают аппетит. Акорин и эфирное масло, имеющиеся в корневищах аира, повышают чувствительность вкусовых рецепторов полости рта, усиливают отделение желудочного сока. Сырье оказывает также ветрогонное и общетонизирующее действие, улучшает пищеварение. Аир хорошо применять при гастритах, в том числе и с пониженной кислотностью желудочного сока, поносах, энтеритах, желчнокаменной болезни, при невротических расстройствах и климаксе.

Корневища выкапывают лопатами или извлекают из водоемов вилами, разрезают на куски 20–30 см, толстые корневища сначала расщепляют вдоль. После промывания водой обрезают листья и корни, провяливают на воздухе, разрезают на поперечные куски. Заготавливают неочищенные или очищенные корневища. При очистке ножом удаляют наружный бурый слой коры. Сушка допускается воздушная или тепловая при температуре не выше 25–30 °С.

Анис обыкновенный

Однолетнее травянистое растение высотой 30–60 см, с ветвистым стеблем. Цветет в июне – июле, плодоносит в августе. Родина аниса – Восточное Средиземноморье. Анис содержит спирты, жирные масла, белки, эфирное масло, в состав которого входит анисовый спирт, анисовая кислота. Также анис содержит слизь, минеральные вещества.

Действие: отхаркивающее, слабительное, противомикробное, препятствующее излишнему свертыванию крови, способствующее выделению мокроты, возбуждающее аппетит, стимулирующее пищеварение.

Заболевания, при которых целесообразно использовать анис: острый и хронический бронхит, хроническая пневмония, ангина, бронхиальная астма, метеоризм, хронические энтерит и колит, проктит, пиелонефрит, постхолецистэктомический синдром, мочекаменная болезнь, запор, острые респираторные заболевания, кашель.

По данным народной медицины, анис употреблялся как болеутоляющее и улучшающее выделение желудочного и кишечного соков средство, для повышения отделения молока у кормящих женщин, как мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях почек, мочевого пузыря, при наличии песка и камней. Также употреблялся он при кишечных кровотечениях, болезненных менструациях. Его употребляли как общевозбуждающее, жаропонижающее средство, для уменьшения одышки и утоления жажды. Считается, что анис действует бактерицидно, и в смеси с яичным

белком его применяли наружно для лечения ожогов, использовали его и как средство для уничтожения вшей, клопов, тараканов, моли.

Растение скашивается машинами или вручную, досушивается в валках, затем обмолачивается и очищается от примесей.

Аралия высокая (аралия маньчжурская)

Народное название «шип-дерево». Небольшое деревцо 1,5–5 м высотой, ствол обычно неветвистый, усажен многочисленными острыми шипами. Листья крупные, около 1 м длиной. Цветки мелкие, невзрачные, беловатые. Плоды сочные, костянковидные, почти черные, с 5 косточками.

Цветет в июле-августе, плоды созревают в сентябре. Растение широко распространено на Дальнем Востоке, Корейском полуострове и в Северном Китае. Произрастает в виде подлеска в широколиственных лесах. С лечебной целью используют корни аралии, заготавливаемые осенью, начиная с сентября.

В растении обнаружены сапонины, крахмал, углеводы, эфирные масла, минеральные соединения, небольшое количество алкалоидов, такие важные биологически активные соединения, как аралозиды А, В, С.

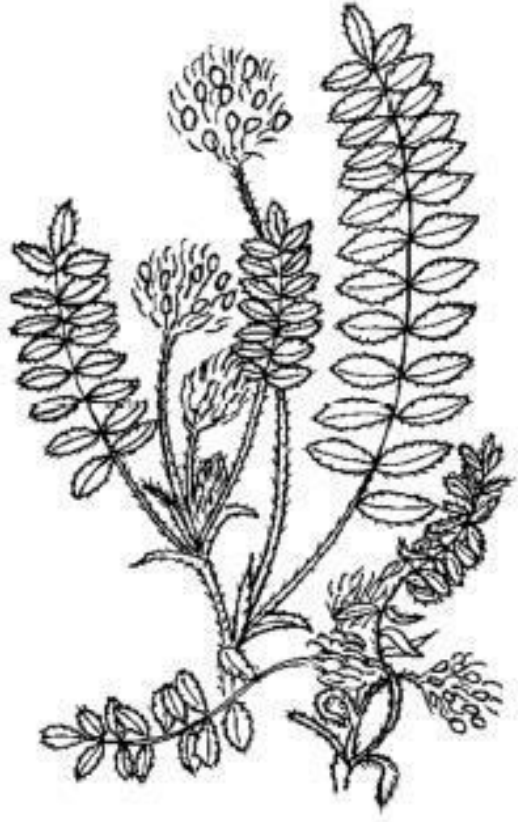
Действие: тонизирующее, вяжущее, снижающее уровень сахара крови, стимулирующее работу сердца, кровеостанавливающее, расширяющее сосуды сердца.

Настойка корней растения используется при некоторых нервных расстройствах, назначается внутрь как тонизирующее средство при умственном и физическом переутомлении, при импотенции.

В качестве сырья используются корни, заготовляемые в виде нарезанных длинных цилиндрических кусков 2–4 см в

диаметре, снаружи буроватые, внутри беловатые, сильно волокнистые.

Астрагал шерстистоцветковый



Многолетнее травянистое растение высотой 30–40 см из семейства бобовых. Содержит следующие биологически активные вещества: сапонины, флавоноиды, микроэлементы, полисахариды, железо, кальций, фосфор, магний, натрий.

Действие: успокаивающее, вяжущее, потогонное, кровеостанавливающее, снижающее артериальное давление, улучшающее работу печени, отхаркивающее, общеукрепляющее, повышающее половую потенцию.

Лечебный эффект. Применяется при хронической сердечной недостаточности с отеками. Настой оказывает благоприятное воздействие во всех стадиях гипертонической болезни. Кроме того, его можно применять для лечения сердечно-сосудистой недостаточности, сопровождающейся нарушением кровообращения в сосудах сердца и приступами стенокардии, а также при импотенции.

Собирать траву астрагала следует при цветении, которое у большинства видов наступает в июне-июле, сушить в тени при хорошем проветривании, в сушилках при 40–60 °С или на чердаках. Заготавливать дикорастущие виды на одних и тех же участках можно раз в 2–3 года. Хранить высушенную траву нужно в упакованном виде не более 1,5 лет.

Бадан толстолистный

Невысокое многолетнее травянистое растение с мощным горизонтальным корневищем, достигающим значительной длины и от 0,5 до 3,5 см толщины.

Корни и корневища бадана содержат свободные полифенолы, бергенин, сахара, крахмал, фитонциды, аскорбиновую кислоту.

Действие: кровеостанавливающее, вяжущее, противомикробное. Корни и корневища бадана за счет присутствия в них арбутина оказывают антимикробное действие, благодаря большому содержанию дубильных веществ бадан обладает сильным вяжущим действием, вызывает поверхностное уплотнение тканей, что сопровождается ограничением секреции желез, уменьшением боли и ослаблением воспалительной реакции.

Заболевания, при которых применяется растение: болевые синдромы, гастрит, хронический колит, дизентерия, брюшной тиф.

Корневища легко вырываются из почвы вручную, их очищают от земли и мелких корешков, промывают водой, режут на длинные куски и сушат. Собирают также некоторое количество листьев. Сбор производят в июне-июле.

Береза повислая

Крупное дерево с белой корой. Листья и веточки голые, усеянные смолистыми железками или бородавочками, ду-

шистые. Цветет во время распускания листьев. В почках березы содержится эфирное масло, дубильные вещества, смола, виноградный сахар, аскорбиновая и никотиновая кислоты.

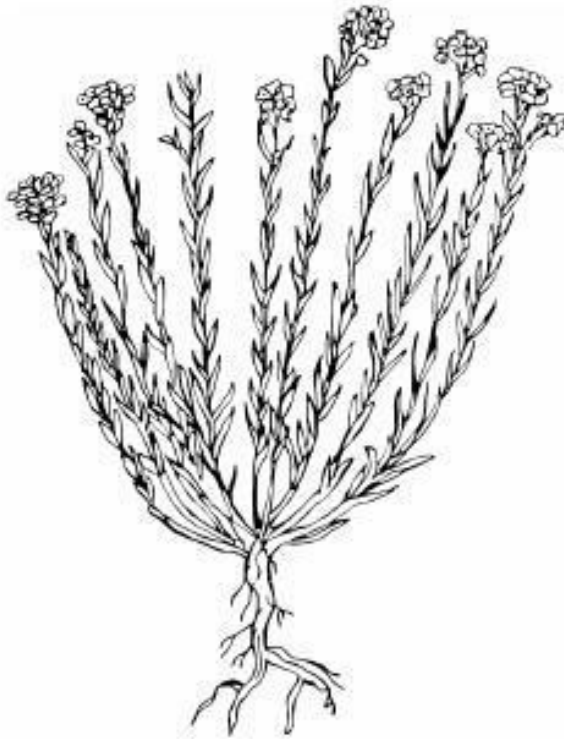
Действие: желчегонное, мочегонное, кровеостанавливающее, ветрогонное, противомикробное, отхаркивающее, фитонцидное. С косметической целью соком березы обмывают лицо при угрях и пигментных пятнах. Настой и отвар почек березы применяют при отеках сердечного происхождения, при этом наблюдается отхождение значительного количества мочи и резкое уменьшение отеков даже в тех случаях, когда другие мочегонные средства не помогают. Учитывая возможность раздражающего действия препаратов на почки, при назначении необходимо производить контрольные анализы мочи.

Заболевания, при которых применяются листья березы: экзема, мочекаменная болезнь, хронический пиелонефрит, авитаминозы, желчнокаменная болезнь, гастрит, острый и хронический бронхит, инфекционно-простудные болезни. В народной медицине спиртовой настой и отвар из березовых почек употребляли при гастритах, язвенной болезни, ревматизме, подагре и при различных кожных болезнях.

Собирают почки весной, в период начала сокодвижения (в марте – апреле, иногда с февраля), когда они набухли, пропитались смолистыми веществами, но не распустились. Заготовку ведут только на лесосеках и в местах массовой рубки

березы. При заготовках срезают ветки с почками. Срезанные ветви связывают в небольшие пучки и сушат на открытом воздухе или в проветриваемом помещении на холоде в течение 3–4 недель.

Бессмертник песчаный



Называется еще цмин песчаный, желтые кошачьи лапки, желтый цмин, сухоцвет. Многолетнее травянистое растение

высотой 15–30 см. Цветет с конца июня до сентября. Встречается в степях на песчаных почвах, по солнечным склонам. На западе заходит в лесостепь и лесную зону, где встречается в сухих изреженных сосновых борах.

Растение содержит такие химические соединения, как флавоноиды, лактоны, сложные эфиры, органические кислоты, витамин К, высокомолекулярные спирты, стероидные соединения, эфирное масло, инозит, дубильные вещества, жирные кислоты, минеральные соли и микроэлементы.

Действие: желчегонное, мочегонное, дезинфицирующее, противовоспалительное, спазмолитическое. Биологически активные флавоноиды растения улучшают желчеотделение, уменьшают концентрацию желчных кислот, повышают содержание билирубина в желчи, оказывают спазмолитическое действие на гладкие мышцы кишечника, желчных путей, желчного пузыря, кровеносных сосудов. В цветках обнаружены полисахариды, фармакологическое исследование которых выявило их желчегонное и противовоспалительное действие.

Заболевания, при которых применяют бессмертник: холецистит, желчнокаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей, мочекаменная болезнь, острый цистит, трудное и болезненное мочеиспускание. В народной медицине бессмертник применяется еще и при импотенции.

С лечебной целью используют соцветия растения, собран-

ные в фазе бутонизации или в самом начале цветения. Сушат сырье на открытом воздухе в тени, под навесами или в хорошо проветриваемых помещениях.

Боярышник кровяно-красный

Высокий кустарник, реже небольшое деревце с прямыми

пазушными колючками, у культивируемых растений колючек мало. Цветет в мае – июне, плодоносит в августе. Боярышник чаще всего встречается в подлеске, в зарослях кустарников, поймах рек, на лугах, опушках, единично или группами. Плоды боярышника содержат флавоноиды, органические кислоты, сахара, витамины, медь, цинк, марганец, железо. Лекарственным сырьем являются и цветки. Плоды и цветки боярышника обладают успокаивающим, желчегонным действием, улучшают работу мышцы сердца, нормализуют ритм сердечных сокращений, умеренно снижают артериальное давление, действуют общеукрепляюще. Они широко применяются при ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, при холецистите и камнях в желчном пузыре, недостатке в организме витаминов, при климактерическом синдроме, плохом сне и невротических расстройствах.

Собирают зрелые плоды, обрывая весь щиток, а затем удаляют плодоножки, недозрелые и испорченные плоды. Сушат на солнце или в негорячих печах и сушилках. Кроме того, заготавливают соцветия в начале цветения, сушат в тени.

Брусника обыкновенная

Мелкий полукустарник с ползучим тонким корневищем и прямостоящими стеблями. Широко распространена по всей лесной зоне.

Действие: желчегонное, вяжущее, кровеостанавливающее, мочегонное, снижающее уровень глюкозы крови у больных сахарным диабетом, противомикробное. Листья брусники применяются при следующих заболеваниях: сахарный диабет, гастрит, хронический колит, хронический гепатит, постхолецистэктомический синдром, мочекаменная болезнь, подагра, запор, авитаминозы, недержание мочи, вздутие живота.

В тибетской медицине листья брусники в виде порошка и отвара употребляют как жаропонижающее средство при кори и иногда для снижения кислотности желудочного сока.

Заготовка: обрывают листья руками, сдергивая с веток снизу вверх. При этом стараются не выдергивать растение с корневищем. Отмершие листья сразу выбрасывают. Сушат сырье на чердаках под железной крышей или под навесами, в тени, с хорошей вентиляцией. Повторная заготовка возможна через 5 лет.

Бузина черная

Крупный кустарник с супротивными, непарноперисто-сложными листьями с 5–7 листочками. Цветки мелкие, душистые, белые, собраны в крупные многоцветковые плос-

кие щитки. Плоды мелкие, черные, ягодообразные. Цветет в мае-июне, плодоносит в августе. Встречается как подлесок в широколистных лесах и между кустарниками.

Бузина содержит следующие биологически активные вещества: витамин С, антоцианы, полисахариды, органические кислоты, стероиды, дубящие вещества, сахара.

Действие: мочегонное, потогонное, снижающее уровень сахара крови, кровеостанавливающее, слабительное, отхаркивающее, желчегонное. Жирные масла и рутин ослабляют начальную фазу воспаления. Ягоды и смолистые вещества оказывают слабительный эффект. Витамин С и каротин в молодых листьях и соке действуют общеукрепляюще. Цветки бузины черной применяют при болезнях почек, сопровождающихся отеками, атонии предстательной железы, мужском бесплодии, хроническом простатите, импотенции на почве сахарного диабета.

Цветки собирают во время цветения, ягоды осенью, кору летом.

Василек синий

Однолетнее (двухлетнее) травянистое растение с тонким веретеновидным корнем. Стебель прямостоячий высотой 30–80 см (иногда до 100 см), разветвленный, опушенный серовато-белыми ворсинками. Листья очередные, серо-зеленые, нижние трехдольные или перисто-разветвленные, верхние линейные, цельные. Цветные корзиночки одиночные, крупные, находятся на верхушках стеблей и разветвлений. Сорняк ржаных полей и посевов других озимых злаков.

В краевых цветках содержатся антоцианы и кумарины.

Действие: мочегонное, противовоспалительное, желчегонное, противомикробное. В народной медицине василек рекомендуется истощенным длительным заболеванием больным, при отсутствии аппетита различного происхождения, при заболеваниях почек и мочевыделительных органов (нефриты, нефрозонефриты, уретриты, циститы).

Собирают корзинки, затем выщипывают краевые цветки и частично прилегающие к краевым трубчатые, цветоложе с обверткой отбрасывают. Сушат быстро, обязательно в тени. Хранят в сухом месте. При медленной сушке на солнце или в результате хранения в сыром месте цветки становятся красноватыми или белеют.

Валериана лекарственная

Многолетнее травянистое растение с вертикальным коротким корневищем, усаженным многочисленными корнями. У некоторых разновидностей корневище развивает длинные подземные побеги. Цветет с июня до августа. Произрастает на различных почвах, чаще всего во влажных местах, по сырым и даже заболоченным лесным полянам и опушкам, в поймах рек, между кустарниками, на сырых лугах. Корни и корневища содержат до 3–3,5 % эфирного масла.

Действие: успокаивающее, тонизирующее, противосудорожное, желчегонное. Заболевания, при которых применяются корневища и корни валерианы: астеноневротический синдром, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, хронический гепатит, хронический холецистит, бессонница, климакс, вздутие живота.

В народной медицине порошок из корней растения принимают по 1–2 г три-четыре раза в день при тифе, скарлатине, воспалении легких, маточных недомоганиях, при мигрени.

Собирают корневища вместе с корнями. На плантациях выкапывают осенью второго или первого года. Дикорастущие растения выкапывают в фазу, когда плоды уже облетели (что важно для возобновления зарослей), но стебли со щитками еще сохранились, так как без щитков трудно найти и узнать растения.

Вахта трехлистная

Многолетнее болотное травянистое растение с длинным, толстым корневищем, укореняющимся в илистом грунте под водой. Называется еще трилистником водяным, растет по заболоченным берегам озер, речек и водоемов. Листья вахты содержат горькие вещества, витамин Р.

Действие: повышение аппетита, желчегонное, противовоспалительное, успокаивающее, слабительное, мочегонное. Вахта оказывает хороший лечебный эффект при гастритах с пониженной кислотностью, запорах, вздутиях живота, простудных заболеваниях.

Собирают вполне развитые листья после цветения, сушат их на воздухе в тени, досушивают в сушилках. Цвет листьев должен оставаться зеленым.

Горец перечный

Его называют еще водяным перцем. Однолетнее травянистое растение до 70 см высотой, с тонкими корнями и ветвистыми, полыми, внизу часто укореняющимися зелеными стеблями, к осени обычно краснеющими. Местообитание: топкие берега рек, озер и прудов, заболоченные места, сырые луга и рощи. Часто как сорное растение встречается в населенных пунктах – в сырых канавах, по сырым полям. Горец перечный содержит витамины A, D, E, K, аскорбиновую кислоту, органические кислоты.

Действие: кровоостанавливающее, капилляроукрепляющее.

Лечебный эффект: флавоноидные соединения уменьшают проницаемость сосудистой стенки артериол и капилляров. Дубильные вещества оказывают антимикробное и противопоносное действие. Заболевания, при которых применяется горец перечный: внутренние кровотечения, хронический проктит, аденома предстательной железы.

Собирают траву к концу лета во время цветения до покраснения стеблей. Срезают ее длиной не более 50 см и сразу же очищают от примесей других растений или пожелтевших и пораженных вредителями других частей растения. Сушат в хорошо проветриваемом помещении.

Горец почечуйный

Однолетнее травянистое растение с тонким прямостоящим стеблем, несущим в узлах бурые, на поверхности прижатоволосистые реснитчатые раструбы, от которых отходят очередные листья. Цветки мелкие, розовые, однопокровные, собранные в густые прямостоячие кисти. Цветет все лето. Распространен почти по всей стране. Сорняк, растет по сырым местам, пашням и садам почти повсюду.

Горец почечуйный содержит дубильные вещества, состоящие из танина и других соединений, сахара, аскорбиновую кислоту, рутин, органические кислоты, эфирное масло, флавоноиды.

Действие: противовоспалительное, мочегонное, спазмолитическое, сосудоукрепляющее, легкое слабительное. Применяется при отеках, хроническом колите, запорах, геморрое, геморроидальном кровотечении.

Заготовляют цветущую траву. Траву срезают длиной до 50 см или под корень и сразу же очищают от примесей других растений, пожелтевших и пораженных вредителями и болезнями частей растения, земли, после чего сушат в хорошо проветриваемом помещении.

Горец птичий

Называется еще спорыш, птичья гречиха, гусиная травка, травка-муравка. Однолетнее травянистое растение с распростертым или прямостоящим ветвистым стеблем, несущим в узлах мелкие пленчатые беловатые, рассеченные раструбы, от которых отходят очередные листья. Листья мелкие, цветки тоже мелкие, невзрачные, сидят по 1–5 в пазухах листьев, не образуя соцветия. Цветет с июня до осени. Встречается почти везде. Широко распространенный сорняк, растет по травянистым и песчаным местам, вдоль изгородей, около населенных мест, по обочинам дорог.

Горец птичий содержит большое количество аскорбиновой кислоты, витамин К и провитамин А (каротин), флавоновый гликозид авикулярин, соединения кремниевой кислоты.

Действие: Р-витаминное, противовоспалительное, желчегонное, антитоксическое, вяжущее, антимикробное, мочегонное, кровеостанавливающее.

Флавоноиды, соединения кремния и дубильные вещества уменьшают проницаемость стенок сосудов, повышают свертываемость крови. Присутствие в траве спорыша водорастворимой кремниевой кислоты позволяет рекомендовать его при туберкулезе легких. Полагают, что кремниевая кислота укрепляет легочную ткань. Применяют спорыш и в качестве средства, способствующего отхождению конкрементов при мочекаменной болезни.

По народным данным, горец птичий принимают внутрь

как мочегонное средство, для выведения из почек песка и конкрементов, при желчнокаменной болезни, при геморрое, головной боли, различных судорогах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для лечения язвы желудка.

Не рекомендуется применять горец птичий при острых воспалениях почек и мочевого пузыря.

Траву срезают длиной до 50 см под корень и сразу же очищают от примесей других растений, пожелтевших и пораженных вредителями и болезнями частей растения, земли, после чего сушат в хорошо проветриваемом помещении.

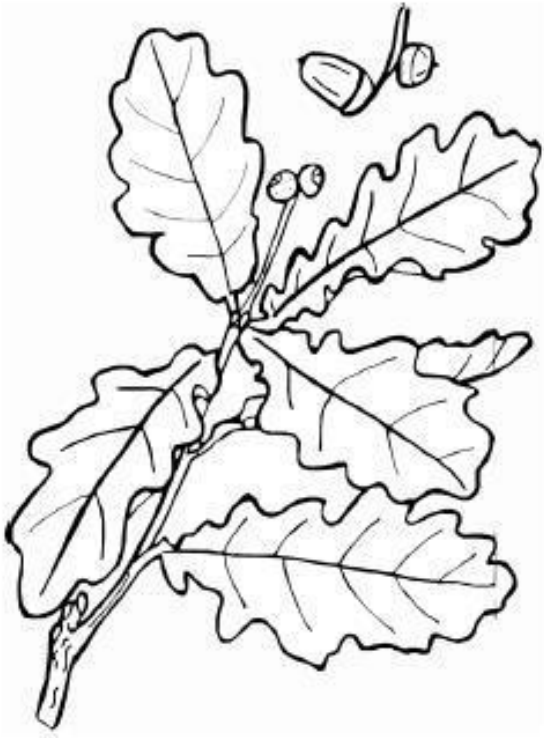
Девясил высокий

Крупное многолетнее травянистое растение. Корневище мясистое, короткое, часто многоглавое, с отходящими от него малочисленными, довольно длинными, толстыми корнями. Стебли, один или несколько, высотой 1–1,5 м и больше, вверху маловетвистые. Цветет с июля до сентября. Произрастает по берегам рек, на влажных лугах, между кустарниками, часто по сорным местам. Корневища и корни девясила содержат эфирное масло, витамин Е, камеди, слизи, незначительное количество алкалоидов.

Действие: желчегонное, мочегонное, отхаркивающее, кровеостанавливающее, противовоспалительное, противоглистное, противомикробное. Заболевания, при которых применяется девясил: язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки, хронические энтерит, колит, воспаление легких, бронхит, глисты, ифекционно-простудные заболевания.

Корни при сборе отряхивают от земли, промывают проточной водой, обрезают стебли и тонкие корешки, корневища и толстые корни разрезают вдоль, провяливают на открытом воздухе и сушат в теплых, хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 50 °С.

Дуб обыкновенный



Дерево, ствол которого покрыт темно-серой корой с многочисленными продольными трещинами, стволы молодых

деревьев до 20 лет и тонкие ветви более старых покрыты гладкой, блестящей, так называемой «зеркальной» корой. Листья темно-зеленые, кожистые, плод – желудь.

Действие: вяжущее, ветрогонное. Вяжущее действие обусловлено высоким содержанием дубильных веществ в коре дуба. Имеются клинические данные об эффективном лечении при мокнущих экземах, ожогах (наружно), при гингивитах, стоматитах и воспалительных заболеваниях горла, при воспалении глаз; применяют для полоскания рта и промывания глаз. Сочетают с другими вяжущими средствами – окисью и гидратом алюминия.

Душица обыкновенная

Многолетнее травянистое растение с ветвистым подземным корневищем, дающим ежегодно по нескольку четырехгранных стеблей высотой 30–60 см. Произрастает на сухих открытых местах, на степных лугах, на холмах, между кустарниками, на сухих лесных полянах. В траве душицы обнаружены эфирные масла и другие летучие и ароматические соединения.

Действие: отхаркивающее, кровеостанавливающее, снижающее уровень сахара крови у больных диабетом, успокаивающее, желчегонное, мочегонное.

Душица применяется при слабой работе кишечника, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Наружно применяют в виде примочек, компрессов, лечебных ванн при гнойничковых заболеваниях кожи и диатезе.

Собирается трава душицы в начале ее цветения. Нужно аккуратно срезать верхнюю часть серпом, ножом или ножницами. Оставляется не менее 35 % хорошо развитых растений, иначе на будущий год природные заросли не возобновятся. Сушится трава душицы на открытом воздухе, под навесом или на чердаках. После высушивания путем обмолачивания или протирания через сито цветки и листья отделяются от стеблей, стебли выбрасываются.

Дягиль лекарственный

Называется еще ангелика, дудник лекарственный. Двухлетнее (редко многолетнее) травянистое растение с редковидным массивным корневищем. Листья очередные. Цветки мелкие с видимыми чашелистиками. Цветет в июне-августе. Встречается в Северной и Центральной Европе. Растет на влажных тенистых местах по берегам рек и ручьев.

В дягиле содержатся следующие биологически активные вещества: сложные эфиры, органические кислоты, гормоны, эфирное масло, валериановая кислота.

Действие: улучшающее работу сердца, останавливающее кровотечение, успокаивающее, спазмолитическое, отхаркивающее. Успокаивающее действие этого растения обусловлено содержанием в нем валериановой кислоты. Другие эффекты связаны главным образом с наличием в сырье эфирных масел и кумаринов. Они стимулируют секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, а при коликах действуют спазмолитически. Оказывают возбуждающее аппетит действие и имеют газогонный эффект. Применяется дягиль при невротических расстройствах, гипертонической болезни, гастрите, проктите, хроническом простатите.

Лекарственным сырьем является корневище вместе с корнями. Корневища красновато-бурые или серые кольчатые с гладким изломом и бугристыми или морщинистыми корнями. Выкапывают корневища осенью первого года вегетации или весной второго. Обмывают водой, очищают от стеблей и

высушивают в проветриваемых помещениях, под навесом.

Земляника лесная

Многолетнее травянистое растение с горизонтальным или косо расположенным корневищем, покрытым чешуйками. Ягоды земляники содержат 10–15 % сахаров, органические кислоты с преобладанием лимонной кислоты, пищевые волокна, железо, фосфор, кальций, кобальт, витамины группы В, аскорбиновую и фолиевую кислоты. В лечебных целях используются как ягоды, так и листья растения.

Действие: мочегонное, вяжущее, противовоспалительное, ранозаживляющее, потогонное, витаминное. Заболевания, при которых можно использовать землянику: малокровие (анемия), хронический колит, панкреатит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический пиелонефрит, недостаток витаминов В и С.

Плоды начинают собирать только тогда, когда в сухую погоду отделяется мясистая часть. Листья собирают с черешками.

Зверобой продырявленный

Многолетнее травянистое растение. Из тонкого ветвистого корневища вырастают ежегодно несколько гладких ветвистых стеблей двумя гранями, достигающих 30–60 см высоты. Растет полосами вдоль опушек сухих хвойных лесов или куртинками по сухим лугам, лесным полянам и вырубкам, в изреженных березовых колках, среди кустарников, в предгорьях и по сухим горным склонам. Встречается как сорняк по дорогам и окраинам полей. В траве зверобоя содержатся рутин, эфирное масло, витамины РР и Р, дубильные вещества.

Действие: противовоспалительное, противомикробное, сокогонное, спазмолитическое, желчегонное, капилляроукрепляющее, ранозаживляющее, язвозаживляющее, мочегонное, витаминное. Зверобой увеличивает отток желчи, препятствует ее застою в желчном пузыре, облегчает желчеотделение в двенадцатиперстную кишку, купирует спазмы толстой и тонкой кишки, восстанавливает нормальную перистальтику, улучшая тем самым переваривающую активность желудочно-кишечного тракта, оказывает легкое вяжущее и противовоспалительное действие, обладает противомикробной активностью. Горькое вещество в водных экстрактах из травы зверобоя возбуждает желудочную секрецию. Заболевания, при которых показано лечение зверобоем: гастрит, хронический энтерит, колит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатит, холецистит, вздутие жи-

вота, панкреатит.

Сырьем является трава, которую собирают в начале и середине цветения. Срезаются только верхушечные части длиной 25–30 см. При сборе в природе необходимо оставлять до 30 % растений для размножения и возможности повторных заготовок на следующий год. Сушат растения на открытом воздухе, лучше под навесом или на чердаке. Листья и цветки отделяют от стеблей, стебли выбрасывают. Хранить сырье лучше в ящиках с бумажной прокладкой, в темном сухом помещении не более трех лет.

Исландский мох

Называется еще цетрария исландская, исландский лишайник, березовый мох. Многолетний листовидно-кустистый лишайник высотой 10–15 см. Тело его – слоевище – прикрепляется к почве или к коре деревьев. Встречается в тундровой и лесной зонах, распространен в сосновых борах, на

дюнах и торфяниках.

В слоевище исландского мха и других родственных видов содержатся разнообразные противомикробные вещества, так называемые лишайниковые кислоты – протолихестериновая, паралихестериновая, протоцетраровая, фумаровопротоцетраровая, усниновая; углеводы – глюкоза, галактоза; камедь, горькое вещество цетрарин.

Действие: общеукрепляющее, обволакивающее, возбуждающее аппетит, противомикробное. Исландский мох регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, как общеукрепляющее средство может применяться при многих заболеваниях. Кроме того, он используется при аденоме простаты, мужском бесплодии, импотенции.

Слоевища зеленовато-бурые, хрупкие, без запаха, горьковато-слизистые на вкус. Время сбора – май-сентябрь. Слоевища отрывают от земли или другого субстрата, очищают от посторонних примесей и высушивают на ветру, на солнце.

Календула лекарственная

Растение еще называется ноготки лекарственные. Однолетнее травянистое растение с прямостоящим ветвистым стеблем. Культивируется как декоративное растение. В цветочных корзинках календулы содержатся каротин, слизистые и горькие вещества, органические кислоты, аскорбиновая кислота.

Действие: противомикробное, снотворное, успокаивающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, желчегонное, мочегонное, повышающее защитные силы организма против неблагоприятных факторов внешней среды.

Календулу применяют в народной медицине при лечении неврастении, климаксе, кожных болезнях, болезнях полости рта и глотки, включая пародонтоз. Цветки календулы применяются еще при ушибах, фурункулах, мозолях, бородавках, эрозии шейки матки, трихомонадном кольпите, молочнице.

В первый период цветения сбор цветков производят через 2–3 дня, позднее через 4–5 дней, за лето возможно снять от 10 до 20 сборов, хотя постепенно корзинки мельчают.

Калина обыкновенная

Кустарник с широкими трех-пятилопастными крупнозубчатыми листьями и щитовидными соцветиями белых цветков. Цветки пятилепестные. Плод – красная шаровидная костянка с одной плоской косточкой. Цветет в мае-июне, плодоносит в августе – сентябре. Растет в подлеске смешанных

и лиственных лесов, в кустарниковых зарослях, по оврагам, берегам рек и склонам гор.

Кора калины содержит эфироподобные смолистые и дубильные вещества, из которых при гидролизе образуются валериановая, изовалериановая кислоты, а также муравьиная, уксусная, каприновая, каприловая, масляная, линолевая, церотиновая и пальмитиновая кислоты.

Действие: мочегонное, прекращающее кровотечение, успокаивающее, снотворное, улучшающее работу сердца, противовоспалительное, потогонное. Плоды оказывают потогонный, слабительный и рвотный эффект, кора – противолихорадочный. Валериановая и изовалериановая кислоты действуют успокаивающе.

Используется обычно кора, заготовляется в марте; плоды собирают после первых заморозков, когда они становятся сладковатыми на вкус.

Кассия остролистная

Называется еще сенна, сенна африканская. Это небольшой (до 1 м) кустарник. Желтые цветки собраны пазушными кистями. Плод – боб. Растет дико по берегам Красного моря и в других местах Африки.

Листья и плоды кассии остролистной содержат такие биологически активные вещества, как антрагликозиды, органические кислоты – пальмитиновую, линолевую, стеариновую; гликозиды, алкалоиды, стерины, флавоноиды.

Действие: слабительное, желчегонное, улучшающее функцию печени. Сенна и ее препараты применяются при запорах, хроническом колите, проктите, геморрое. В китайской медицине листья сенны в малых дозах в виде отваров и настоев используют как средство, улучшающее аппетит и пищеварение. Китайские врачи назначают препараты сенны внутрь при отеках, глаукоме. Наружно – при конъюнктивитах и некоторых заболеваниях кожи.

Лекарственным сырьем являются листья, известные под названием александрийского листа и реже плоды.

Крапива двудомная

Многолетнее двудомное травянистое растение, усаженное жгучими волосками. Корневище ползучее, ветвистое, стебель четырехгранный, усаженный, как и листья, жгучими волосками. Произрастает как сорняк около жилья и в лесах, по берегам рек. В листьях крапивы содержатся витамин К, аскорбиновая, муравьиная, пантотеновая кислоты, железо, дубильные вещества, микроэлементы.

Действие: общеукрепляющее, желчегонное, кровеостанавливающее, противовоспалительное, мочегонное, язвозаживляющее.

Лист крапивы применяется при легочных, кишечных, почечных, маточных кровотечениях, в послеродовом периоде для усиления сокращений мускулатуры матки, уменьшения кровянистых выделений, что ускоряет процесс эпителизации слизистой оболочки матки.

По данным традиционной и народной медицины, крапива – хорошее средство против весенней усталости, малокровия, повышает устойчивость к разным заболеваниям, улучшает обмен веществ. Применяется и как мочегонное средство при камнях в почках, почечных коликах. Применяют крапиву и при выпадении волос.

Собирают листья крапивы во время цветения вместе со стеблями, после сушки отделяют листья от стеблей. Сушат крапиву в тени при хорошем проветривании. При сборе необходимо защищать руки от ожогов, надевая рукавицы.

Крушина ольховидная

Кустарник высотой 2–3 м, реже деревцо. Ствол и ветки гладкие, без колючек (отличие от крушины слабительной). Растет в смешанных и лиственных лесах по опушкам и прогалинам, долинам речек, в кустарниковых зарослях. С лечебной целью используется кора. Она содержит вещества, раздражающие кишечник и способствующие лучшему его опорожнению, поэтому применяется чаще всего при запорах.

Лекарственное сырье представляет собой желобоватые или трубчатые куски коры толщиной до 2 мм, ее собирают весной со стволов и толстых ветвей.

Кукуруза обыкновенная (кукурузные рыльца)

Однолетнее травянистое растение до 3 м высоты. Стебли твердые, мясистые, неполые. Листья длинноланцетные, по краю реснитчатые. Цветки однополые, развиваются как мужские, так и женские на одном растении. Широко культивируется почти во всем мире.

Кукурузные столбики с рыльцами содержат ситостерин, эфирное масло, хлорофилл, камеди, гликозиды, сахаристые вещества, алкалоиды, витамины K, B1, B2, B_6, D, E, аскорбиновую кислоту.

Действие: желчегонное, кровеостанавливающее, мочегонное. Из отходов кукурузы получают глютаминовую кислоту для лечения нервных, психических и других заболеваний. Настой из кукурузных рылец повышает секрецию желчи, уменьшает ее вязкость, относительную плотность и содержание билирубина, ускоряет процесс свертывания крови. Кукурузное масло благоприятно действует на липидный обмен и снижает уровень холестерина в крови. Кукурузные рыльца применяются при заболеваниях печени и желчного пузыря, мочекаменной болезни, аденоме простаты, хроническом простатите, хроническом цистите.

Пестичные цветки початка, несущие длинные столбики и называемые кукурузными рыльцами или кукурузным волосом, собирают во время созревания початков.

Лабазник вязолистный (таволга вязолистная)

Многолетнее травянистое растение с горизонтально разветвленным корневищем и нитевидными корнями. Стебель прямой, у основания одревеснелый, в верхней части разветвленный, высотой 50–100 см (иногда до 120 см). Листья непарноперистые. Цветет в мае-августе. Встречается по всей Европе (кроме Крайнего Севера и юга). Растет на влажных полянах, по берегам ручьев, рек и в заболоченных местах, преимущественно в горных районах.

Надземные и особенно подземные части содержат значительное количество танинов, флавоноидов. Из цветков выделены флавоноиды (кверцетин, рутин, гиперозид, авикулярин), дубильные вещества.

Действие: препятствующее свертыванию крови, вяжущее, противомикробное, противоревматическое, мочегонное. По экспериментальным данным, препараты из цветков лабазника оказывают успокаивающее и противосудорожное действие на центральную нервную систему, снижают капиллярную проницаемость и уменьшают образование экспериментальных эрозий и язв в желудке. Лабазник применяется при гипертонической болезни, подагре, дизентерии. В смеси с крапивой и зверобоем уменьшает сильные боли в области мочевого пузыря при его воспалении.

Используются цветки, верхушечные части растения, которые сушат, расстелив тонким слоем в сухом проветриваемом помещении.

Ламинария японская (морская капуста)

Морская капуста достигает длины 1–1,5 м и ширины 20–50 см (слоевище). Образует большие подводные луга в прибрежной зоне на глубине 2–20 м по побережью Японского моря в Приморском крае, в Северном Ледовитом океане,

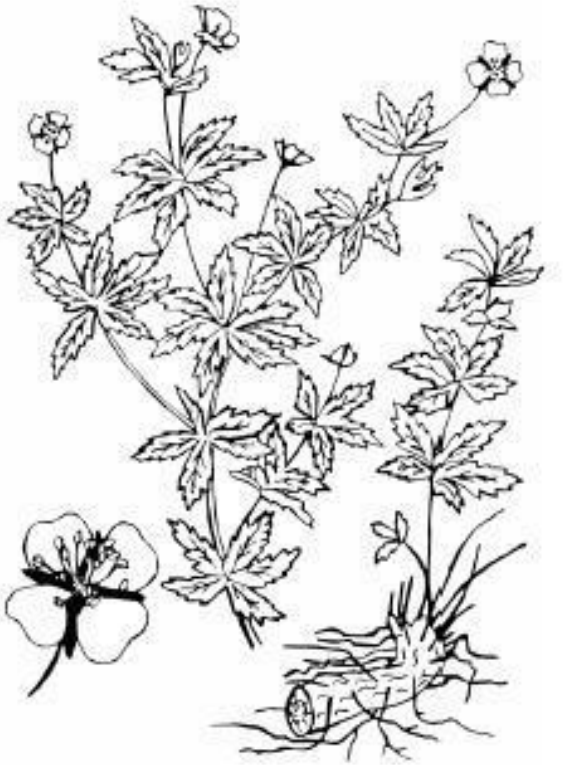
в Белом и Черном морях.

Ламинария содержит высокомолекулярные полисахариды (ламинарин), маннит, альгиновую, аскорбиновую кислоты, йодиды и диойдтирозин, витамины B_1, B2, B12, D, каротиноиды, микроэлементы – марганец, медь, кобальт.

Действие: противосклеротическое, снижающее уровень холестерина крови, нормализующее обмен веществ, снижающее артериальное давление крови, противовоспалительное. Поскольку морские водоросли богаты йодом и калием, их применяют еще при аденоме предстательной железы. Йод оказывает специфическое действие на железы половой системы, поддерживает гормональный фон организма. Ламинария рекомендуется также для профилактики атеросклероза, при легких формах тиреотоксикоза.

Слоевища ламинарии собирают в период с июня по сентябрь; зимой количество йода в них снижается. Свежесобранные водоросли богаче йодом, чем выброшенные штормом на берег и долго пролежавшие.

Лапчатка гусиная



Многолетнее травянистое растение с коротким мясистым корневищем и тонкими ползучими побегами. Цветет в мае-августе. Встречается по всей Европе. Растет на сырых и травянистых местах по долинам рек.

В растении найдены дубильные вещества, воск, крахмал, хинная кислота, витамин С, микроэлемент цинк. В корневище содержатся дубильные вещества, кристаллический эфир – торментол, хиновая и эллаговая кислоты, воск, смолы, камедь, крахмал, горечи.

Действие: противомикробное, спазмолитическое, вяжущее, мочегонное, кровеостанавливающее, ветрогонное, противовоспалительное.

В народной медицине отвар и настой травы лапчатки гусиной применяют при мочекаменной болезни, нефрите, цистите, простатите, аденоме предстательной железы, импотенции. В тибетской медицине корни лапчатки гусиной считали хорошим антисептиком, в монгольской – средством при желудочно-кишечных болезнях.

Все растение – надземную часть вместе с корнями – собирают во время цветения.

Липа сердцевидная

Крупные деревья с почти черной, глубокотрещинноватой

корой ствола и широколиственной раскидистой кроной. Широко распространена в средней полосе европейской части России и недалеко заходит в Западную Сибирь. Встречается в Крыму и на Кавказе.

В липовых цветах содержится аскорбиновая кислота, каротин, эфирное масло, флавоноидные вещества, сапонины, спирты.

Действие: потогонное, мочегонное, успокаивающее, желчегонное, противомикробное. Эфирное масло вызывает расширение поверхностных кровеносных сосудов кожи и усиливает секрецию пота. Эфирному маслу и слизистому веществу сырье липы обязано и спазмолитическим действием. Цветки липы применяются при острых респираторных заболеваниях, хроническом простатите.

Соцветия собираются в середине цветения, когда большинство цветков распустилось, а остальные находятся в состоянии раскрывающихся бутонов. Время сбора – июнь-июль. Сушка быстрая, воздушно-теневая; под влиянием солнечных лучей прицветники быстро буреют или краснеют. Пересушка и неумелая упаковка приводят к осыпи нежных цветков.

Лопух большой (репейник)

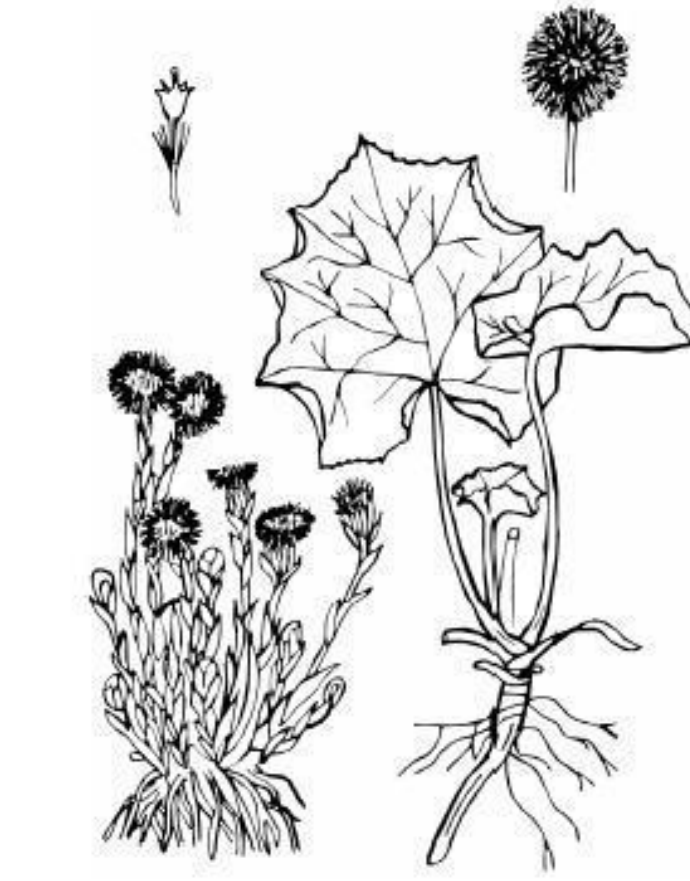
Крупное двулетнее травянистое растение с толстым и длинным стержневым маловетвистым корнем, на первом го-

ду развивается только розетка листьев. Стебель вырастает только на втором году, ветвистый, 0,6–1,5 м высоты. Листья черешковые, крупные. Цветет в июле-августе. Растет всюду как сорняк.

Корни лопуха содержат слизи, эфирные масла, жирное масло, состоящее из пальмитиновой, стеариновой кислот; а также ситостерин; стигмастерин; инулин; аскорбиновую кислоту; минеральные соли, гормоны, дубильные вещества, горечи.

Действие: мочегонное, потогонное, желчегонное, ранозаживляющее, противодиабетическое. Корни лопуха применяются при мочекаменной болезни, аденоме предстательной железы. Заготавливают корни осенью первого года или весной следующего года. Позже они становятся деревянистыми и для лечебного использования непригодны.

Мать-и-мачеха обыкновенная



Многолетнее мелкое травянистое растение с крупным, ползучим, ветвистым корневищем. Цветет ранней весной в марте-апреле до появления листьев. Цветки желтые. Растет в европейской части России и Сибири к югу от 60-й параллели, а на востоке доходит до озера Байкал, севернее встречается изредка. В Средней Азии отсутствует в зоне пустынь и полупустынь, но широко распространена по долинам речек горных областей. Встречается на Кавказе. Растение распространено очень широко, обычно как сорняк, преимущественно на глинистых, реже песчаных, почвах. В лесной области встречается довольно часто, но спорадически и на небольших участках, к югу редеет.

Листья мать-и-мачехи содержат такие интересные биологически активные вещества, как каротиноиды, галловую, яблочную, винную, аскорбиновую кислоты, ситостерин, инулин, декстраны, слизи, следы эфирного масла, горькие гликозиды, сапонины, дубильные вещества.

Действие: отхаркивающее, мягчительное, противомикробное, противовоспалительное, обволакивающее, спазмолитическое, секретогонное.

Лечебный эффект обусловлен содержанием в листьях мать-и-мачехи флавоноидов и эфирного масла. Благодаря слизи мать-и-мачеха оказывает обволакивающее действие на слизистые оболочки полости рта, горла и гортани, защищая их от раздражения, кроме того, слизи, сапонины и органи-

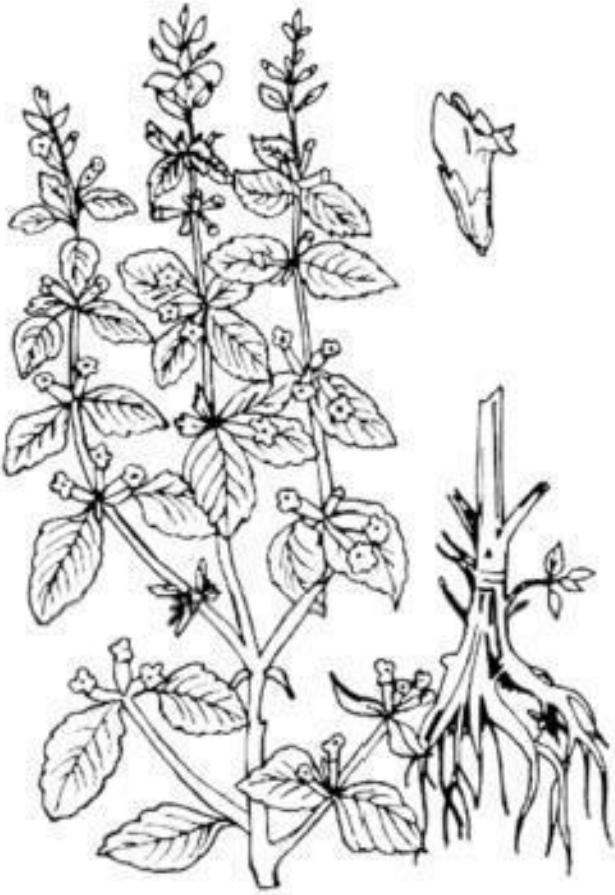
ческие кислоты размягчают и разжижают сухое отделяемое в верхних дыхательных путях, восстанавливают естественное движение ресничатого эпителия в трахее и бронхах, способствуют более быстрой эвакуации продуктов воспаления и значительно улучшают отхаркивание мокроты. Дубильные вещества растения, каротиноиды и стерины оказывают выраженное противовоспалительное действие: уменьшают гиперемию слизистых оболочек, активно влияют на различные фазы процесса воспаления благодаря бактериостатическим свойствам этих соединений.

Мать-и-мачеха широко применяется при следующих заболеваниях: бронхит острый и хронический, воспаление легких, острое респираторное заболевание (простуда), гастрит, язвенная болезнь, энтерит.

В народной медицине мать-и-мачеха применяется при бронхитах, бронхиальной астме, кожных сыпях, ревматизме, нерегулярных и болезненных менструациях, а наружно при флебитах, против перхоти и при краснухе.

Листья собирают в первой половине лета, ощипывая их до половины черешка. Не следует собирать молодые листья, сверху еще не опушенные. Необходимо следить за отсутствием бурых пятен на листьях живых растений, свидетельствующих о поражении грибной болезнью (ржавчиной), что часто бывает при запоздалом сборе.

Мелисса лекарственная



Многолетнее травянистое растение с характерным запахом лимона, с разветвленным корневищем. Растет среди тенистых кустарников, в редколесье, на травянистых и каменистых местах, иногда около населенных мест. Содержит мелисса эфирное масло, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества.

Действие: успокаивающее, обезболивающее, легкое слабительное, снижающее повышенное артериальное давление, купирующее кишечные колики. Народная медицина использовала лист мелиссы при рвоте у беременных женщин, неврозах желудка, повышенной половой возбудимости, мигрени, сердцебиении, болезненной менструации, головокружении и шуме в ушах, малокровии, различных заболеваниях женской половой сферы, наружно – при кожных сыпях, фурункулезе, при воспалении десен.

Собирают траву мелиссы во время цветения, оставляют не менее 35 % растений для последующего воспроизводства. Сушить необходимо быстро, в тени, хранить в плотно закрытых коробках в сухом месте.

Можжевельник обыкновенный

Вечнозеленый кустарник, иглы хвои колючие. Встречается как в сухих сосновых борах, так и в еловых лесах, избыточно увлажненных и даже заболоченных, но пышнее всего развивается при умеренной влажности. В стеблях и хвое можжевельника содержится эфирное масло, в коре – дубильные вещества, в хвое – витамин С. Ягоды можжевельника содержат эфирное масло, включающее до 100 компонентов.

Действие: противомикробное, снижающее артериальное давление, желчегонное. Настой можжевельника оказывает и мочегонное действие, что связывают в основном с присутствием в плодах растения эфирного масла. Применяются ягоды можжевельника при простудных заболеваниях, гриппе, бронхите, воспалениях мочевыводящих путей – пиелонефрите, цистите. Применение можжевельника противопоказано при беременности, нарушенной функции почек, не следует назначать его на длительный срок.

Плоды собирают осенью в период их полной спелости.

Мята перечная

Многолетнее корневищное травянистое растение с прямостоящим стеблем и горизонтально стелющимися надземными плетями. Возделывается на Украине, в Молдавии, на Северном Кавказе, в Воронежской области и Белоруссии.

В листьях мяты содержится не менее 2 % эфирного масла, состоящего из ментола и его эфиров, главным образом эфиров изовалериановой и уксусной кислот, микроэлементы – медь, марганец.

Действие: желчегонное, способствующее нормализации функции печени, противомикробное, успокаивающее.

Применяется мята при следующих заболеваниях: желчнокаменная болезнь, хронические холецистит, панкреатит, колит, геморрой, ишемическая болезнь сердца, простудные заболевания, мигрень.

Собирать листья мяты необходимо во время цветения, сушить надо быстро, лучше в тени или под навесом. Хранится сырье мяты в плотно закрытых коробках в сухом месте.

Одуванчик лекарственный

Многолетнее травянистое растение с коротким толстым стержневым, обычно неветвистым, корнем и розеткой прикорневых листьев. Официальным лекарственным сырьем являются корни, однако в традиционной и народной медицине использовали и траву растения. Растет по лугам, рощам, сорным местам, близ жилья. Корни одуванчика содержат витамины, горькие вещества, сахара, дубильные вещества, микроэлементы (железо, титан, магний, барий, цинк, стронций, марганец) и многие другие полезные компоненты.

Действие: сокогонное, желчегонное, слабительное, мочегонное, сахароснижающее при диабете, возбуждающее аппетит. Кроме того, корень одуванчика влияет на водно-солевой обмен, тонизирует нервную систему. Способствует окислению холестерина и выведению его из организма в виде желчных кислот, одновременно повышает свертываемость крови.

В народной медицине одуванчик применялся для профилактики и лечения атеросклероза, для повышения аппетита и возбуждения деятельности пищеварительного тракта, иногда в качестве желчегонного и легкого слабительного средства. Применялся он также и для удаления бородавок, при фурункулезе, кожных сыпях и экземах, как потогонное средство и для повышения выделения молока у кормящих грудью женщин. В Китае все части одуванчика используются как жаропонижающее, тонизирующее и потогонное средство, его прописывают при плохом аппетите, фурункулезе,

воспалении лимфатических желез и других болезнях. Листья считают противоядием при укусах ядовитых змей. В таджикской народной медицине одуванчик считают полезным при лечении гонореи.

Корни одуванчика собирают осенью, их необходимо очистить от земли, промыть в теплой воде и затем сушить на открытом воздухе, раскладывая тонким слоем, или в сушилках при температуре 60–70 °С. В мешке в сухом помещении корни можно хранить до 5 лет.

Пастушья сумка обыкновенная

Называется еще пастушья трава, сумочник, мочальная трава, гречка полевая. Это мелкое однолетнее травянистое

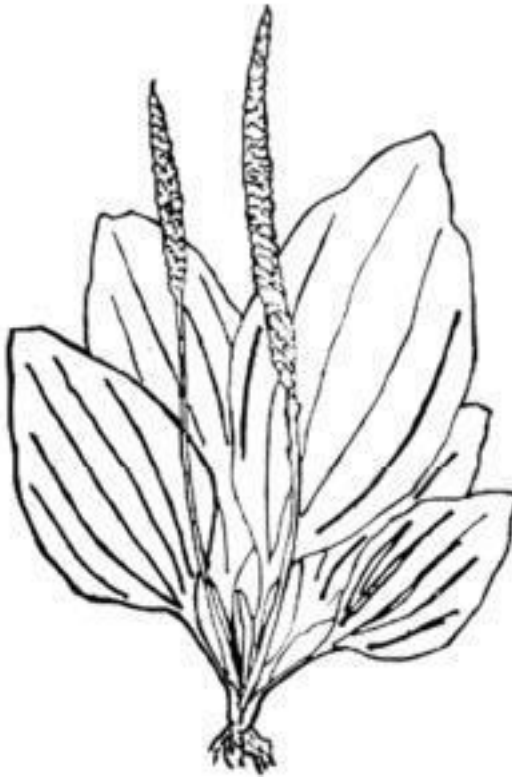
растение. Стебель простой или ветвистый высотой 20–30 см с прикорневой розеткой, мелкими стеблевыми листьями и верхушечной кистью невзрачных белых цветков. Цветет все лето. Распространена повсеместно, обыкновенный сорняк, произрастающий близ населенных пунктов.

Трава растения содержит бурсовую, фумаровую, яблочную, лимонную и винную кислоты, холин, ацетилхолин, тирамин, инозит, аскорбиновую кислоту, витамин К. В семенах найдены жирное, аллиловое, горчичное масла, фитонциды, флавоноиды, дубильные вещества.

Действие: кровеостанавливающее, снижающее артериальное давление, улучшающее работу желудочно-кишечного тракта. Применяется при различных кровотечениях, преимущественно маточных, при гипертонической болезни.

Обычно выдергивают все растение вместе с коротким тонким корнем во время цветения, затем корни удаляют.

Подорожник большой



Мелкое многолетнее травянистое растение с розеткой прикорневых длинночерешковых листьев и голым цветоно-

сом длиной 10–15 см. Произрастает повсеместно около дорог, на огородах, полях, по лесным опушкам и берегам водоемов. С лечебной целью используется лист. В листьях подорожника найдены слизи, дубильные вещества, органические кислоты, витамины А, С, К, ферменты, калий и другие биологические активные вещества.

Действие: ранозаживляющее, противовоспалительное, обезболивающее, мягчительное, обволакивающее, противомикробное.

Болезни, при которых можно использовать подорожник: гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхит, инфекционно-простудные заболевания. По народным данным, настой из листьев подорожника и свежий сок его применяют в виде примочек и промываний при ушибах, свежих порезах и ранах, при хронических язвах, свищах, нарывах, фурункулах. При гнойных ранах, фурункулезе хорошо промытые листья подорожника применяются в виде компрессов.

Собирают листья вместе с цветочными стрелками на протяжении всего лета, обрывая вполне сформировавшиеся и неповрежденные. После этого их промывают в воде, провяливают и затем быстро сушат, раскладывая тонким слоем. Хранить в плотной упаковке, в темном месте можно до 3 лет.

Полынь горькая

Многолетнее травянистое растение, достигающее часто больше 1 м высоты. Встречается как сорняк по пустырям, в посевах, по необработанным полям в степной, лесостепной и лесной зонах. Трава полыни содержит горькие вещества, эфирное масло, органические кислоты, витамин С, фитонциды.

Действие: возбуждение аппетита, желчегонное, общеукрепляющее, витаминное.

Полынь в народе применяется при фурункулезе. Почти во всех странах в народной медицине полынь горькую используют в виде настоев из листьев и корней для успокоения нервной системы и как противосудорожное средство. Как наружное противомикробное средство используют водные экстракты полыни горькой при инфицированных ранах кожи.

Заготавливается трава полыни в начале цветения. Обрывают или срезают верхушки стеблей и прикорневые листья. Сушат на чердаках, хранят в плотных упаковках не более 2 лет.

Почечный чай (ортосифон тычиночный)

Вечнозеленый кустарник с ветвистыми четырехгранными зеленовато-фиолетовыми стеблями высотой 70–80 см. Акклиматизировано и введено в промышленную культуру в Аджарии.

Листья почечного чая содержат горький гликозид ортосифонин, незначительное количество алкалоидов, жирное и эфирное масла, кислоты – винную, лимонную, калийные соли, сапонины, микроэлементы.

Действие: мочегонное, успокаивающее, желчегонное. Почечный чай эффективен при лечении больных с гипертонической болезнью в сочетании с отеками, выраженными проявлениями атеросклероза.

Пустырник сердечный

Крупное многолетнее травянистое растение. Растет как сорное по пустырям, вдоль дорог, в садах, на выгонах и пастбищах, по залежам и в огородах; на возделанные поля заходит редко. Трава пустырника содержит сахара, эфирное масло, провитамин А, аскорбиновую кислоту, горечи.

Действие: снижающее артериальное давление, успокаивающее, улучшающее работу сердечной мышцы. Применяется пустырник для лечения гипертонической болезни, климак-

са, повышенной нервной возбудимости. В ряде случаев пустырник более эффективен, чем валериана. Имеются данные о благоприятном влиянии настоев пустырника при стенокардии, при нарушениях менструального цикла (малые, болезненные менструации).

По данным народной медицины, пустырник использовали в виде компрессов при ожогах и ранах. Сок свежесобранного растения применяли по 30–40 капель на прием в качестве успокаивающего средства. Настой из травы пустырника полезен как общеукрепляющее, мочегонное и спазмолитическое средство.

Во время цветения собирают цветущую верхушку стебля длиной 30–40 см, срезая ее ножницами или ножом. Нижнюю часть соцветия и толстые стебли не собирают. Сушится трава пустырника в тени, на чердаках или в сушилках, по возможности недолго.

Ромашка аптечная

Однолетнее травянистое растение высотой до 40 см с ветвистым голым стеблем. Растет по лугам, степям, на сорных местах. Содержит эфирное масло, содержащее около 10 % хамазулена – главного лечебного компонента ромашки.

Действие: противовоспалительное, снимающее болевые спазмы при работе кишечника, желчного пузыря, возбуждающее аппетит, желчегонное, препятствующее проявлениям некоторых видов аллергии, мочегонное и кровеостанавливающее. Ромашка полезна при следующих заболеваниях: инфекционно-простудные заболевания, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, энтерит, поносы, колит, запоры, желчнокаменная болезнь, лучевая болезнь, ангина, подагра, геморрой, проктит, вздутия живота.

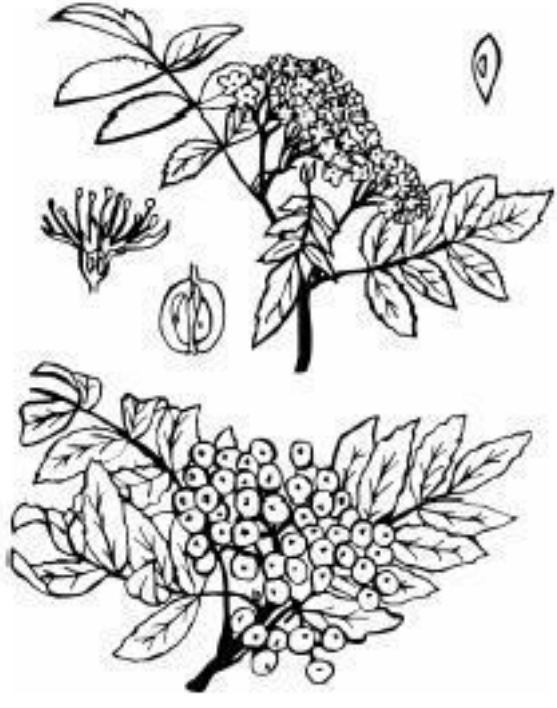
По данным традиционной и народной медицины, ромашку принимали главным образом при желудочно-кишечных заболеваниях (гастриты, язвенная болезнь, колиты, холецистопатии), при пониженной секреции желудочно-кишечного тракта, при метеоризме, как слабительное, а с другой стороны – для лечения поносов, как противомикробное и болеутоляющее средство. Применялась она также при колитах, особенно сопровождающихся повышенным брожением в кишечнике, и при воспалительных заболеваниях (простудных и инфекционных) верхних дыхательных путей, в виде полосканий при ангинах, воспалении десен, в виде ванн при различных поражениях кожи, а также в виде клизм, примочек

и припарок. Считается, что препараты ромашки усиливают и улучшают дыхание, расширяют сосуды головного мозга, увеличивают число сердечных сокращений, улучшают аппетит, усиливают восстановительные процессы, их применяли для лечения бронхиальной астмы, ревматизма, аллергических колитов, ожогов рентгеновскими лучами, при невралгиях. При гриппе рекомендуют вдыхать пары ромашки.

Чай из ромашки, настоянный 15 минут и выпитый со сливками и сахаром на ночь, способствует крепкому спокойному сну. Древняя таджикская медицина высоко ценила ромашку как мочегонное средство, противоастматическое, противоядное, способствующее укреплению мозга, раздроблению камней в мочевом пузыре, нормализующим менструации и половую потенцию.

Собирать соцветия ромашки аптечной следует в начале цветения, когда краевые цветки в корзинках расположены горизонтально. Сушатся цветки на натянутых полотнищах или мелких сетках, в тени, раскладываются тонким слоем. Хранить необходимо в плотно закрытых коробках не более одного года.

Рябина обыкновенная



Дерево с серой гладкой корой. Цветки обладают горько-миндальным запахом, белые, правильные. Плод ложный,

ягодообразный, сочный, ярко-оранжевый. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в августе-сентябре, оставаясь до глубокой осени на дереве. Распространена в европейской части России и в Сибири, доходит до Крайнего Севера, а также на Кавказ. Растет в хвойно-мелколиственных лесах в подлеске как дерево второй величины, по опушкам и прогалинам, а также в зарослях кустарников по берегам рек и озер.

В плодах рябины содержится аскорбиновая кислота, витамин Р, значительное количество каротина, глюкоза, фруктоза, сахароза, сорбаза, яблочная, лимонная, винная кислоты, цианин-хлорид, эфирное масло, спирт, сорбит, пигменты, горечи, дубильные вещества.

Действие: мочегонное, желчегонное, вяжущее, противомикробное, витаминное. Плоды рябины применяют при атеросклерозе, гипертонической болезни, недостатке в организме витаминов, проктите, геморрое, пиелонефрите, мочекаменной болезни, желчнокаменной болезни. По народным данным, плоды рябины использовались при цинге, нарушениях водно-солевого обмена.

Рябину разводят в садах и парках. Ягоды применяют в свежем и сушеном виде. Сушку производят в тепловых сушилках. Сухие ягоды сморщены, шаровидные, красно-оранжевые, блестящие, с остатками чашечки наверху, внутри с 2–7 серповидными семенами. Вкус горьковато-кислый, блеклые и почерневшие ягоды снижают качество сырья.

Рябина черноплодная (арония черноплодная)

Листопадный кустарник высотой до 2 м. Плоды яблоко-

образные, 1–1,5 см в поперечнике, черные с сизоватым налетом, очень сочные. Семена многочисленные, мелкие, темно-коричневые. Родина – Северная Америка. Широко культивируется.

Плоды рябины черноплодной содержат до 10 % сахара, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, кумарины, флавоноиды, катехины, витамины B_1, B_2, E, PP, K и каротин, а также микроэлементы (Fe, Mo, Mn, Cu, B, I). В листьях найдены флавоноиды, оксикоричные кислоты.

Действие: укрепляющее кровеносные сосуды, возбуждающее аппетит, витаминное, снижающее артериальное давление. Клинические испытания показали, что сок рябины черноплодной дает хороший эффект при гипертонии, особенно в первой и второй стадиях болезни, при атеросклерозе, лучевой болезни, недостатке витаминов, повышенной ломкости и кровоточивости сосудов.

Свежие зрелые плоды сохраняют в прохладном и защищенном от света месте при температуре не выше 5 °С, рассыпав тонким слоем в корзинках. Срок годности слегка подвяленных плодов до 2 мес.

Синюха голубая

Многолетнее травянистое растение с коротким корневищем. Цветет в июне-июле. Обильно встречается в Западной Сибири и в северо-восточных районах европейской части России, к северо-западу постепенно изреживается, доходит на севере до Архангельска, на востоке – до реки Енисей. Растет дико среди травянистой растительности по изреженным смешанным и лиственным лесам, по лесным полянам и опушкам, среди кустарников и по речкам. Распространена в лесной и лесостепной зонах.

В корнях синюхи имеются эфирные и жирные масла и неизвестные вещества, действующие на нервную систему, а также сапонины, органические кислоты, ферменты.

Действие: успокаивающее, предотвращающее развитие атеросклероза, сокогонное, кровеостанавливающее. Применяется при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни.

Собирают корневища с корнями на плантациях обычно к осени второго года, хотя по количеству сапонинов их можно собирать и осенью первого года, однако выход сырья на второй год значительно больше. Стебли отрезают, землю тщательно отмывают, крупные корневища разрезают вдоль на 2 части; сушка воздушно-солнечная или тепловая.

Солодка голая

В медицинской практике используется корень. Солодку

называют еще лакричным корнем. Это многолетнее травянистое растение с мощной корневой системой, глубоко залегающей и образующей под землей сложную сеть. Цветет с июня до августа. Произрастает большими зарослями по солонцеватым степям и берегам степных рек, на песках, а также как злостный сорняк на полях в степной и полупустынной зонах.

В корнях солодки содержатся многие биологически активные вещества, такие как сахароза, глюкоза, крахмал, эфирное масло.

Действие: язвозаживляющее, отхаркивающее, мочегонное, слабительное, снимающее спазмы желудка и кишечника, ранозаживляющее, капилляроукрепляющее, противовоспалительное. Имеются указания на способность лакричного корня влиять на водно-солевой обмен.

Солодка широко применяется как самостоятельно, так и в виде различных фармакологических препаратов, при бронхите, инфекционно-простудных заболеваниях, поносах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, хроническом колите. Болгарская народная медицина рекомендует использовать солодку при затрудненном мочевыделении вследствие наличия аденомы предстательной железы. Солодковый корень, по мнению китайских врачей, омолаживает организм.

Выкапывание корней производится ранней весной, до апреля, или осенью, лучше в ноябре. Корни очищают от земли

и сушат на открытом воздухе в тени или на солнце, хранят в мешках. Следует помнить, что солодка отнесена к числу редких и исчезающих видов флоры, ее запасы резко сокращаются.

Стальник колючий (стальник полевой)

Многолетнее травянистое растение или полукустарник с коротким многоголовым корневищем. Цветет в июне-сентябре. Произрастает на влажных лугах, травянистых и песчаных местах по берегам рек, в кустарниках и лесах. Редко встречается как сорняк в посевах.

Корни стальника содержат гликозид ононин, оноспин, лимонную кислоту, фитостерин, оноперин, сапонины, дубильные вещества, следы эфирного масла.

Действие: мочегонное, потогонное. Мочегонное действие оказывают содержащиеся в растении сапонины. Растение обладает, помимо мочегонного, послабляющим действием, а также умеренно снижает повышенное артериальное давление, улучшает работу сердца. Применяется при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, гипертонической болезни; в сочетании с другими растениями – при аденоме простаты и хроническом простатите.

Корни заготавливают весной или осенью. Собранные осенью, очищенные, вымытые и высушенные корни слегка сплющенные, продольно-изборожденные, снаружи бурые, внутри желто-беловатые, волокнистые, с четкой лучистой структурой. Запах специфический, вкус горький со сладковатым привкусом.

Сушеница топяная (сушеница болотная)

Однолетнее растение от 5 до 20 см высоты. Цветет с июля по октябрь. Встречается по всей европейской части России, особенно на северо-западе и в центральных районах, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке и в Казахстане. Растет на заливных лугах, по берегам рек, на высыхающих болотах, как сорняк в огородах.

Растение содержит эфирное масло, дубильные вещества, смолы, фитостерины, каротин, витамины С и B_1, следы алкалоидов, жирные, красящие и другие вещества, флавоноиды, повышенные количества микроэлементов.

Действие: снижающее повышенное артериальное давление, противоязвенное, болеутоляющее, вяжущее, противовоспалительное, успокаивающее, замедляющее сердечный ритм, улучшающее работу сердца. Применяется при ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Сырье представляет собой цельные растения с соцветиями, заготовленные в период цветения. Сушеницу целесообразно собирать в конце лета, раньше она не успевает развиться и ее трудно отыскать. Траву выдергивают с корнями, они тонкие, неглубоко сидящие.

Тимьян ползучий (чабрец)

Полукустарники, формирующие компактные или рыхлые пучки, высотой до 10 (30) см. Стебли от основания разветвленные, четырехгранные. Листья на коротких черешках или сидячие, цветки розовые или красные, собранные в компактные соцветия в пазухах листьев на разветвлениях веточек. Плод сухой, распадается на 4 орешка. Обыкновенно листья и верхушки ветвей с цветками покрыты выделяющими эфирное масло железистыми волосками. Цветет от июня до сентября. Широко распространен по европейской части России, в Сибири и на Кавказе. Растет на открытых песчаных местах, в сухих сосновых лесах и в степях.

Тимьян ползучий содержит белковые вещества, горечи негликозидные, смолы, дубильные вещества, органические кислоты, флавоноиды, микроэлементы, эфирное масло, танины, минеральные вещества.

Действие: отхаркивающее, противомикробное, секретогонное, обволакивающее, спазмолитическое.

Трава тимьяна обладает выраженными отхаркивающими свойствами, увеличивает количество секреторного отделяемого слизистых оболочек. Препараты тимьяна способствуют также разрыхлению воспалительных налетов, разжижению мокроты и ускоряют ее эвакуацию. При сухом поражении слизистых оболочек горла и гортани тимьян оказывает обволакивающее действие. При приеме тимьяна внутрь усиливается отделение желудочного сока, тормозится развитие пато-

генной микрофлоры, купируются спазмы желудочно-кишечного тракта.

Тимьян применяется при таких заболеваниях, как бронхиальная астма, бронхит, острое респираторное заболевание (простуда), воспаление легких, гастрит, энтерит, понос. В Болгарии рекомендуют горячий настой и отвар из тимьяна принимать при головной боли.

Препараты тимьяна противопоказаны при беременности, декомпенсации сердечной деятельности, острых заболеваниях печени и почек.

Заготовка, хранение: первый укос делают в период полного цветения, второй поздней осенью, когда растения успеют подрасти. Скашивают не одревеснevшие части растений. Траву высушивают, обмолачивают и на сортировочных машинах отделяют от крупных кусочков стеблей.

Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко)

Вечнозеленый кустарник. Стебли сильно ветвистые, стелющиеся, цветет в мае-июне. Встречается почти по всей Европе (без крайних южных районов). Растет на сухих каменистых местах и лесных полянах в хвойных лесах.

Листья содержат фенольные гликозиды, дубильные вещества, хинную, муравьиную кислоты, минеральные соли, воск.

Действие: мочегонное, противомикробное, преимущественно в мочевыводящих путях. Применяется при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, хроническом пиелонефрите, цистите, мочекаменной болезни.

Листья собирают весной до цветения или в самом начале цветения (это листья прошлого года) и осенью, когда заканчивается прирост молодых побегов и полностью разовьются листья текущего года (с момента созревания плодов). Собирают короткие ветви (побеги), после сушки листья обдергивают или обмолачивают или же сырье остается в виде побегов.

Тысячелистник обыкновенный

Многолетнее, травянистое до 60 см высотой растение.

Встречается по полям, лугам, пустырям, лесам, кустарникам, близ дорог, содержит эфиры, витамины С и К, органические кислоты, дубильные вещества, фитонциды.

Действие: уменьшающее болевые ощущения в животе, снижающее артериальное давление, мочегонное, противовоспалительное, противомикробное, ранозаживляющее, кровеостанавливающее, успокаивающее, снижающее уровень сахара в крови у больных сахарным диабетом, потогонное. Тысячелистник применяется при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при поносах, желчных и кишечных коликах, геморроидальных кровотечениях.

В народной медицине считают, что тысячелистник способствует правильному обмену веществ, его использовали при склонности к камнеобразованию, для лечения гинекологических заболеваний, при воспалении, как противосудорожное. Он применялся для увеличения количества молока у кормящих матерей. Соком или отваром травы лечили раны, язвы, фурункулы, слабость десен. Свежевыжатый сок растения, смешанный с медом, пьют по 3 чайных ложки в день для улучшения аппетита и обмена веществ, при болезнях печени. Отвар соцветий употребляют при грыже, ванны из отвара листьев (50 г на ведро) – при чесотке, диатезе, чешуйчатом лишае. Отваром соцветий иногда умываются для удаления угрей и придания коже бархатистости и матового цвета. Кашицей свежего растения лечат экзему.

В народной медицине Латвии чай из тысячелистника считают необходимой составной частью повседневной диеты, обеспечивающей долголетие. По данным тибетской медицины, тысячелистник подавляет опухоли. Тысячелистник входит в состав противогеморройного чая, аппетитного и слабительного сборов.

Используется трава, собранная во время цветения растения. Сушится при хорошем проветривании в тени, на чердаках, хранится в плотных упаковках до 5 лет.

Фенхель обыкновенный (фенхель аптечный)

Одно-, двух- или многолетнее травянистое растение 90–200 см высоты. Плод – серовато- или зеленовато-бурая продолговатая цилиндрическая ребристая двусемянка. Цветет в июле-августе, плоды созревают с сентября. Культивируется на Украине, в Белоруссии, в Краснодарском крае. Растет на сухих каменистых склонах.

В плодах фенхеля содержится 4–6 % эфирного масла. Основной компонент масла – анетол. В плодах также найдены следы анисовой кислоты, анисового кетона и альдегида.

Действие: отхаркивающее, ветрогонное, желчегонное, мочегонное, возбуждающее аппетит, улучшающее работу желудка и кишечника, расширяющее сосуды сердца. В народной медицине плоды фенхеля используются при половой слабости.

Сбор плодов начинается в стадии начала побурения плодов и производится в два срока, так как центральные зонтики созревают раньше боковых.

Фиалка трехцветная (анютины глазки)

Двухлетнее или однолетнее травянистое растение. Стебель высотой 10–40 см прямостоячий или восходящий, часто разветвленный от основания. Цветки одиночные, расположены в пазухах средних и верхних листьев. Лепестков 5, верхние два темно-фиолетовые, растопыренные кверху и в стороны, боковые два лепестка более светло-фиолетовые. Цветет в мае-сентябре. Распространена по всей Европе и в Западной Сибири. Встречается на травянистых местах, лугах, среди кустарников, на полях и в садах.

Растение содержит следующие биологически активные вещества, обладающие лечебными свойствами: сапонины, витамины, фитонциды, дубильные вещества, флавоноиды, слизь, салициловую кислоту, танины.

Действие: отхаркивающее, мочегонное, мягчительное, снижающее проявления аллергии, противовоспалительное, бронхолитическое. Высоким содержанием сапонинов в растении определяются его отхаркивающее, бронхолитическое и мочегонное действие. Флавоноиды и дубильные вещества обеспечивают противовоспалительное действие.

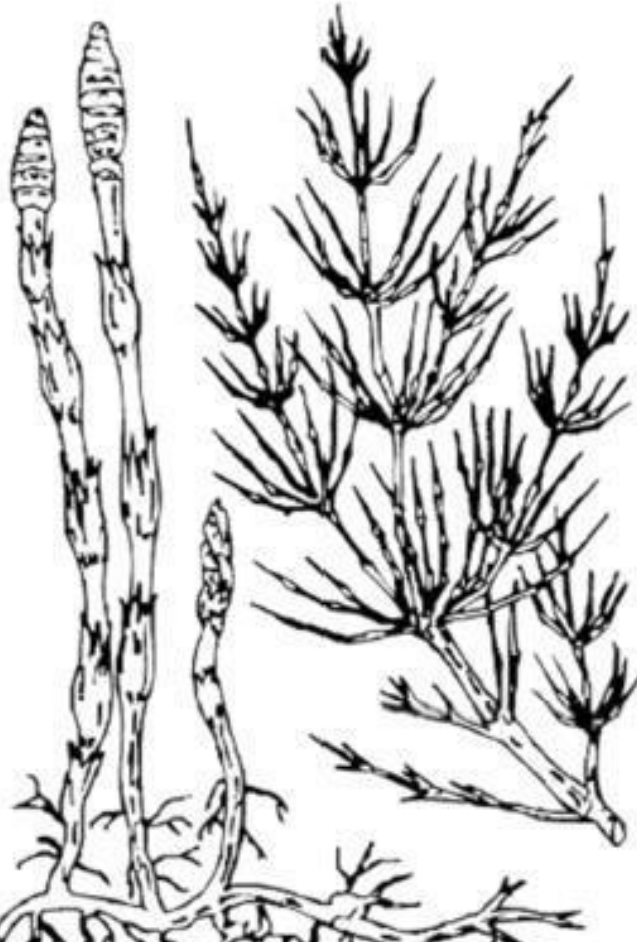
Трава фиалки используется при воспалительных заболеваниях почек, мочевыводящих путей, затрудненном мочеиспускании, простатитах, а также при бронхитах, острых респираторных заболеваниях.

В китайской народной медицине отвар надземных частей фиалки манчжурской употребляется как антитоксическое

средство при туберкулезе легких и лимфатических узлов, злокачественных новообразованиях, дизентерии. Кроме того, она применяется при гнойничковых заболеваниях кожи. Древняя таджикская медицина считала фиалку трехцветную полезной при сердцебиении, головной боли, эпилепсии у детей, при насморке, кашле, плеврите и воспалении легких, как противоядие при отравлениях.

Траву растения собирают во время цветения, сушат в хорошо проветриваемом помещении, разложив тонким слоем.

Хвощ полевой



Многолетнее травянистое споровое растение с длинным подземным (глубоко в земле) развитым корневищем коричнево-черного цвета, с тонкими корнями и округлыми клубнями. Растет по лугам, посевам, берегам рек, склонам оврагов и на паровых полях. Содержит алкалоиды, горечи, дубильные вещества, витамины, органические кислоты, кремний.

Действие: кровеостанавливающее, противовоспалительное, мочегонное, восстанавливающее обмен кремния, весьма нужного для организма минерала. Заболевания, при которых применение хвоща полевого целесообразно: хронические пиелонефрит, геморрой, мочекаменная болезнь, отравления техническими жидкостями, кровотечения.

В Китае отвар хвоща рекомендуется применять при воспалении глаз. Авиценна рекомендовал сок свежего растения наружно для лечения ран и язв, настой травы в вине – при опухолях в области печени и желудка, а также при водянке и кровавом поносе.

Используемые части – зеленые бесплодные стебли – собирают в течение всего лета, быстро сушат в тени на воздухе или на чердаке. В плотно закрытом ящике хранить можно до 4 лет.

Хмель обыкновенный

Многолетнее травянистое растение с длинным ползучим

корневищем. Цветет в мае – октябре. Произрастает на влажных местах по кустарникам, ивнякам, по берегам рек и оврагам, культивируется. В медицине используются соцветия хмеля, которые еще называются шишками. Они очень богаты полезными для организма биологически активными веществами, к которым относятся органические кислоты, флавоноиды, горечи, витамины B_1, B_6, PP, жирные масла, алкалоиды.

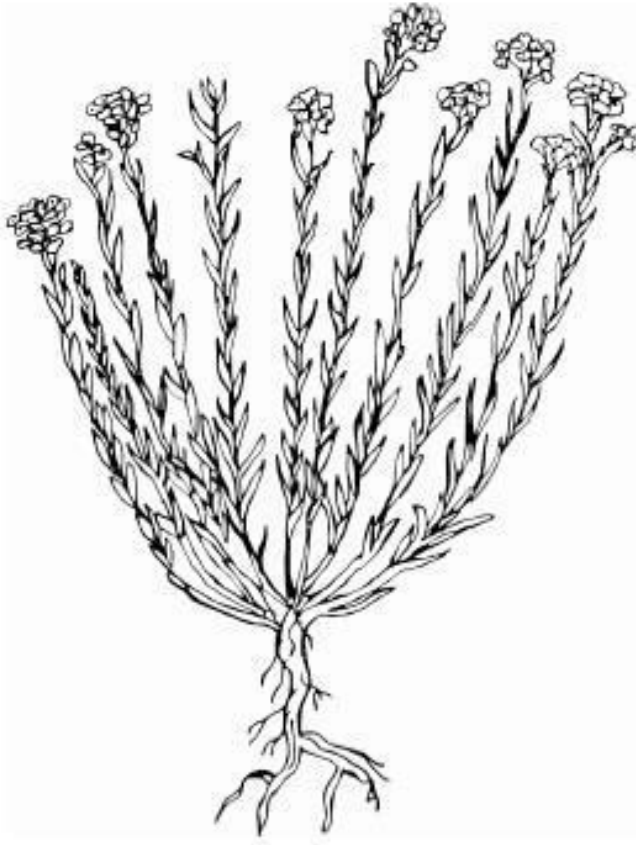
Действие: успокаивающее, противомикробное, противоаллергическое, язвозаживляющее, обезболивающее, укрепляющее кровеносные сосуды, витаминное. Отмечено положительное влияние препаратов хмеля на регуляцию жирового, минерального и водного обмена, при ослабленной половой деятельности. Они применяются при гастритах, панкреатите, желчнокаменной болезни, хроническом холецистите, климаксе, невротических расстройствах. Кстати, хмель входит в состав таких известных лекарств, как валокордин и корвалол.

В народной медицине водные настои из созревших соцветий хмеля назначали для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения при гастритах, болезнях желчного пузыря и печени, мочевыводящих путей и почек, при повышенной нервной возбудимости, нарушениях сна и при климактерических расстройствах.

Шишки хмеля собирают незадолго до полного созрева-

ния, когда они имеют зеленовато-желтую окраску. Не следует собирать шишки перезрелые, желто-бурые или с оттопыренными чешуями, содержащие много орешков: они менее ароматны. Сушить следует быстро, некоторые биологически активные вещества не выдерживают долгого хранения.

Цмин песчаный



Растение называется еще бессмертником песчаным. Многолетнее травянистое растение с коротким подземным стеблем и длинным веретенообразным корнем. Растет в песчаных степях, в сухих лесах, по лугам. Цветочные корзинки содержат нужные организму химические вещества: флавоноиды, горечи, эфирное масло, витамины С и К, медь, алюминий, хром, дубильные вещества.

Цмин, или бессмертник, обладает кровеостанавливающим, спазмолитическим, желчегонным, противомикробным, обезболивающим, мочегонным действием. Он широко применяется при хроническом холецистите, желчнокаменной болезни, гепатите, панкреатите. В народной медицине цмин также применялся при желтухе, водянке, циррозе печени, при камнях в желчном пузыре и почках, при простуде, женских болезнях, некоторых кожных заболеваниях.

Собирать соцветия нужно до полного распускания цветочных корзинок и сушить в хорошо проветриваемом помещении, можно на чердаке (в тени). Раскладывать цветки надо тонким слоем, хранить до двух лет в плотной упаковке, в темном месте.

Череда трехраздельная

Произрастает по берегам рек, ручьев, озер, постоянно влажным местам. Череда содержит слизь, большое количество каротина, дубильные вещества, микроэлементы: железо, хром, медь, алюминий, марганец.

Действие: противомикробное, противовоспалительное, ранозаживляющее, успокаивающее, понижающее артериальное давление, мочегонное, потогонное, желчегонное. Трава череды улучшает пищеварение, нарушенный обмен веществ. Марганец влияет на процессы кроветворения, свертываемость крови, на деятельность желез внутренней секреции. Масляные экстракты череды, содержащие значительное количество нерастворимого в воде, но хорошо растворимого в жирах каротина, обладают противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами.

Заболевания, при которых лечение чередой особенно показано: хронический колит, хронический энтерит, синдром раздраженной кишки, хронический неспецифический язвенный колит, хронический холецистит, желчнокаменная болезнь, острые респираторные заболевания, анацидный гастрит.

Трава череды вместе с плодами шиповника и листьями брусники входит в состав препарата бруснивера, обладающего антимикробным, противовоспалительным и мочегонным действием.

По данным традиционной и народной медицины траву че-

реды используют при различных диатезах, нарушении обмена веществ, в том числе при остеохондрозе, радикулите, плохом пищеварении, при травматических отеках, переломах костей, сотрясении мозга, острых болях, рахите, артритах, болезнях печени и селезенки. При кожных заболеваниях (экземах, ранах, язвах, прыщах, чесотке) употребляют внутрь и наружно отвар травы. Иногда отваром умываются для смягчения кожи и удаления угрей. Растертые листья череды прикладывают к ранам и язвам, что способствует очищению их от гноя, подсушиванию и более быстрому их заживлению. В народе для приема внутрь приготовляют навар. Берут 4 столовые ложки нарезанной травы, заливают одним литром кипятка, настаивают в течение ночи. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Сырье представляет собой смесь отдельных листьев и облиственных верхушек растений длиной не более 15 см с бутонами или лишь частично распустившимися цветочными корзинками. Собирают во время цветения, обрывая листья и верхушки стебля и ветвей.

Черника

Сильно разветвленный полукустарник высотой 15–50 см. Стебли тонкие, ребристые, зеленые. Плод – сферическая многосемянная черная ягода с сизоватым налетом на поверхности. Цветет с мая по июль. Встречается по всей Европе. Растет в просветленных хвойных и широколиственных лесах и кустарниках (чаще всего еловых, сосновых и буковых), на щебнистых и скалистых полянах, высокогорных пастбищах и торфяных болотах.

Ягоды черники содержат органические кислоты, флавоноиды, красящие вещества, витамины, микроэлементы, аминокислоты, белковые вещества.

Действие: вяжущее, витаминное, снижающее уровень сахара крови, противовоспалительное, болеутоляющее, противомикробное. Ягоды оказывают вяжущее и противовоспалительное действие. Листья – инсулиноподобное действие. Отвар из листьев черники вместе с отваром из листьев шелковицы, используют при начальном диабете. Некоторые авторы утверждают, что отвар из листьев черники оказывает гипотоническое действие на больных с высоким давлением крови. Кроме того, черника применяется при острых и хронических нарушениях пищеварения, сопровождающихся поносом, при диспепсиях, связанных с усиленными гнилостными бродильными процессами.

В народной медицине отвар, настой и экстракт листьев черники принимали как тонизирующее и мочегонное средство, при пиелонефрите, цистите, уретрите, мочекаменной

болезни. В смеси с другими растениями листья черники применяли при аденоме предстательной железы и импотенции, которые были связаны с сахарным диабетом.

Плоды собирают в период их полного созревания, в июле-августе, листья черники – во время цветения, в мае и начале июня. После сбора ягоды подвяливают на воздухе, а затем подвергают тепловой сушке в плодосушилках.

Шалфей лекарственный

Многолетнее травянистое растение до 75 см высотой. Растет на скалистых, холмистых и сухих склонах. Все части растения содержат эфирное масло. Помимо эфирного масла в листьях шалфея находятся еще дубильные вещества. Главный активный компонент – эфирное масло, которое оказывает вяжущее, противовоспалительное и противомикробное действие, подавляет потливость. Подавляющий эффект на выделение пота доказан и экспериментально, однако механизм его не выяснен. Хорошо воздействует на ночное потение при неврозах и туберкулезе. Особенно показан шалфей при следующих заболеваниях: хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический колит, синдром раздраженной кишки, желчнокаменная болезнь, геморрой, понос.

Собирают шалфей в течение первого года вегетации, в сентябре, а в последующие годы – 2–3 раза с начала цветения по сентябрь. Листья общипывают вручную: в первые два сбора – нижние, наиболее развитые листья, осенью собирают все, даже верхушки листоносных стеблей.

Шиповник коричный

Колючий кустарник высотой 2–3 м. Плоды – орешки, волокнистые, охваченные разросшимся цветоложем, формирующие ненастоящий плод – «шиповник». Цветет в маеиюне. Растет в редколесье, среди кустарников, на травянистых и каменистых местах.

Шиповник содержит большое количество витаминов С, B_1, B_2, К, РР, Е, фолиевую кислоту, кератиноиды, флавоноиды, катехины, дубильные вещества, пектины, эфирное масло, сахара, органические кислоты, марганец, железо, медь, кобальт, алюминий, фосфор, магний и другие микроэлементы.

Действие: снижающее уровень холестерина крови, противосклеротическое, витаминное, желчегонное, общеукрепляющее. Кроме большой витаминной ценности плоды шиповника обладают желчегонным и противосклеротическим действием, снижают уровень холестерина в крови. Сочетание микроэлементов с высоким содержанием аскорбиновой кислоты и каротиноидов способствует положительному действию на кроветворную функцию. Плоды усиливают регенерацию тканей, синтез гормонов, благотворно влияют на углеводный обмен, проницаемость сосудов, обладают противовоспалительным и мочегонным свойствами.

Плоды шиповника применяются при недостатке в организме витаминов, в зимнее и весеннее время, при снижении сопротивляемости организма к инфекциям, при атеро-

склерозе, ишемической болезни сердца, ослаблении функции половых желез. В смеси с другими растениями используется при аденоме простаты, атонии предстательной железы. В немецкой народной медицине шиповник употребляют при камнях в почках и мочевом пузыре. В китайской медицине плоды шиповника рекомендуют при ослаблении половой деятельности, в средневековой армянской медицине – при старческом одряхлении. Считалось, что длительный прием высушенных плодов позволяет в старости сохранить половую потенцию и не дает состариться.

Плоды заготавливают с августа до октября. Рекомендуется собирать их до наступления полной зрелости, когда они еще твердые, но уже имеют красную или оранжевую окраску.

Сборы лекарственных растений

Перед употреблением лекарственное растение необходимо соответствующим образом подготовить. Как правило, сырье принимается в виде настоя, отвара, настойки и других лекарственных форм.

Из всего многообразия методов приготовления лекарственных препаратов мы избрали настой и отвар, как более простые для приготовления в домашних условиях. Готовятся настой и отвар следующим образом: на один стакан воды комнатной температуры (200 мл) берутся две столовые ложки (20 г) измельченного растения или тщательно перемешанного сбора растений, все это помещается в водяную баню. Водяная баня представляет собой две кастрюльки, одна из которых наполнена водой и непосредственно нагревается, а вторая, со сбором, помещается внутрь первой. После того как вода в большой кастрюле нагреется до кипения, надо подождать 15 минут (настой) или 30 минут (отвар), затем охладить при комнатной температуре, процедить, дополнить водой до прежнего объема. Принимается настой и отвар, как правило, по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды, в течение одного месяца. Разумеется, врачом могут быть рекомендованы и другие дозы препарата и общие сроки лечения.

Можно готовить настой и более простым способом, од-

нако это не гарантирует извлечения научно обоснованного комплекса биологически активных веществ. Итак, вечером в термос объемом 0,5 л поместить 4 столовые ложки (40 г) растительного сырья, залить кипятком и оставить настояться на протяжении 8 часов, до утра. Затем процедить, охладить, дополнить водой до первоначального объема и принимать в указанных выше количествах. Не рекомендуется хранить приготовленный настой более 2–3 дней.

Ниже приводятся настои и отвары лекарственных сборов, которые показали свою эффективность на практике при лечении больных с различными заболеваниями. Доза растительного сырья указана в граммах. Следует иметь в виду, что в столовой ложке помещается приблизительно 10–15 г измельченного растительного сырья.

Если мы предлагаем для лечения заболевания несколько сборов, выберите наиболее доступный по составу растений или тот, который оказался эффективнее других. В процессе лечения сборы можно чередовать, применять их последовательно, но не менее 2 недель каждый.

Воспаление придатков матки

Настой

Толокнянка обыкновенная (листья)
50,0
Брусника обыкновенная (листья)

50,0
Хвощ полевой (трава)
40,0
Можжевельник обыкновенный (плоды)
30,0
Земляника лесная (листья)
20,0
Береза бородавчатая (листья)
20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
25,0

Воспаление маточных труб

Настой
Брусника обыкновенная (листья)
50,0
Береза бородавчатая (листья)
50,0
Шиповник коричный (плоды)
50,0
Конопля посевная (семена)
100,0
Подорожник большой (листья)
30,0
Толокнянка обыкновенная (листья)

30,0

Нарушение менструального цикла, болезненные менструации

Болезненные менструации часто бывают при расстройствах менструальной функции, проявляются по-разному. Они могут сопровождаться потливостью, слюнотечением, головной болью, общей слабостью.

Настой
Ромашка аптечная (цветки)
25,0
Мята перечная (листья)
25,0
Валериана лекарственная (корневище и корни)
25,0
Крушина ломкая (кора)
7,5
Береза бородавчатая (листья)
7,5

Отсутствие менструаций, слабая менструация

Это состояние чаще всего носит функциональный или да-

же физиологический характер, например, во время беременности, кормления ребенка грудью.

Настой
Зверобой продырявленный (трава)
30,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
30,0
Можжевельник обыкновенный (шишки)
30,0
Солодка голая (корни)
30,0

Настой
Ромашка аптечная (цветки)
30,0
Крапива двудомная (трава)
20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
20,0
Хмель обыкновенный (шишки)
10,0

Настой
Крушина ломкая (кора)
20,0

Мелисса лекарственная (листья)
20,0
Одуванчик лекарственный (корни)
20,0
Хмель обыкновенный (шишки)
20,0
Полынь горькая (трава)
20,0

Дисменорея

Настой
Валериана лекарственная (корневище и корни)
30,0
Мята перечная (листья)
30,0
Ромашка аптечная (цветки)
40,0

Обильные менструации

Обильные маточные кровотечения, связанные с менструальным циклом, часто бывают при воспалительных процессах и требуют наблюдения врачом.

Настой

Горец перечный (трава)
50,0
Крапива двудомная (листья)
50,0

Настой
Валериана лекарственная (корневище и корни)
20,0
Ромашка аптечная (цветки)
20,0
Мята перечная (листья)
20,0

Климактерический синдром, климакс

Настой
Полынь горькая (трава)
20,0
Мята перечная (листья)
20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)
40,0
Крушина ломкая (кора)
30,0

Настой

Тимьян ползучий (трава)
20,0
Душица обыкновенная (трава)
20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
20,0
Полынь горькая (трава)
40,0
Шалфей лекарственный (листья)
40,0
Сосна обыкновенная (почки)
40,0
Аир болотный (корневище)
20,0

Для увеличения секреции молока

Настой
Укроп огородный (плоды)
40,0
Фенхель обыкновенный (плоды)
20,0
Мелисса лекарственная (листья)

40,0

Настой
Кориандр посевной (плоды)
30,0
Укроп огородный (плоды)
30,0
Фенхель обыкновенный (плоды)
20,0
Мята перечная (листья)
30,0

Настой
Анис обыкновенный (плоды)
20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)
20,0
Мелисса лекарственная (листья)
20,0

Торможение секреции молока

Настой
Хмель обыкновенный (шишки)
30,0
Шалфей лекарственный (листья)

30,0
Орех грецкий (листья)
15,0
Кассия остролистная, сенна (листья)
10,0

Фригидность

Настой
Зверобой продырявленный (трава)
50,0

Предупреждение развития атеросклероза и ишемической болезни сердца

Настой
Морская капуста
10,0
Боярышник обыкновенный (плоды)
15,0
Рябина обыкновенная (плоды)
15,0
Брусника обыкновенная (листья)
10,0
Череда трехраздельная (трава)

10,0
Пустырник обыкновенный (трава)
10,0
Ромашка аптечная (цветки)
10,0
Кукурузные рыльца
10,0
Крушина ломкая (кора)
10,0

Гипертония в климактерическом периоде

Настой
Мята перечная (листья)
20,0
Полынь горькая (трава)
20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)
20,0
Липа сердцевидная (цветки)
20,0
Крушина ольховидная (кора)
20,0

Инфекционно-простудные заболевания носоглотки

Настой
Календула лекарственная (цветки)
10,0
Подорожник большой (листья)
10,0
Шалфей лекарственный (листья)
10,0

Острый бронхит

Настой
Солодка голая (корень)
30,0
Подорожник большой (листья)
30,0
Мать-и-мачеха (листья)
40,0

Хронический гастрит

Настой
Ромашка аптечная (цветки)

20,0
Календула лекарственная (цветки)
20,0
Подорожник большой (листья)
20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
20,0
Череда трехраздельная (трава)
20,0

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Настой
Подорожник большой (листья)
20,0
Ромашка аптечная (цветки)
20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
10,0
Шиповник коричный (плоды)
10,0

Дискинезия желчевыводящих путей

Фитотерапия при дискинезии желчевыводящих путей на-

правлена на нормализацию функций нервной системы, лучшее опорожнение желчного пузыря, снятие спазмов пузыря и желчных протоков.

Настой
Цмин (бессмертник) песчаный (цветки)
15,0
Ромашка аптечная (цветки)
15,0
Вахта трехлистная (листья)
15,0
Душица обыкновенная (трава)
15,0

Желчнокаменная болезнь

Применяя лекарственные травы при наличии камней в желчном пузыре, мы рассчитываем на уменьшение воспалительного процесса, улучшение химического состава и оттока желчи. Убедительных научных данных, свидетельствующих о возможности полного растворения камней в желчном пузыре при помощи лекарственных растений, в настоящее время нет.

Настой
Девясил высокий (корень)

10,0
Календула лекарственная (цветки)
10,0
Зверобой продырявленный (трава)
5,0
Фиалка трехцветная (трава)
5,0

Постхолецистэктомический синдром

Заболевание характеризуется сохранением болевых ощущений в верхних отделах живота после проведенного оперативного удаления желчного пузыря.

Настой
Горец птичий (трава)
20,0
Мята перечная (листья)
20,0
Аир болотный (корневище)
15,0

Хронический гепатит

Настой
Одуванчик лекарственный (корни)

20,0
Хвощ полевой (трава)
20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
25,0
Зверобой продырявленный (трава)
25,0

Хронический панкреатит

Хронический панкреатит – это заболевание, при котором воспаляется поджелудочная железа и появляются разной силы болевые ощущения в подложечной области.

Отвар
Девясил высокий (корень)
10,0
Фиалка трехцветная (трава)
5,0
Укроп (плоды)
5,0
Валериана лекарственная (корневище и корни)
15,0

В отличие от настоя время кипения увеличивается до 30 минут. Принимается также по 1–2 столовые ложки три раза

в день.

Хронический колит. Синдром раздраженной кишки

Для этих заболеваний типично возникновение запоров, вздутий и болей в животе. Применяемые слабительные средства можно дополнить курсом фитотерапии (рекомендуемыми ниже сборами) продолжительностью один – полтора месяца.

Настой
Брусника обыкновенная (листья)
20,0
Череда трехраздельная (трава)
30,0
Ромашка аптечная (цветки)
30,0
Мята перечная (листья)
30,0

Настой
Фиалка трехцветная (трава)
25,0
Кукурузные рыльца
25,0

Тысячелистник обыкновенный (трава)
25,0
Пустырник обыкновенный (трава)
25,0

Хронический энтерит

При этой болезни часто возникают поносы, боли в животе.

Настой
Горец птичий (трава)
20,0
Подорожник большой (листья)
30,0
Земляника лесная (листья)
30,0
Мята перечная (листья)
30,0

Настой
Душица обыкновенная (трава)
20,0
Горец птичий (трава)
20,0
Пастушья сумка (трава)
20,0

Ромашка аптечная (цветки)
20,0
Зверобой продырявленный (трава)
20,0
Крапива двудомная (листья)
20,0

Геморрой

Отвар
Кассия остролистная, сенна (листья)
20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
20,0
Крушина ольховидная (кора)
20,0
Кориандр посевной (плоды)
20,0
Солодка голая (корень)
20,0

В отличие от настоя время кипения увеличивается до 30 минут. Принимается также по 1–2 столовые ложки три раза в день.

Ожирение

Настой

Фенхель обыкновенный (плоды)

15,0

Ромашка аптечная (цветки)

15,0

Липа сердцевидная (цветки)

15,0

Бузина черная (цветки)

20,0

Мята перечная (листья)

20,0

Хронический пиелонефрит. Цистит

Заболевание характеризуется воспалительным процессом в почках, мочевом пузыре, что обусловлено попаданием микробов в мочевыводящие пути.

Настой

Толокнянка обыкновенная, или «медвежьи ушки» (листья)

20,0

Брусника обыкновенная (листья)

20,0
Подорожник большой (листья)
20,0
Смородина черная (листья)
10,0
Береза повислая (листья)
10,0
Можжевельник обыкновенный (плоды)
10,0
Крапива двудомная (листья)
30,0
Шиповник коричный (плоды)
60,0
Земляника лесная (листья)
60,0
Хвощ полевой (трава)
60,0

Существует ряд заболеваний, которые встречаются только у мужчин, и это обусловлено физиологическими особенностями строения мужского организма. Самыми распространенные из них – болезни предстательной железы (простаты). Простата – железа мужского полового аппарата. Она прилежит к нижней части мочевого пузыря и началу мочеиспускательного канала. Эта железа участвует в осуществлении мужской половой функции, и несколько распространенных

заболеваний присущи только ей. Например, аденома предстательной железы, простатит, которые иногда могут быть причиной снижения половой активности.

Имеются также болезни, встречающиеся как у мужчин, так и у женщин, но у первых по разным причинам значительно чаще. К ним относятся, например, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, инфаркт миокарда. Следует иметь в виду, что иногда в связи с неумеренным потреблением алкоголя и курением такие общие болезни, как гепатит, цирроз и рак печени, атеросклероз, бронхит, эмфизема легких, у мужчин появляются чаще, чем у женщин.

При всех этих заболеваниях правильно проведенная фитотерапия может оказать существенную помощь. Выбор лекарственных растений, начало и продолжительность лечения лучше всего согласовать с врачом.

Простатит острый и хронический

Болезнь возникает в результате попадания бактерий в предстательную железу. Она может первоначально протекать незаметно для больного, но чаще всего сопровождается учащенным и болезненным мочеиспусканием, повышением температуры тела, ноющими болями в промежности и крестце, ослаблением половой функции. В подобной ситуации необходима консультация врача и определение последующей тактики лечения.

К фитотерапии лучше прибегнуть в конце или по окончании медикаментозного лечения. Лечение травами проводят курсами продолжительностью 1–1,5 месяца 2–3 раза в год. Когда заболевание возникло остро, внезапно, можно использовать сборы лекарственных растений на протяжении 2–3 недель в качестве дополнительного лечебного средства.

Петрушка курчавая (листья)
20,0
Мелисса лекарственная (листья)
20,0
Береза повислая (листья)
20,0
Можжевельник обыкновенный (плоды)
20,0

Смесь растений залить 600 мл кипятка, настоять 2 ч, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Горец птичий (трава)
90,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
70,0
Подорожник большой (листья)
70,0
Зверобой продырявленный (трава)

70,0
Одуванчик лекарственный (корни)
70,0
Береза повислая (корни)
50,0
Сушеница топяная (трава)
50,0
Календула лекарственная (цветки)
50,0
Шиповник коричный (плоды)
50,0
Брусника обыкновенная (листья)
10,0

Способ приготовления: 1 ст. ложку смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды и перед сном.

При хроническом течении простатита более целесообразны следующие два сбора. Выбрав один из них, следует принимать его 1–1,5 месяца.

Береза повислая (листья)
10,0
Толокнянка обыкновенная (листья)
20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)

10,0

Способ приготовления: измельченную смесь залить 600 мл кипятка, настоять 2 ч, процедить, подсластить медом. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Береза повислая (листья)
10,0
Вишня обыкновенная (плодоножки)
10,0
Горец птичий (трава)
10,0
Кукурузные рыльца
10,0
Крапива двудомная (листья)
10,0
Петрушка курчавая (листья)
30,0

Способ приготовления: 1 ст. ложку смеси залить 1/2 л кипятка, настоять 2 ч, процедить, подсластить медом. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Аденома предстательной железы

Весьма распространенное заболевание, которое в той или

иной степени выраженное встречается у 7 из 10 мужчин старше 50 лет. Ею болели президент Франции Франсуа Миттеран, король Камбоджи Народом Сианук, Л.И. Брежнев и многие другие известные люди.

Одной из главных причин появления болезни является возрастное нарушение продукции половых гормонов. Разрастается ткань парауретральных желез, вследствие чего затрудняется отток мочи, учащается мочеиспускание, особенно ночью, ослабляется струя мочи. В тяжелых случаях может наступить острая задержка мочи и другие осложнения болезни.

При появлении признаков нарушенного мочеотделения необходим осмотр врачом и поликлиническое обследование. Назначенное лечение может быть дополнено фитотерапией. Следует учесть, что лекарственные растения не способны сами по себе привести к исчезновению разросшейся ткани железы, однако они могут существенно улучшить состояние больного.

Горец птичий (трава)
50,0
Ромашка аптечная (цветки)
50,0
Малина обыкновенная (листья)
25,0
Брусника обыкновенная (листья)

25,0
Черника обыкновенная (листья)
25,0
Земляника лесная (листья)
25,0
Смородина черная (листья)
25,0
Бедренец камнеломковый (корни)
25,0
Кукурузные рыльца
25,0

Способ приготовления: 1 чайн. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 20–30 мин, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

Настой
Василек синий (цветки)
10,0
Солодка голая (корни)
10,0
Толокнянка обыкновенная (листья)
30,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Одуванчик лекарственный (корни)
20,0
Шалфей лекарственный (трава)
20,0
Петрушка курчавая (листья)
20,0
Полынь горькая (трава)
20,0

Способ приготовления: 4 ст. ложки смеси залить 600 мл кипятка, настоять 2 ч, процедить, принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды в течение 1 недели.

Настой
Хвощ полевой (трава)
20,0
Горец птичий (трава)
20,0
Толокнянка обыкновенная (листья)
20,0
Шиповник коричный (плоды)
20,0
Кукурузные рыльца
20,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды на протяжении 1–1,5 месяцев.

Импотенция

Это состояние организма, при котором половой акт по той или иной причине не может быть выполнен или возможен лишь в частичном объеме. Существует много причин, способствующих развитию этого состояния: умственное и физическое переутомление, злоупотребление алкоголем и курением, различные нервные расстройства, болезни желез внутренней секреции (эндокринные), предстательной железы.

Окончательное суждение о необходимых лечебных мерах способен выработать только врач-специалист. В качестве дополнительных терапевтических средств могут быть использованы лекарственные растения.

Аир обыкновенный (корневище)
50,0
Лапчатка гусиная (трава)
50,0
Календула лекарственная (цветки)
50,0
Мелисса лекарственная (листья)
25,0
Крапива двудомная (листья)

25,0
Рута душистая (трава)
25,0

Способ приготовления: 1,5 ст. ложки смеси залить 2 стаканами воды и на слабом огне довести до кипения (но не кипятить), настоять 10 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

Настой
Календула лекарственная (цветки)
10,0
Бессмертник песчаный (цветки)
20,0
Зверобой продырявленный (трава)
30,0
Валериана лекарственная (корневище и корни)
25,0

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.
Смородина черная (листья)
100
Черника обыкновенная (листья)
100
Береза повислая (листья)
100

Способ приготовления: 2 чайн. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить как чай по 1 стакану утром и вечером.

Настой

Зверобой продырявленный (трава)
20,0
Мята перечная (листья)
20,0
Душица обыкновенная (трава)
20,0

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой

Аир обыкновенный (корневище)
10,0
Пустырник пятилопастный (трава)
10,0
Сушеница болотная (трава)
10,0
Горец птичий (трава)
20,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до

еды.

Настой

Шиповник коричный (плоды)
20,0
Вахта трехлистная (листья)
10,0
Календула лекарственная (цветки)
10,0
Пустырник пятилопастный (трава)
20,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Отвар

Аралия маньчжурская (корень)
10,0
Левзея сафлоровидная (корневище)
10,0
Боярышник кровяно-красный (цветки)
10,0
Заманиха (корень)
10,0
Зверобой продырявленный (трава)
10,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Ночное недержание мочи

Ночное недержание мочи называется еще ночным энурезом и встречается преимущественно у детей. Как правило, с возрастом энурез проходит. Фитотерапия может способствовать ускорению этого процесса.

Настой

Брусника обыкновенная (плоды)
20,0
Брусника обыкновенная (листья)
20,0
Зверобой продырявленный (трава)
20,0
Шалфей лекарственный (трава)
20,0
Дуб обыкновенный (кора)
20,0

Принимать по 2 ст. ложки 2 раза в день после завтрака и обеда через 1 ч после еды. Длительность курса согласовывается с врачом.

Настой

Пустырник пятилопастный (трава)
20,0
Сушеница болотная (трава)
20,0
Толокнянка обыкновенная (трава)
10,0
Подорожник большой (листья)
10,0
Шиповник коричный (плоды)
30,0

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Выпадение волос

Избыточное выпадение волос на голове происходит по многим причинам, в том числе из-за нарушения деятельности эндокринных желез, нервной системы, инфекционных болезней и многих других факторов. Чаще всего причиной являются заболевание кожи, называемое себореей. Она же вызывает перхоть. Для лечения себореи могут использоваться лекарственные растения.

Настой

Аир обыкновенный (корневище)
20,0
Лопух большой (корень)
20,0
Календула лекарственная (цветки)
10,0
Хмель обыкновенный (шишки)
20,0

Смачивать волосистую часть головы на ночь.

Настой
Мать-и-мачеха (листья)
10,0
Хмель обыкновенный (шишки)
20,0
Ромашка аптечная (цветки)
20,0
Крапива двудомная (трава)
10,0

Мыть голову теплым раствором 2 раза в неделю.

Повышенное потоотделение

Избыточное потоотделение может быть обусловленно

функциональными расстройствами вегетативной нервной системы, а также некоторыми болезнями, такими как туберкулез, тиреотоксикоз, сахарный диабет, простудные заболевания. Для уменьшения потоотделения можно использовать следующие лекарственные растения.

Шалфей лекарственный (листья)
80,0
Валериана лекарственная (корневище и корни)
20,0
Хвощ полевой (трава)
10,0

Способ приготовления: 1 ст. ложку смеси залить 1,5 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде 2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана в холодном виде небольшими глотками 1–2 раза в день.

Хронический алкоголизм

Наиболее характерными проявлениями постоянного злоупотребления алкоголем (хронического алкоголизма) являются патологическое влечение к алкоголю, утрата самоконтроля над количеством выпитого, алкогольный абстинентный синдром (похмельный синдром). Последний проявляется дрожанием рук, изменением настроения, нарушением

сна, головными болями, головокружением, тошнотой, рвотой, послаблением кишечника.

Не решая полностью проблемы излечения алкоголизма, народная медицина использует ряд лекарственных растений и их сборов для существенного уменьшения отдельных проявлений заболевания. Лекарственные травы помогают выработать в организме отрицательную реакцию на прием алкоголя, уменьшить проявления интоксикации, восстановить нарушенные функции органов и систем организма.

При повышенном влечении к алкоголю рекомендуются следующие сборы.

Настой
Тимьян ползучий (трава)
30,0
Горец птичий (трава)
20,0
Полынь горькая (трава)
20,0

Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день при сильном желании принять спиртное.

Настой
Щавель конский (корневище и корни)

30,0
Мята перечная (листья)
20,0
Пустырник сердечный (трава)
20,0
Лопух большой (корни)
20,0
Хвощ полевой (трава)
10,0

Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день на протяжении 5–10 дней. Можно использовать для прерывания запойного состояния.

Настой
Щавель конский (корневище и корни)
20,0
Тимьян ползучий (трава)
20,0
Валериана лекарственная (корневище и корни)
10,0
Череда трехраздельная (трава)
10,0
Одуванчик лекарственный (цветки)
10,0

Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при запойном состоянии.

При выраженном возбуждении целесообразен прием следующего сбора.

Настой
Пустырник сердечный (трава)
10,0
Душица обыкновенная (трава)
10,0
Полынь горькая (трава)
10,0
Зверобой продырявленный (трава)
20,0

Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день на протяжении 5–7 дней.

При опьянении с целью ускорения процесса вытрезвления можно использовать следующие растения.

Настой
Мята перечная (листья)
30,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)

10,0

1 стакан настоя выпивается за один прием.

Для купирования отдельных проявлений состояния похмелья рекомендуется сбор, разработанный в Научно-исследовательском институте традиционных методов лечения Минздрава России.

Настой

Левзея сафлоровидная (корневища и корни)
40,0
Сушеница топяная (трава)
20,0
Зверобой продырявленный (трава)
20,0
Шиповник коричный (плоды)
20,0
Чай зеленый
20,0
Мята перечная (листья)
5,0
Душица обыкновенная (трава)
5,0
Тимьян ползучий – чабрец (трава)
2,5

Сбор в виде настоя объемом 125 мл 1 или 2 раза принимается утром на следующий день после употребления спиртных напитков.

При алкогольной болезни и астенизации, когда необходимо продлить лечение на протяжении 2–3 недель, проводят курс с помощью следующего сбора.

Настой

Аралия маньчжурская (корни)
15,0
Левзея сафлоровидная (корневища и корни)
15,0
Боярышник кроваво-красный (плоды)
15,0
Шиповник коричный (плоды)
15,0
Календула лекарственная (цветки)
10,0
Череда трехраздельная (трава)
10,0
Рябина черноплодная (плоды)
10,0
Подорожник большой (трава)
10,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

У больных хроническим алкоголизмом происходит постепенное нарушение основных функций печени, поэтому очень полезной может оказаться фитотерапия, которая поможет организму восстановить нарушенные функции этого органа.

Настой

Шиповник коричный (плоды)
30,0
Мята перечная (листья)
20,0
Календула лекарственная (цветки)
20,0
Горец птичий (трава)
10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
10,0

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Систематический прием алкоголя приводит к развитию гастрита, который сам по себе способствует постепенному нарушению пищеварения. Фитотерапия может носить от-

части компенсаторный, стимулирующий и противовоспалительный характер.

Настой
Календула лекарственная (цветки)
30,0
Ромашка аптечная (цветки)
30,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
20,0
Зверобой продырявленный (трава)
20,0
Шалфей лекарственный (листья)
20,0

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Когда при неумеренном потреблении алкоголя диагностируется панкреатит, то можно с помощью лекарственных растений добиться уменьшения болевого синдрома и улучшения пищеварения и всасывания пищевых ингредиентов.

Настой
Анис обыкновенный (плоды)
20,0
Душица обыкновенная (трава)

20,0
Хмель обыкновенный (соплодия)
10,0
Зверобой продырявленный (трава)
10,0
Пустырник сердечный (трава)
10,0
Сушеница топяная (трава)
10,0
Вахта трехлистная (листья)
10,0

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

При отеках лица и туловища можно использовать лекарственные растения, обладающие мочегонным действием.

Настой
Календула лекарственная (цветки)
30,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
20,0
Крапива двудомная (трава)
20,0
Хвощ полевой (трава)
10,0

Брусника обыкновенная (листья)
10,0

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды на протяжении 2 недель.

Курение в сочетании с приемом алкоголя ведет к развитию ряда хронических заболеваний бронхолегочной системы, чаще всего хронического бронхита, эмфиземы легких, пневмосклероза. В таких случаях показаны фитопрепараты, способствующие улучшению состояния легких.

Настой
Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)
20,0
Подорожник большой (листья)
30,0
Солодка голая (корень)
30,0
Фиалка трехцветная (трава)
20,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

При повышенной раздражительности можно использо-

вать лекарственные растения, которые в данном случае действуют мягче и безопаснее, чем некоторые фармакологические препараты.

Настой
Душица обыкновенная (трава)
30,0
Валериана лекарственная (корневище и корни)
20,0
Пустырник сердечный (трава)
20,0
Мята перечная (листья)
10,0
Мелисса лекарственная (трава)
10,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды на протяжении 2 недель.

Лечение лекарственными растениями у описываемой категории больных не исключает применения других методов лечения.

Гипертоническая болезнь

Для лечения больных с гипертонической болезнью суще-

ствует много эффективных фармакологических препаратов, и они по согласованию с врачом должны применяться при значительном повышении артериального давления.

Однако при относительно небольшом повышении давления или в перерывах между курсами медикаментозного лечения могут быть использованы лекарственные растения. Растения необходимы и для предупреждения развития гипертонической болезни.

Называется это профилактикой факторов риска. К фактором риска относятся психо-эмоциональное перенапряжение, нарушение обмена в организме воды и натрия (отеки), повышение уровня сахара крови, повышение веса тела, атеросклероз.

Конструирование нижеприводимых сборов осуществлялось с использованием компьютерных информационно-справочной системы «Алтей» и экспертной системы «Вербена», разработанных в Научно-исследовательском институте традиционных методов лечения Минздрава России совместно со Всероссийским институтом научной и технической информации.

Психоэмоциональное перенапряжение

Успокаивающая нервную систему терапия чрезвычайно важна для больного гипертонической болезнью, и с помощью лекарственных растений она может проводиться без-

опасно на протяжении длительного времени.

Настой

Валериана лекарственная (корневище и корни)
10,0
Пустырник пятилопастный (трава)
25,0
Калина обыкновенная (плоды)
15,0
Мята перечная (листья)
10,0
Синюха голубая (корневище и корни)
10,0
Хмель обыкновенный (соплодия)
10,0
Мелисса лекарственная (трава)
15,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Отвар

Валериана лекарственная (корневище и корни)
30,0
Исландский мох (слоевища)
30,0

Дягиль лекарственный (корневище и корни)
15,0
Синюха голубая (корневище и корни)
10,0
Калина обыкновенная (кора)
15,0

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой
Ромашка аптечная (цветки)
25,0
Мята перечная (листья)
10,0
Мелисса лекарственная (трава)
20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)
20,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Нарушение водно-натриевого обмена

Поскольку одним из механизмов развития гипертонии может быть избыток в организме натрия и воды с относи-

тельным увеличением объема жидкости по сравнению с емкостью (проходимостью) артериального русла, целесообразна мочегонная терапия. Данная терапия позволяет проводить профилактику еще и заболеваний почек как еще одного фактора риска развития и прогрессирования гипертонической болезни.

Настой
Хвощ полевой (трава)
20,0
Брусника обыкновенная (листья)
15,0
Почечный чай (листья)
10,0
Толокнянка обыкновенная (листья)
15,0
Одуванчик лекарственный (корни)
10,0
Можжевельник обыкновенный (плоды)
10,0
Василек синий (цветки)
10,0
Горец почечуйный (трава)
10,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до

еды в течение 1–1,5 месяцев.

Отвар

Брусника обыкновенная (листья)
20,0
Толокнянка обыкновенная (листья)
20,0
Кукурузные рыльца
20,0
Стальник полевой (корни)
20,0
Зверобой продырявленный (трава)
20,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1 месяца.

Настой

Можжевельник обыкновенный (плоды)
25,0
Береза повислая (почки)
45,0
Василек синий (цветки)
25,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до

еды, в течение 1–1,5 месяцев.

Повышение уровня сахара в крови (декомпенсация сахарного диабета)

Нестабильное течение диабета, в ряде случаев обусловленное недостаточной терапией, может способствовать повышению артериального давления. Профилактическая фитотерапия помимо умеренного сахароснижающего эффекта создает фон, который облегчает подбор других противодиабетических препаратов. В конечном итоге это является профилактикой обострения гипертонической болезни. Например, в плодах и листьях черники содержится гликозид неомиртиллин, обладающий сахароснижающими (гипогликемическими) свойствами. Такие же свойства выявлены у крапивы и других лекарственных растений, введенных в состав нижеприведенных сборов.

Настой
Черника обыкновенная (плоды)
20,0
Черника обыкновенная (листья)
20,0
Крапива двудомная (листья)
20,0
Бузина черная (цветки)

15,0
Одуванчик лекарственный (корни)
15,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Отвар
Черника обыкновенная (плоды)
25,0
Бузина черная (цветки)
25,0
Лопух большой (корни)
25,0
Кукурузные рыльца
25,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Настой
Подорожник большой (листья)
20,0
Черника обыкновенная (листья)
20,0
Крапива двудомная (листья)

20,0
Одуванчик лекарственный (корни)
20,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Избыточный вес тела

Избыточный вес тела является одним из серьезных факторов риска развития артериальной гипертонии. Биологически активные вещества лекарственных растений, введенных в состав сбора, повышают обмен веществ и способствуют метаболизму жиров (цветки липы и бузины), удаляют избыточную воду (цветки бузины, трава зверобоя), действуют антидепрессивно и успокаивающе (трава зверобоя, листья мяты).

Настой
Липа сердцевидная (цветки)
20,0
Бузина черная (цветки)
15,0
Зверобой продырявленный (трава)
20,0
Мята перечная (листья)
15,0

Фенхель обыкновенный (плоды)
20,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Профилактика атеросклероза

Важным компонентом антисклеротической терапии является нормализация жирового обмена. Воздействовать на определенные его составляющие могут содержащиеся в растениях биологически активные вещества, обладающие лечебными свойствами.

К ним относятся некоторые сапонины, снижающие уровень холестерина крови и имеющие противосклеротические свойства, биологически активные вещества, способствующие уменьшению всасывания жирных кислот и ограничивающие проникновение холестерина в сосудистую стенку, уменьшающие ее проницаемость.

Этими и другими прямыми и косвенными противосклеротическими (антиатероматозными) свойствами обладают приведенные ниже сборы.

Настой
Шиповник коричный (плоды)
20,0

Сушеница болотная (трава)
15,0
Береза повислая (листья)
10,0
Мята перечная (листья)
10,0
Почечный чай (листья)
5,0
Кассия остролистная (листья)
5,0
Лопух большой (корни)
5,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Настой
Ламинария японская
10,0
Боярышник кроваво-красный (плоды)
15,0
Рябина черноплодная (плоды)
15,0
Брусника обыкновенная (листья)
10,0
Череда трехраздельная (трава)

10,0
Пустырник сердечный (трава)
10,0
Ромашка ободранная (цветки)
10,0
Крушина ольховидная (кора)
10,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Настой
Земляника лесная (плоды)
5,0
Хвощ полевой (трава)
10,0
Зверобой продырявленный (трава)
10,0
Мать-и-мачеха (листья)
10,0
Укроп огородный (плоды)
15,0
Сушеница болотная (трава)
30,0
Пустырник сердечный (трава)
30,0

Рябина черноплодная (плоды)
10,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Повышенное артериальное давление

Снижающий давление эффект отдельно взятых лекарственных растений, используемых в виде настоев, отваров, чаев, относительно невысок в сравнении с эффективностью фармакологическими препаратами, однако этот эффект усиливается при совместном действии нижеприведенных комбинаций растений.

Следует иметь в виду, что спектр лечебных возможностей данных комбинаций значительно шире, чем просто снижение повышенного артериального давления. Эти сборы оказывают положительное действие и при ряде сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Настой
Боярышник кроваво-красный (плоды)
25,0
Пустырник пятилопастный (трава)
25,0
Валериана лекарственная (корневище и корни)

10,0
Сушеница топяная (трава)
20,0
Лабазник вязолистный (трава)
20,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Настой
Пустырник пятилопастный (трава)
15,0
Валериана лекарственная (корневище и корни)
15,0
Боярышник кроваво-красный (плоды)
15,0
Калина обыкновенная (плоды)
15,0
Мелисса лекарственная (трава)
15,0
Календула лекарственная (цветки)
10,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Отвар

Валериана лекарственная (корневище и корни)
40,0
Калина обыкновенная (кора)
20,0
Бадан толстолистный (корневища)
20,0
Стальник полевой (корни)
20,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Боли в предсердечной области. Стенокардия

Болевые приступы у больного гипертонией могут быть обусловлены ишемической болезнью сердца. После фармакологического купирования болевого синдрома терапия может быть дополнена сборами лекарственных растений.

В приведенных ниже сборах биологически активные вещества плодов боярышника уменьшают проявления спазма сердечных сосудов, что обусловлено эффектом таких веществ, как флавоноиды – гиперозид, кверцетин, кемпферол, флакразид. Помимо этого, боярышник действует успокаивающе, снижает давление, нормализует сердечный ритм

(пульс). Эти эффекты усиливаются при сочетании плодов боярышника с травой пустырника и сушеницы.

Настой
Боярышник кроваво-красный (плоды)
40,0
Пустырник пятилопастный (трава)
40,0
Сушеница топяная (трава)
25,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Настой
Боярышник кроваво-красный (плоды)
30,0
Пустырник пятилопастный (трава)
30,0
Сушеница топяная (трава)
40,0
Брусника обыкновенная (листья)
20,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Боли невротического характера в области сердца

Болевые ощущения невротического характера обычно связаны с психоэмоциональными нагрузками. Боль продолжительная, ноющая, распространяется в область левой лопатки, левой руки с легким онемением пальцев кисти.

Кардиотоническая терапия в данном случае дополнена лекарственными растениями с выраженным успокаивающим действием, к которым относятся корневище и корни валерианы, трава мелиссы.

Настой
Боярышник кроваво-красный (плоды)
30,0
Пустырник пятилопастный (трава)
30,0
Сушеница топяная (трава)
20,0
Валериана лекарственная (корневище и корни)
10,0
Мелисса лекарственная (трава)
15,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до

еды в течение 1–1,5 месяцев.

Одышка. Отеки

У многих больных гипертонической болезнью признаки сердечной недостаточности возникают относительно поздно и почти всегда связаны с прогрессирующим атеросклерозом сердечных артерий. Клинически это проявляется нарастающей одышкой, учащением пульса, отеками. В приведенных ниже лекарственных сборах акцент делается на мочегонную терапию. При этом не исключается применение более активных фармакологических средств, улучшающих сократительную способность миокарда.

Настой

Береза повислая (почки)
25,0
Почечный чай (листья)
5,0
Толокнянка обыкновенная (листья)
15,0
Брусника обыкновенная (листья)
15,0
Можжевельник обыкновенный (плоды)
15,0
Астрагал шерстистоцветковый (трава)

10,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Настой

Береза повислая (почки)
25,0
Толокнянка обыкновенная (листья)
25,0
Стальник полевой (корни)
25,0
Брусника обыкновенная (листья)
25,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Настой

Можжевельник обыкновенный (плоды)
25,0
Бузина черная (цветки)
15,0
Почечный чай (листья)
10,0
Василек синий (цветки)

25,0
Астрагал шерстистоцветковый (трава)
25,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Отвар
Береза повислая (почки)
50,0
Кукурузные рыльца
50,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Нарушение сердечного ритма. Сердцебиения

Значительным антиаритмическим эффектом обладают плоды боярышника. Этот эффект усиливается при сочетания в сборе боярышника с успокаивающими средствами – корневищем и корнями валерианы, травой пустырника, листьями мяты.

Настой

Валериана лекарственная (корневище и корни)
25,0
Пустырник пятилопастный (трава)
55,0
Мята перечная (листья)
20,0
Боярышник кроваво-красный (плоды)
20,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Настой
Боярышник кроваво-красный (плоды)
25,0
Вахта трехлистная (листья)
20,0
Мята перечная (листья)
10,0
Валериана лекарственная (корневище и корни)
10,0
Мелисса лекарственная (трава)
30,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Настой

Боярышник кроваво-красный (плоды)
25,0
Валериана лекарственная (корневище и корни)
10,0
Мелисса лекарственная (трава)
30,0
Ромашка ободранная (цветки)
20,0
Мята перечная (листья)
10,0

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–1,5 месяцев.

Мочекаменная болезнь

Это заболевание характеризуется образованием конкрементов (камней) в мочевыводящих путях. Они состоят из солей, которые выделяются почками вместе с мочой. Камни бывают оксалатными, уратными, фосфатными, смешанными. Часто конкременты мелкие (песок), но могут достигать и значительных размеров. Лечебная тактика при мочекаменной болезни обязательно согласовывается с врачом, особенно в тех случаях, когда больной ставит перед собой задачу

«изгнать» камни. Следует иметь в виду, что при активной мочегонной терапии конкремент может из почечной лоханки продвинуться в мочеточник и там застрять. Это вызовет приступ почечной колики и потребует неотложной врачебной помощи.

С помощью лекарственных растений можно добиться улучшения состава мочи и тем самым предупредить образование или увеличение в размерах конкрементов, нормализовать бактериальный состав мочи, уменьшить проявления воспалительного процесса, способствовать отхождению мелких конкрементов, прохождение которых по мочеточнику происходит свободно. Для этой цели рекомендуются следующие сборы.

Настой

Почечный чай (листья)
10,0
Толокнянка обыкновенная (листья)
20,0
Одуванчик лекарственный (корни)
10,0
Брусника обыкновенная (листья)
20,0
Зверобой продырявленный (трава)
10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)

20,0

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2–3 недель.

Настой
Хвощ полевой (трава)
10,0
Пижма обыкновенная (цветки)
10,0
Брусника обыкновенная (листья)
20,0
Мята перечная (листья)
40,0

Принимать по 1 стакану утром во время завтрака и перед ужином.

Злоупотребление курением

С целью уменьшить тягостное желание закурить можно использовать один из сборов. В последующем их можно чередовать.

Настой
Мята перечная (листья)

30,0
Душица обыкновенная (трава)
20,0
Смородина черная (листья)
10,0

Полоскать рот при желании закурить.

Настой
Аир обыкновенный (корневище)
20,0
Мята перечная (листья)
10,0

Полоскать рот при желании закурить.

Настой
Полынь горькая (трава)
20,0
Солодка голая (корень)
10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)
10,0

Полоскать рот при желании закурить.

Ответы на вопросы пациентов

Какие растения, являющиеся лекарственными, обладают ядовитыми свойствами?

Особо ядовиты растения: аконит (борец) – корневище, белладонна (красавка) – трава, волчеягодник (волчье лыко) – кора, ягода, вороний глаз четырехлистный – лист, ягоды, вьюнок полевой – корни, трава, цветы, дурман вонючий – лист, цветы, семена, дурнишник обыкновенный – трава, живокость полевая (рогулька) – трава, лютик едкий – трава, наперстянка лекарственная – лист, орляк обыкновенный – трава, папоротник мужской (щитовник) – корневище, переступень белый – корни и трава, плаун-баранец – трава, росянка круглолистная – трава, спорынья – рожки, термопсис ланцетный – трава, чемерица Лобеля – корневище и трава, ястребинка волосистая – трава.

Ядовитые растения, передозировка которых опасна: авран лекарственный – трава и корни, адонис весенний (горицвет) – трава, багульник болотный – ветки и лист, белозор болотный – трава, борщевик сибирский – корни и трава, вязель разноцветный – семена, донник белый – трава, донник лекарственный – трава, дрок красильный – корни и все растение, желтушник левкойный – трава, калужница болотная – трава, кубышка желтая – корневище и трава, кувшинка белая – корневище и цветы.

Некоторые из этих растений использовались для изготовления фармакологических препаратов, другие – применяются в специальных лекарственных формах.

Как собирать надземную часть растений (траву)?

Трава собирается вместе с листьями и цветами в летний период (июнь-июль). Необходимо отбирать наиболее развитые, здоровые растения и на чистых местах вдали от пыльных дорог, мусорников и других загрязненных мест. Листья обычно собирают вручную в сухую теплую погоду. Лист должен быть чистым, здоровым, целым и иметь приятный зеленый цвет. Растения, собранные после дождя или покрытые росой, очень быстро портятся и чернеют. У земляники, вахты трехлистной, мать-и-мачехи срывают лист без черешка. Листья черешни, брусники собирают вместе с черенками. Лучшее время для сбора листьев – цветение растений.

Существует распространенное поверье, что некоторые растения необходимо собирать ночью, ровно в полночь или обязательно в полнолуние, а другие, напротив, в отсутствие луны. В настоящее время научного доказательства этому нет.

Как собирать цветки?

Цветки собирают обычно в период цветения, срезая ножницами, ножами, секаторами. Необходимо на каждом растении часть цветов оставлять для осеменения. Цветки насыпа-

ют в тару рыхло и как можно быстрее доставляют к месту сушки, затем раскладывают тонким слоем и сушат без доступа прямых солнечных лучей.

Как собирать почки?

Почки собирают зимой или ранней весной, очищают от веток, сушат в день сбора, раскладывая тонким слоем. Молодые почки (березы, тополя, сосны), закрытые защитными покрывающими листиками, содержат много клейких смолообразных ароматических соединений, в которых и заключается их лечебная ценность.

Как заготавливать корни и корневища?

Корни и корневища собирают ранней весной и осенью, когда в них содержится максимальное количество действующих веществ. В большинстве случаев их нельзя выдергивать руками, необходимо пользоваться лопатой, огородной мотыгой. При заготовке одуванчика и цикория головчатые части корней отрезают и выбрасывают, у валерианы, черемицы и дягеля корневища собирают вместе с корнями. Выкопанные части растений очищают от земли и промывают холодной проточной водой.

Как собирают плоды?

Сухие плоды, например, боярышник собирают зрелыми и после высушки отсеивают от пыли и посторонних веществ.

Сочные плоды лучше собирать ранним утром или ближе к вечеру, снимая их руками.

Для чего растения сушат?

Сушка – основной вид консервации растительного материала. При этом процессе удаляется значительная часть влаги, после чего прекращается деятельность ферментов, разрушающих биологически активные вещества растений. Сушку необходимо производить сразу же после сбора и как можно скорее. Температурный режим сушки зависит от химического состава сырья и его характера (трава, цветки, корни и др.). Качество сушки определяется просто: правильно высушенное сырье легко ломается с треском. Пересушенное сырье не ломается, а рассыпается, недосушенное сырье не ломается, а сгибается.

Как хранить высушенные лекарственные растения в домашних условиях?

Высушенные лекарственные растения необходимо поместить в мешки или пакеты из толстой, темной бумаги. Можно также их хранить в картонных или деревянных ящиках, в стеклянной, фарфоровой, плотно закрывающейся посуде.

В каком виде употребляют лекарственные растения?

Наиболее употребимы следующие лекарственные формы:

настои, отвары, настойки, получаемые настаиванием растительного сырья на спирту, экстракты, изготавливаемые путем выпаривания простого отвара, порошки, которые получают растиранием лекарственных растений в ступке или измельчения их в кофемолке, таблетки, брикеты, соки, мази, приготовляемые на основе жирных компонентов и полученного ранее экстракта, настоя, сока или порошка, эликсиры, бальзамы.

Сколько дней можно хранить настой или отвар?

Настой или отвар рекомендуется хранить не более 2–3 дней, лучше в холодильнике, причем обязательно в процеженном виде, иначе части растения окисляются и быстро портятся. Оптимальным является способ, когда какой-либо из этих препаратов готовится утром и применяется в течение одного дня.

Можно ли при лечении сочетать лекарственные препараты растительного происхождения с синтетическими?

Как правило, можно, однако существует чисто медицинская целесообразность совместного приема, которую определяет врач.

Какова длительность приема растительных препаратов?

Сроки лечения тем или иным лекарственным препаратом необходимо обсудить с врачом, но особенностью растений является тот факт, что лечебный эффект наступает не сразу, иногда через 2–3 недели. От этого зависит и общая длительность лечения.

Как определить дозу препарата из лекарственных растений для ребенка?

Рекомендуемые в руководствах дозы препаратов предназначены для взрослых. Для больных младшего возраста необходимо дозы уменьшить:

- в возрасте от 14 до 25 лет – 2/3 дозы;
- в возрасте от 7 до 14 лет – 1/2 дозы;
- в возрасте от 4 до 7 лет – 1/3 дозы;
- в возрасте от 1 до 4 лет – 1/4 дозы;
- в возрасте до 1 года – 1/8 дозы.

Как сочетать прием лекарственных препаратов со временем принятия пищи?

Обычно препараты из лекарственных растений принимают натощак за 0,5–1 ч до еды 3 раза в день. Препараты, которые должны воздействовать на аппетит, соковыделение желудком или кишечником, а также стимулировать пищеварение, принимаются перед едой.

Можно ли излечить больного со злокачественной

опухолью методами фитотерапии?

В настоящее время не имеется научно доказанных методов фитотерапии, которые полностью избавляли бы больного от злокачественной опухоли. Лекарственные растения можно использовать для облегчения состояния больного, воздействуя на какие-либо отдельные проявления болезни.

Можно ли избавиться от камней желчного пузыря с помощью лекарственных растений?

Убедительных научных данных о полном растворении камней в просвете желчного пузыря с помощью лекарственных растений не существует. Также сомнительна возможность изгнания более или менее крупных конкрементов из пузыря, поскольку между ним и кишкой находятся 3 сфинктера – мышечных кольца, суживающих просвет протока до 1–2 мм и менее.

Какова история применения оливкового масла и лимонного сока для так называемого «изгнания» камней из желчного пузыря?

Во второй половине XIX века в Калифорнии (США) врачи начали применять прованское масло, иногда в сочетании с лимонным соком, для изгнания камней из желчного пузыря. Действительно, при этом в каловых массах обнаруживались плотные, округлой формы конкременты. Уже в то время было установлено, что к желчному пузырю они никако-

го отношения не имеют, а в 1891 г. американский врач Уинстон опубликовал научный труд по этому поводу. Позже было доказано, что при приеме внутрь какого-либо из растительных масел в сочетании с кислотой (лимонный сок) в кишечнике образуются биохимические соединения, называемые «мылами». При прохождении их по кишечнику они становятся круглыми и плотными, напоминающими камни. В начале XX века пытались использовать терпеновое масло, но потом остановились на оливковом масле, при котором конкременты больше похожи на камни из желчного пузыря. Следует иметь в виду, что при разовом приеме значительного количества оливкового или любого другого растительного масла можно спровоцировать обострение желчнокаменной болезни и хронического панкреатита.

Имеется ли опасность исчезновения некоторых видов лекарственных растений?

Да, такая опасность существует, поскольку лекарственные растения весьма чувствительны к хозяйственной деятельности человека. На них влияют промышленное, жилищное строительство, мелиорация земель, промышленная заготовка древесины, строительство ГЭС и водохранилищ, расширение пастбищ. Следует иметь в виду, что все виды лекарственных растений отличаются довольно низкой регенерационной способностью. Надземная часть растений восстанавливается в среднем за 3–8 лет, подземная – за 15–30 лет.

Диетические кулинарные рецепты

Мочекаменная болезнь, простатиты, аденома простаты

При этих заболеваниях, за исключением случаев острой задержки мочи, целесообразно свой рацион дополнить овощами и фруктами, которые обладают противомикробными свойствами, легким мочегонным эффектом, облегчают работу кишечника, содержат достаточное количество витаминов.

Салат из свежей капусты. Состав: 1 небольшой кочан капусты, соль, подсолнечное масло, уксус или лимонный сок.

Кочан очистить от пораженных или загрязненных листьев, промыть, разрезать на 2 половины и вырезать кочерыжку. Капусту мелко нашинковать, посолить и слегка протереть руками. Заправить подсолнечным маслом и уксусом, все хорошо перемешать. Салат можно украсить 2–3 нарезанными помидорами, уложив их вокруг приготовленного блюда, можно также добавить и 2 тертые на терке моркови. Добавлением моркови можно исправить пересоленный салат.

Салат из свежей капусты с чесноком. Состав: 1 небольшой кочан капусты, 1 головка чеснока, подсолнечное масло, соль, 2 ст. ложки уксуса.

Кочан очистить и вымыть, вырезать сердцевину, капусту мелко нашинковать. Чеснок очистить, растереть в ступке со щепоткой соли и смешать с уксусом. Капусту посолить, слегка перетереть руками, заправить подсолнечным маслом, чесночной смесью и перемешать.

В описываемых салатах хорошо сочетается витаминное, противомикробное действие капусты, моркови, чеснока с эффектом стимуляции ими работы желудочно-кишечного тракта. Чеснок и подсолнечное масло обладают также противосклеротическими свойствами.

Суп из кабачков. Состав: 1 небольшой кабачок, 1 луковица, чуть меньше 1/4 стакана подсолнечного масла, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки риса, 1 чайн. ложка соли, петрушка, красный перец (в небольшом количестве).

Кабачок вымыть, очистить от кожуры, ополоснуть и нарезать маленькими кусочками. В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло и нарезанный лук. Через несколько минут добавить нарезанный кабачок, перебранный и вымытый рис и немного красного перца для цвета. Варить 20 мин, в конце варки суп заправить сметаной и нарезанной зеленью петрушки.

В кабачках очень благоприятное для организма сочетание натрия, калия, пищевых волокон. Блюда из кабачков – хорошее средство при задержке в организме воды. Кабачки активно возбуждают перистальтику желудка и кишечника, помогают при запорах.

Тушеный молодой картофель. Состав: 500 г молодого картофеля, 50 г сливочного масла, 1/2 чайн. ложки соли, сметана и укроп по вкусу.

Картофель вымыть, очистить или выскоблить, если он совсем молодой. Нарезать ломтиками, добавить сливочное масло, соль и 1/4 стакана воды. Закрыть крышкой и поставить на огонь. Несколько раз перемешать, а затем кастрюлю слегка встряхнуть, чтобы ломтики сохранились целыми. Тушить около 20 мин. Подавать со сметаной, посыпать нарезанным укропом.

Картофель содержит много калия, что улучшает работу мочевыводящих путей, стимулирует перистальтику кишечника.

Говядина вареная. Состав: 300 г говядины, соль, 1 чайн. ложка черного перца, 1/2 луковицы, лавровый лист, зеленый лук, петрушка.

Очищенное от пленок мясо положить в кипящую подсоленную воду и варить на среднем огне. Через 1 ч положить в кастрюлю остальные продукты и варить еще 10 мин. Вынуть мясо из бульона, который можно использовать для другого блюда, нарезать и полить горячим бульоном. Украсить зеленью петрушки. Подавать с овощами (цветная капуста, отварной картофель, помидоры). Это блюдо можно употреблять при щадящих диетах, больным с мочекаменной болезнью, особенно пожилым людям.

Печеные яблоки. Состав: некрупные яблоки, сахар.

Яблоки промыть, острым ножом сделать конусообразный разрез до середины плода и удалить сердцевину, засыпать отверстие сахаром и уложить яблоки на противень. Печь в нагретой духовке на среднем огне до полной готовности яблок. Подавать к столу охлажденными.

Яблоки способствуют оздоровлению кишечника, обладают легким мочегонным действием, содержат витамины С, B_1, B_2, РР, провитамин А. Благоприятное содержание в яблоках калия и дубильных веществ способствует предохранению от развития мочекаменной болезни и подагры.

Хронический гастрит при чрезмерном употреблении алкоголя

Овощной суп с рисом. Состав: 60 г риса, 20 г обезжиренного молока, 6 г масла, 60 г моркови, петрушка, соль.

Очищенные, вымытые овощи нарезать и варить до готовности. Рис промыть и отварить в большом количестве подсоленной воды. Все это протереть через сито (можно воспользоваться миксером), добавить молоко и масло. Если врач разрешит, можно использовать обезжиренный костный бульон. Этот суп обеспечивает механическое и химическое щажение желудка.

Рыба, тушенная с укропом. Свежую морскую рыбу подготовить, разделать, посолить и густо пересыпать укропом, добавив немного репчатого лука. При этом укропа должно быть столько, чтобы рыба была закрыта им полностью и лежала бы на подстилке из его зелени. Тушить на мед-

ленном огне, добавив подсолнечного масла. Рыба, приготовленная с укропом, окажется значительно нежнее приготовленной обычным способом. Этим будет обеспечено механическое и химическое щажение желудка с сохранением хороших вкусовых качеств рыбы.

Хронический гепатит при чрезмерном употреблении алкоголя

Салат из риса с куриным мясом. Состав: 1 стакан риса, 5 г сливочного масла, 50 г мяса запеченной курицы, 1 яблоко, 1 помидор, 75 г майонеза, 50 г сметаны, сок половины лимона, зелень петрушки, соль, пряности.

Перебранный, вымытый и подсушенный рис обжарить на масле, залить подсоленной кипящей водой и тушить, не мешая, до готовности на среднем огне. Когда рис остынет, добавить в него куриное мясо, нарезанное мелкими кубиками, очищенное и порезанное яблоко и очищенные резаные помидоры. Майонез смешать со сметаной, добавить пряности, посолить и заправить салат. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки. Подавать с хлебом.

В данном блюде предусмотрено значительное содержание белков, углеводов, витаминов. Имеющиеся в рисе биологически активные вещества – фосфолипиды – весьма полезны при заболеваниях печени.

Шарлотка с творогом и яблоками. Состав: 4 булочки или 1/2 батона, 100 г молока, 1 чайн. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2 ст. ложки сахара, 2

яблока, 1 чайн. ложка корицы, 150 г творога, 1 яйцо.

Булочки или батон нарезать на ломтики, сбрызнуть молоком и уложить в смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями форму из огнеупорного стекла или на сковороду. Сверху положить толстый слой протертого творога, смешанного с сахаром и яичным желтком. Затем сверху – слой тертых яблок, посыпанных корицей. Поверх яблок – еще слой хлеба, слегка смоченного подслащенным молоком, еще слой творога с сахаром, слой тертых яблок с корицей. Запекать в духовом шкафу на сильном огне. Незадолго до полной готовности вынуть из духовки, смазать взбитым белком и запекать еще какое-то время. Подавать горячим как второе блюдо.

Своими достоинствами творог, как продукт лечебного и детского питания, обязан содержанию сравнительно большого количества белков, благоприятному сочетанию минеральных веществ и микроэлементов, а также незаменимой аминокислоте – метионину. Он особенно полезен при болезнях печени.

Суп с фрикадельками по-мужски. Состав: 250 г говяжьего фарша, 1 луковица, 3–4 ст. ложки риса, 1 яйцо, 1 помидор, 1 чайн. ложка соли, красный перец (небольшое количество), зелень петрушки, 50 г сливочного масла, лимон, мука.

Вскипятить 1 л воды в кастрюле, за это время фарш смешать с 1 ст. ложкой перебранного и вымытого риса, щепот-

кой соли, щепоткой красного перца, 1 ст. ложкой воды и хорошо перемешать. Разделить на 6 равных частей, обвалять в муке и сформовать фрикадельки. Лук нарезать и вместе с солью добавить в кипяток. Через несколько минут в суп положить последовательно фрикадельки, перебранный и вымытый рис, нарезанный помидор. Хорошо перемешать и варить 25 мин с приоткрытой крышкой. В конце варки заправить нарезанной зеленью петрушки и снять с огня. Добавить вареное яйцо, можно поперчить. Подать на стол с лимоном. Обращает на себя внимание относительная простота приготовления блюда, наличие большого количества белков, витаминов.

Цветная капуста, запеченная с телятиной. Состав: 300 г цветной капусты, 150 г телятины (лопаточная часть), 1 помидор, 30 г сливочного масла, 1/2 яйца, 100 г обезжиренного молока, 10 г панировочных сухарей, 20 г твердого сыра, соль, зелень петрушки, 1 луковица.

Очищенную и вымытую цветную капусту отварить немного в подсоленной воде, затем разобрать на соцветия. На половине порции масла обжарить мелко нашинкованный лук, добавить нарезанную мелкими кубиками телятину, немного отвара из-под цветной капусты и потушить. Незадолго до полной готовности блюда добавить в кастрюлю нарезанный тонкими кружочками помидор. На дно смазанной жиром и посыпанной панировочными сухарями посуды из огнеупорного стекла уложить слой цветной капусты, затем слой мя-

са, а сверху еще один слой цветной капусты. Залить все яйцом, смешанным с молоком и панировочными сухарями, посыпать тертым сыром и поставить ненадолго в духовку. Позже украсить зеленью петрушки.

Это блюдо богато витаминами и особенно белком, что важно для больных гепатитом. Кроме того, оно в значительной мере щадяще.

Противосклеротические блюда

Морковный салат с компотом. Состав: 100 г моркови, 100 г компота ассорти (персики, яблоки, виноград), 15 г изюма, 1 лимон, соль.

Очищенную морковь отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой, перемешать с компотом, добавить лимонный сок и изюм, предварительно обданный кипятком. Изюм необходимо использовать в том случае, если в компоте нет винограда. Салат можно готовить и со свежими апельсинами или яблоками, мелко нарезав их.

Особенностью данного салата является содержание значительного количества витаминов и сохранность их при кулинарной обработке.

Суп из лука репчатого. Состав: 800 мл костного бульона, 100 г лука репчатого, 20 г муки, 20 г молока, половину яйца, 10 г масла.

Муку обжарить на сухой сковородке, залить теплым бульоном, добавить очищенный вымытый и нарезанный лук. Варить до готовности. Сняв с огня, добавить масло, молоко,

посолить.

Суп из лука репчатого с картофелем. Состав: 60 г лука репчатого, 60 г картофеля, 10 г сливочного масла, 50 г молока.

Картофель сварить в процеженном костном бульоне или в воде, затем добавить туда очищенный, вымытый и нарезанный лук. Все вместе варить до готовности. Из жира и муки сделать светлую заправку, залить бульоном, хорошо размешать и при постоянном помешивании варить 8–10 мин. Размешать, влить молоко, немного поварить, снять с огня и добавить нарезанную зелень петрушки.

Эти два супа содержат относительно мало холестерина, а лук полезен как противосклеротическое средство.

Тушеная говядина. Состав: 300 г говядины от ноги или от лопатки, 200 г мягких говяжьих костей, соль, 20 г моркови, 20 г петрушки, черный перец горошком, 20 г лука, 5 г чеснока.

Говяжьи кости порубить, промыть, залить кипящей подсоленной водой так, чтобы кости были покрыты жидкостью, и варить 20 мин. Добавить вымытое мясо, очищенные овощи, лук, чеснок, черный перец и тушить под крышкой до готовности. Мясо подавать, нарезав ломтиками и украсив тушеными овощами. Бульон использовать для приготовления соуса или гарнира к мясу. Приготовленное таким образом мясо сочно, а соусы и гарниры имеют мясной привкус. Это блюдо вкусно, содержит мало холестеринобразую-

щих веществ.

Баранина с фасолью. Состав: 125 г постной баранины, 1 ст. ложка подсолнечного или кукурузного масла, 1 луковица средней величины, 100 г белой фасоли, 200 мл воды, соль, молотый черный перец, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка зелени петрушки.

Мясо очистить от пленок и жира, нарезав на мелкие куски. Лук слегка подрумянить на масле, добавить мясо и немного обжарить. Фасоль, замоченную с вечера, посолить, долить воды и варить еще час – полтора. Добавить нарезанную морковь, петрушку и варить до готовности еще 45 мин. Муку размешать с небольшим количеством холодной воды, залить горячим бульоном и ввести эту массу в кастрюлю при помешивании. Все вместе варить еще 12 мин. Блюдо можно приготовить и в духовом шкафу. Приготовление блюда занимает 2 ч. В нем содержится много пищевых волокон (клетчатки), что способствует хорошей работе кишечника, и мало жира.

Блюда для пожилых

Питание пожилых людей должно строиться на принципах противосклеротической диеты, а пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Калорийность ее немного снижена. Вкусная пища может сделать жизнь пожилого человека более радостной.

Свекольный салат с хреном. Хрен очень полезный корнеплод. Его остро-сладкий жгучий вкус можно смягчить

добавлением сметаны, яблока, лимонного сока, свеклы, сахара или его некалорийного заменителя (например, при диабете).

Состав: 200 г свеклы, 25 г хрена, сахар или его заменитель, лимонный сок, соль.

Очищенную и хорошо вымытую свеклу отварить до полной готовности, снять кожицу и натереть свеклу на мелкой терке вместе с очищенным хреном. Добавить сахар, соль, лимонный сок и все как следует перемешать. Можно добавить щепотку черного перца. Свекла содержит много пищевых волокон, макро- и микроэлементов, витаминов, поэтому способствует оздоровлению кишечника, хорошему его опорожнению.

Хрен с морковью. Состав: 1 большая морковь, 1/2 яблока, 50 г хрена, сок 1/2 лимона, 1/4 чайн. ложки сахарной пудры или некалорийного заменителя сахара, 50 г мясного бульона, 1 грецкий орех, соль.

Очищенную и вымытую морковь, яблоко без сердцевины натереть и сразу же сбрызнуть лимонным соком, чтобы яблоко не потемнело. Добавить мелко натертый хрен, соль и сахар. Можно добавить мясной бульон. Украсить половинками ореха. Подавать к мясу.

Хрен с яблоком. Готовится тем же способом, что и с морковью, только вместо моркови добавляют тертые яблоки в несколько большем количестве (по вкусу).

Солянка мясная. Состав: 100 г говядины, 50 г ветчины,

60 г сосисок, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г квашеной капусты, 50 г маринованных огурцов, лавровый лист, соль, 100 г сметаны.

Говядину вымыть и отварить. Мелко нарезанный и слегка обжаренный на масле лук варить в течение 5 мин в небольшом количестве бульона с томатной пастой. Огурцы, сосиски, ветчину и отварную говядину нарезать соломкой. Все положить в горшочек, добавить подготовленный лук, измельченную квашеную капусту, лавровый лист, попробовать и, в случае необходимости, посолить. Залить мясным бульоном и варить 5–10 мин. Разлить по тарелкам и добавить сметану. Подавать с черным хлебом.

Рыба в томатном соусе. Состав: 500 г рыбы (карп, судак), 10 г растительного масла, 10 г муки, 20 г томатной пасты, лавровый лист, зелень петрушки, соль, мясной бульон (можно из кубика).

Рыбу почистить, вымыть, обсушить и посолить. Обвалять в муке, обжарить в масле, добавить мясной бульон или овощной отвар, томатную пасту и тушить 15–20 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом и украсить зеленью петрушки. Подавать с картофелем.

Сахарный диабет

Блюда из приводимых ниже продуктов полезны для больных сахарным диабетом, являются профилактическими при развитии гипертонической болезни.

Рыбное филе с хреном. Состав: 250 г рыбного филе, 30 г сливочного масла, 20 г лука, 1 яблоко, хрен по вкусу, лавровый лист, душистый перец, черный перец, соль, 1/2 лимона, зелень петрушки.

Рыбное филе разделить на порции, положить в кипящую воду, добавить лук, пряности и варить на слабом огне 5–7 мин. Отваренную рыбу аккуратно вынуть и уложить на подогретые тарелки, полить соком лимона и растопленным сливочным маслом, посыпать тертым хреном, смешанным с тертым яблоком, и зеленью петрушки.

Жаркое с луком по-венски. Состав: 300 г говядины, 150 г подсолнечного масла, соль, 10 г сливочного масла, молотый черный перец, 10 г муки, 1 луковица средней величины, 50 г бульона или горячей воды.

Мясо нарезать на толстые куски, слегка отбить, края подрезать, посолить, посыпать мясо пряностями и с обеих сторон обжарить на хорошо разогретом растительном масле. Масло аккуратно слить в другую сковородку. Очистить луковицу, нарезать ее и обжарить на масле до золотистого цвета. На первую сковородку, не добавляя масла, насыпать муку, размешать ее с остатками мясного сока, обжарить, добавить сливочное масло и все это проварить. Полить этим соусом кусочки мяса на тарелке, посыпать их подготовленным луком. Подавать с жареным картофелем.

Лечение овощами, фруктами, продуктами пчеловодства

Лечение овощами, фруктами, ягодами и злаковыми

Лечебный эффект многих растительных пищевых продуктов обусловлен наличием в них биологически активных веществ, которые необходимы для существования организма. Однако известно, что при возникновении какого-либо заболевания компоненты растения, которые, как правило, используются в качестве пищевых, можно использовать целенаправленно для борьбы с болезнью.

Принято считать, что о растительном мире известно все или почти все, однако до настоящего времени открываются все новые свойства растений, накапливаются знания. Из всего многообразия биологически активных веществ, содержащихся в растениях, в том числе и в овощах, фруктах и злаковых, наибольшим лечебным воздействием обладают витамины, минеральные вещества, пищевые волокна, органические кислоты, дубильные вещества, фитонциды, эфирные масла.

Следует иметь в виду, что использование овощей, фруктов и злаков в лечебных целях совсем не исключает лечения

с применением фармакологических препаратов или других методов, особенно в ситуациях, когда требуется неотложная или квалифицированная медицинская помощь.

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.