



Олеся Живайкина

**Диета на травах**

«Научная книга»

## **Живайкина О. Н.**

Диета на травах / О. Н. Живайкина — «Научная книга»,

Несмотря на бурное развитие химии и создание новых высокоэффективных синтезированных лекарственных препаратов, лекарственные растения продолжают занимать видное место в арсенале лечебных средств. Особенно часто их используют в домашних условиях. Эта книга предназначена для широкого круга читателей, которые интересуются целебными растениями и возможностями их применения в быту.

© Живайкина О. Н.

© Научная книга

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>5</b>
<b>Часть I Лекарственные Растения</b>	<b>8</b>
<b>Глава 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРАВИЛАХ ЗАГОТОВКИ И ХРАНЕНИЯ СЫРЬЯ И ЛЕЧЕБНОМ ДЕЙСТВИИ РАСТЕНИЙ</b>	<b>8</b>
Сбор лекарственных растений	8
Календарь сбора лекарственных растений	11
Сушка сырья	19
Хранение	20
<b>ГЛАВА 2. СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕПАРАТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ</b>	<b>26</b>
Настои	26
Отвары	27
Настойки	27
Порошки	27
Мази	28
Чай и сборы	28
Соки	28
<b>Часть II Применение лекарственных средств при различных заболеваниях</b>	<b>30</b>
<b>ГЛАВА 1. ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	<b>31</b>
Общие сведения	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# ДИЕТА НА ТРАВАХ

## ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на бурное развитие химии и создание новых высокоэффективных синтезированных лекарственных препаратов, лекарственные растения продолжают занимать видное место в арсенале лечебных средств. Особенно часто их используют в домашних условиях. Эта книга предназначена для широкого круга читателей, которые интересуются целебными растениями и возможностями их применения в быту.

Использование растений для лечения болезней и укрепления здоровья началось в глубокой древности. Еще первобытные люди пользовались дарами «лесной аптеки» – природы. Сведения о целебных свойствах передавались из поколения в поколение.

О том, как использовались эти растения людьми, свидетельствуют упоминания в древних легендах, мифах, сказаниях. С появлением письменности сведения о полезных растениях стали фиксироваться, что значительно расширило сферу их применения.

Особенно широко лечение травами было распространено в Греции, Риме, Египте, Палестине, Китае и Индии. Много интересных сведений по лечебному употреблению растений собрано древними мыслителями и врачами Плинием, Галеном, Гиппократом и др.

В Средние века значение лекарственных растений возросло еще больше. Выдающийся персидский ученый Абу али Ибн Сина (Авиценна), живший в то время, в своей знаменитой книге «Канон врачебной науки» приводит сведения почти о 900 лекарственных растениях.

Лечебные травы были популярны и у предков славян, населявших территорию европейской части нашей страны. С принятием христианства и появлением монастырей использование лекарственных растений значительно расширилось.

Монахи, пользуясь сведениями из греческих травников, употребляли не только сушеные травы, но и местные растения. Тем не менее в течение нескольких столетий в России многие лекари пользовались главным образом сведениями, почерпнутыми из переведенных европейских средневековых травников, и лишь в XVI в. стали появляться русские рукописные травники, в которых описывались некоторые растения отечественной флоры.

Первый русский «Травник» был издан в 1588 г. Создание в середине XVIII в. Аптекарского приказа привело к значительному расширению употребления лекарственных растений.

Началось изучение не только местных, но и произрастающих во вновь осваиваемых землях Сибири растений. Стали закладывать «аптекарские огороды», в которых специально выращивали лекарственные растения. При царе Петре I такие огороды были созданы при военных госпиталях во всех крупных городах.

В Астрахани и Лубнах появились большие плантации лекарственных растений. Одновременно стали заготавливать больше дикорастущих растений, что позволило отказаться от ввоза некоторых дорогостоящих лечебных растений из других стран.

С конца XVIII в. изучением лекарственных растений отечественной флоры занялись ботаники и врачи. Собранные и проверенные врачами сведения из народной медицины позволили обогатить арсенал лечебных средств ценными растениями, многие из них не утратили своего значения до настоящего времени.

Тем не менее применение лекарственных растений в научной медицине в дореволюционной России было ограниченным.

Бурное развитие лекарственного растениеводства, широкие поиски новых растений и всестороннее их изучение началось после революции. Большое значение для развития научно-исследовательской работы в области изучения лекарственных растений и создания лечеб-

ных препаратов из них имела организация Всесоюзного научно-исследовательского института лекарственных растений (ВИЛРа). Это произошло в 1931 г.

Многочисленные экспедиции, организованные институтом в поисках лекарственных растений и по определению их естественных запасов, изучение биологии и введение в культуру многих из этих растений, проводимое в лабораториях института и на его зональных станциях в различных районах страны, – все это позволило вооружить медицину новыми средствами борьбы с различными заболеваниями.

Ботаническое, фармакологическое, токсикологическое изучение растений и препаратов из них до сих пор проводится на кафедрах фармацевтических и медицинских университетов, в специальных лабораториях.

Во многих семьях имеются домашние аптечки, содержащие медикаменты и лекарства, необходимые для оказания первой доврачебной помощи при различных несчастных случаях и некоторых острых заболеваниях, а также препараты, которыми продолжительное время пользуются по рекомендации врача люди, страдающие хроническими заболеваниями. Среди таких препаратов нередко находятся средства растительного происхождения и растения, из которых в домашних условиях готовят лекарства. Причем многие растения, будучи высушенными, сохраняют свои лекарственные свойства в течение нескольких месяцев и лет, что позволяет иметь при необходимости более или менее значительный их запас.

Растения, включенные в *Государственную фармакопею* – специальное издание, которое является обязательным руководством для всех аптек, называются *официальными*, т. е. аптечными.

Лекарственные растения, которые не вошли в фармакопею, называют неофициальными, хотя они при определенных условиях могут использоваться во врачебной практике. В связи с появлением более эффективных средств часть ранее применявшихся врачами растений аналогичного действия утрачивает свое лекарственное значение и в научной медицине применение их прекращается.

Наряду с этим идет процесс пополнения арсенала научной медицины растениями, заимствованными из народной медицины, и «новыми» растениями, о лечебном применении которых ранее не было известно.

Прежде чем ввести растение во врачебную практику, проводят ряд специальных предварительных исследований.

Изучают их химический состав, затем фармакологические эффекты исследуют в экспериментах на животных. В случае экспериментального выявления целебных свойств полученные химиками и фармакологами препараты в соответствии с характером проявляемого ими физиологического действия испытываются на здоровых и больных людях в безопасных терапевтических дозах.

Только в случае выявления ценных целебных свойств, подтвержденных клиническими испытаниями, Фармакологический комитет Министерства здравоохранения может разрешить применение нового препарата в медицинской практике.

Таким образом, весь путь нового лекарственного растения или препаратов из него от стола экспериментатора до широкой апробации в клинических условиях позволяет всесторонне оценить их лечебные качества и ограждает научную медицину от недостаточно эффективных или обладающих вредным побочным действием лекарственных средств.

Популярность лекарственных растений очень велика, а применение их не ограничивается официальными видами. Среди неофициальных растений, потребляемых в народе, есть немало таких, целебные свойства которых научно подтверждены, использование их для лечения безопасно и возможно в домашних условиях.

Эти растения наряду с употребляемыми в научной медицине люди нередко собирают сами. Если они опознаны по ботаническим признакам, своевременно собраны те части, кото-

рые содержат достаточное количество лекарственных веществ, правильно проведена сушка, их можно использовать.

Не следует употреблять лекарственные растения, равно как и другие лечебные средства, по совету несведущих знахарей, которые не могут правильно установить причину заболевания, определить индивидуальные особенности больного и т. п. Это может не только затянуть выздоровление, но и привести к значительному ухудшению здоровья пациента.

Как правило, такие лекари не имеют специальной подготовки, мало знакомы с химическим составом растений и механизмами их действия на организм человека, что усугубляет возможные вредные последствия рекомендуемого ими лечения.

Иногда они назначают растения, обладающие лекарственными свойствами и одновременно ядовитыми, что при незначительной передозировке приготовленных из них снадобий может привести к отравлению или вызвать обострение болезни.

Такая же опасность таится и в некоторых рекомендациях народной медицины, если пользоваться ими без врачебного контроля.

Только врач может точно диагностировать болезнь, оценить ее развитие и течение, назначить необходимое лечение. Поэтому и лекарственные растения следует принимать лишь после консультации с лечащим врачом или по его совету.

## Часть I Лекарственные Растения



### Глава 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРАВИЛАХ ЗАГОТОВКИ И ХРАНЕНИЯ СЫРЬЯ И ЛЕЧЕБНОМ ДЕЙСТВИИ РАСТЕНИЙ

#### Сбор лекарственных растений

Перед тем как приступить к сбору лекарственных растений, необходимо ознакомиться с ними и, конечно же, научиться отличать полезные целебные растения от похожих на них малоценных или даже ядовитых видов. Особенно важно правильно определить время сбора растений, поскольку оно зависит от местных метеорологических и почвенных условий и может быть неодинаковым для разных районов страны. На практике сроки сбора уточняются по внешним признакам, установленным в основном опытным путем с учетом того, что в данный момент процент содержания лекарственных веществ в растениях должен быть самым высоким. Ниже будет приведен календарь сбора лекарственных растений.

У одних видов растений лекарственные вещества накапливаются в почках, листьях или стеблях, у других – в плодах или цветках, у третьих – в коре или корнях. Причем количество их в различные фазы вегетации растения не остается постоянным, а порой колеблется даже в течение дня. Поэтому обычно собирают лишь те части растений, которые содержат наибольшее количество лечебных веществ. При преждевременном или запоздалом сборе могут быть заготовлены растения с пониженным содержанием активных лечебных веществ, их ценность будет незначительной. Собранные растения или отдельные их органы, предназначенные для медицинского использования, называют лекарственным сырьем. Различают несколько основных групп лекарственного растительного сырья.

### ***Корневища, клубни, корни***

*Корневища* – похожие на корни части растения, представляющие собой видоизмененные подземные побеги. На них заметны узлы с недоразвитыми листьями в виде пленчатых чешуек. Корневища бывают бурого, белого или желтого цвета, имеют разнообразную длину, толщину и форму, от них отходят придаточные корни.

В отличие от корневищ *корни* не несут следов листьев. Кроме того, они отличаются по внутреннему строению. По форме корень может быть мочковатым (главный корень не выражен, а от корневой шейки отходят многочисленные придаточные корни) и стержневым (хорошо выражен главный и меньше – отходящие от него боковые корни).

*Клубни* являются расширенным и видоизмененным подземным побегом, в котором откладываются запасные питательные вещества. Собирают корни, клубни и корневища после увядания надземных частей осенью или ранней весной. Однако в это время растения трудно распознать, и поэтому практически нередко приходится собирать подземные части несколько раньше, т. е. осенью во время увядания надземных частей. Корни и корневища выкапывают лопатами на расстоянии 10-15 см от стебля растения. Затем их отряхивают от почвы, укладывают в плетеную корзину или сито и промывают под проточной водой. Остатки почвы, букашки, мелкие камушки уносятся водой из корзины.

Промывать корни горячей водой нельзя, а корни некоторых растений нельзя мыть даже в холодной воде, так как при этом вымываются некоторые действующие вещества (например, сапонины) или разбухают содержащиеся в них слизистые вещества и сырье темнеет. Такие корни, выкопав, очищают от земли и снимают ножом верхнюю кожицу.

После промывки корни и корневища раскладывают для подсыхания тонким слоем на траве, мешковине или бумаге (только не на газетах). От подсушенных корней отрезают надземные части растения и при необходимости очищают их от тонких боковых корешков. Мелкие корни сушат целиком, а крупные корневища и корни перед сушкой разрезают вдоль и поперек на мелкие части.

### ***Почки***

В качестве лекарственного сырья используют почки нескольких видов растений (сосны, березы, черной смородины, тополя).

Собирать их следует в момент максимального накопления действующих веществ. Этот период предшествует появлению зеленых листочков и характеризуется сильным набуханием почек.

Распустившиеся почки лекарственной ценности не представляют. Собранные почки рыхло укладывают в корзину.

### ***Кора***

Снимают кору в период усиленного весеннего сокодвижения, когда, как говорят, «дерево в соку». Она в это время легко отделяется и более богата действующими веществами. Для лечебных целей лучше собирать кору с молодых стволов и с 1-2-летних ветвей. Кора старых стволов и ветвей имеет значительный слой пробковой ткани и меньше лекарственных веществ. При заготовке ее не следует состругивать, так как при этом остаются куски древесины, снижающие ценность сырья.

**Обычно пользуются следующим способом:** острым ножом делают 2 или несколько поперечных или полукольцевых надрезов коры на расстоянии 25-30 см друг от друга и соединяют их тремя продольными надрезами. Затем полосы отслаивают руками в направлении нижнего поперечного надреза и, не доведя до него, оставляют на ветке для провяливания. Провяленная кора легко снимается, и лентообразные куски ее сворачивают в виде желобков и трубок. Не следует собирать кору с веток, пораженных лишайником или имеющих наросты.

### ***Листья***

Сбор листьев ведут в период бутонизации и цветения растений. Лишь листья отдельных растений собирают в период плодоношения. Делают это в сухую погоду, обрывая листья руками сверху вниз или нарезая ногтем черешки у основания листовой пластинки. Обычно собирают развитые прикорневые, нижние и средние стеблевые листья. У некоторых видов предварительно срезают облиственные побеги.

Собранное сырье очищают от органических примесей, черешков, частиц стеблей, цветков, пожелтевших, изъеденных насекомыми, покрытых ржавчиной и случайно попавших с других растений листьев.

### ***Цветки***

В медицине так называют не только одиночные цветки или целые соцветия, но и отдельные части цветка (лепестки, венчики и др.). С травянистых растений их обычно срывают руками вместе с короткой цветоножкой. При сборе цветков с древесных пород пользуются палкой с крючками для нагибания ветвей, садовыми ножницами или ножами. Перед сушкой цветки освобождают от органических примесей и нежелательных частей растения – листьев, длинных цветоносов и т. д.

### ***Травы***

Лекарственными травами называют листоносные и цветоносные стебли травянистых растений.

В некоторых случаях так же называют сырье, состоящее целиком из всего растения, включая и подземные части.

При сборе травы стебли срезают ножом, ножницами или специальным секатором на некотором расстоянии от почвы.

Выдергивать растение из почвы целиком не рекомендуется, это приводит к значительному засорению сырья. Кроме того, при таком способе заготовки сокращаются естественные запасы растений.

Траву, как и отдельные надземные части, рекомендуется собирать в сухую погоду, после опадания росы, примерно с 9 до 16 ч.

### ***Фрукты и семена***

Как правило, наиболее богаты лекарственными веществами созревшие плоды и семена. Поэтому их собирают выборочно, по мере полного созревания. Легко осыпающиеся плоды (например, аниса) собирают раньше, не дожидаясь полного созревания.

Для этого срезают надземные части растения с плодами и связывают в снопы, которые развешивают в сухом помещении.

Во время сушки плоды дозревают. Высушенные снопы затем обмолачивают, плоды отсеивают.

Сочные плоды или ягоды собирают рано утром или вечером, так как ягоды, собранные днем, особенно в жару, скорее портятся. При сборе нужно стараться не повреждать их пальцами. Не следует собирать ягоды, поврежденные червями и другими вредителями.

Сырье укладывают в плетеные корзинки слоями в 3-5 см, перекладывая веточками и листьями, чтобы ягоды не слеживались и не раздавливались. Загрязненные и мятые ягоды могут быстро загнить и стать не пригодными для лекарственного использования.

## **Календарь сбора лекарственных растений**

*Таблица 1*

Название растений	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
Абрикос обыкновенный				плоды	плоды	плоды		
Адонис		трава	трава	трава				
Аир болотный								корневища
Айва продолговатая							плоды	плоды
Алтей							корни	корни
Анабазин (ежовник)					трава	трава	трава	трава
Анис обыкновенный							плоды	
Астрагал пушистоцветковый			трава	трава				
Багульник болотный					трава	трава	трава	
Барбарис обыкновенный			листья	листья				
Белена черная				листья	листья	листья		
Беладонна				листья, трава	листья, трава	листья, трава		корни
Береза бородавчатая	почки	почки					почки	почки
Большеголовник сафлоровидный		корневища, корни					корневища, корни	корневища, корни

Боярышник кроваво-красный			Цвет-ки	Цвет-ки			плоды	плоды
Боярышник сомнительный							плоды	плоды
Брусника		листья	листья					
Бузина черная			цвет-ки	цвет-ки		плоды	плоды	
Валериана							корне-вища	корне-вища
Василек синий	венчики краевых воронковидных цветков							
Вахта (трифоль)			цвет-ки	листья				
Виноград культурный						плоды	плоды	
Вишня облысновенная					плоды			
Водяной перец (горец перечный)				трава	трава	трава		
Гармала				трава	трава	трава		
Гвоздика разноцветная				трава	трава	трава		
Горец почечуйный				трава	трава			
Горец змеиный (раковые шейки)						корне-вища	корне-вища	корне-вища
Горечавка перекрестно-лиственная, желтая			корне-вища	корне-вища				

Горчица сарептская				семена			
Грецкий орех			листья		недозрелые плоды		
Грыжники			трава				
Девясил высокий		корневища					корневища
Донник лекарственный				трава			
Дрок красильный				трава			
Дуб		кора		листья			желуди
Дурман				листья			
Душица					трава		
Дягиль		корне-вища				корневища	
Ежевика					плоды		
Желтушники			трава				
Живокость посевная				трава			
Заманиха		корне-вища					корне-вища
Зверобой				трава			
Земляника лесная				плоды			
Золото-тысячники				трава			
Ива		кора					
Календула (ноготки)					соцветия		
Калина		кора					

Каштан конский		кора	цветки				
Клевер			соцветие				
Клюква болотная						плоды	
Копытень европейский			корне- вища	листья	корне- вища		
Коровник			цветки				
Кошачья лапка			соцветие				
Крапива			листья				
Кровохлебка		кора					
Крушина ломкая				трава			
Крушина слабительная (жостер)						плоды	
Кукуруза				рыльца			
Ландыш майский			цветки, листья				
Лапчатка прямостоячая (калган)		корневища					
Лимонник китайский						плоды	
Липа			цветки				
Лопух большой		корни					корни
Люка двулистная			клубни				
Магнолия			листья				
Малина				плоды			
Мальва лесная			цветки				

Мальва малая, пренебрежительная				трава			
Мать-и-мачеха	цветки		листья				
Медуница лекарственная		трава					
Мелисса лекарственная				трава			
Наперстянка крупноцветная			листья				
Облепиха			плоды				
Одуванчик		корни				корни	
Ожонник лекарственный							корни
Ольха серая, черная (клеякая)							соплодия
Омела белая							веточки
Осокорь (тополь черный)	почки						
Очиток едкий				трава			
Папоротник мужской						корневища	
Пастушья сумка				трава			
Первоцвет лекарственный		цветки					
Пижма (дикая рябина)					соцветие		

Подорожник большой				листья			
Подсол- нечник				цветки			
Полынь горькая, обыкновен- ная				трава			
Полынь цитварная				трава			
Пустырник				трава			
Пырей ползучий		корне- вища					корневища
Рододендрон золотистый			листья				
Ромашка			соцветия				
Репешок обыкновен- ный				трава			
Рослянка круглолистая				трава			
Рябина							плоды
Свободно- ягодник		корни			листья		корни
Секуринага				листья, веточки			
Синюха лазурная						корни	
Смородина черная					плоды		
Солодка	корни, корневища					корни, корневища	
Солянка Рихтера							плоды
Сосна обыкновен- ная		почки					почки

Спорынья					рожки		
Суменица				трава			
Термопсис ланцетный				трава	семена		
Тмин					плоды		
Толукнянка					листья		
Тысяче- листник				трава			
Фиалка трехцветная (Иван-да- Марья)		трава					
Хвоц				трава			
Хмель					шишки		
Цмин (бессмертник)				соцветия			
Чабрец				трава			
Черемуха Лобеля		корне- вица				корневища	
Череда					трава		
Черемуха					плоды		
Черника					плоды		
Чернокорень			листья		корни		
Чистотел		корни		трава		корни	
Шиповник					плоды		
Щавель				листья	плоды	плоды, корни	корни
Эвкалипт	листья и молодые веточки весь год, лучше в сентябре-октябре						
Эфедра (хвойник)				трава			
Яблоня лесная					плоды		
Яртышники				клубни			

## Сушка сырья

В свежесобранной траве, листьях, цветах до 75-85 % влаги, а в корнях – до 45 %. Если не удалить влагу, то сырье загниет и потеряет всякую ценность. Объясняется это тем, что физиологические функции клеток растения в течение некоторого времени после уборки протекают нормально. В них происходят обмен, синтез и накопление веществ, и эти процессы преобладают над распадом. Однако спустя некоторое время начинает сказываться прекращение притока питательных веществ из почвы и усиление другого процесса – распада.

Растение постепенно увядает. Под воздействием ферментов происходит разрушение ранее накопленных веществ, причем ферменты усиливают свою деятельность во влажной среде, особенно при повышенной температуре (около 30 °С), когда растительное сырье уложено плотно и к нему нет доступа воздуха.

Особенно не устойчивы к действию ферментов сахара, гликозиды, алкалоиды, дубильные и красящие вещества и органические кислоты.

Сами же ферменты разрушаются при нагревании растительного сырья до 40-60 °С.

Поэтому при правильной сушке довольно быстро приостанавливается нежелательное действие ферментов и прекращается разрушение ценных лекарственных веществ. Однако температура нагрева сырья, как правило, не должна превышать 50-60 °С, так как при более высоком температурном режиме может произойти разрушение некоторых лекарственных веществ.

### *Естественная сушка*

Приготовленное к сушке сырье раскладывают на ткани, фанере, бумаге (только не на газете) ровным слоем в 1-2 см, так чтобы листья были расправлены, не перегибались и не скручивались, а ветки располагались в одном направлении.

Лекарственное растительное сырье можно сушить в естественных условиях на открытом для прямых солнечных лучей месте или в тени на воздухе, периодически переворачивая его 3-4 раза в день. Надо следить за тем, чтобы при сушке на солнце сырье не пересыхало. В противном случае оно утрачивает зеленый цвет («выгорает») и одновременно теряет лечебные свойства.

Сушка летом в тени под навесом или на чердаке протекает медленнее, но зато сырье не теряет естественной окраски и почти полностью сохраняются все действующие вещества.

Не высохшее полностью за день сырье на ночь убирают в закрытое помещение, чтобы его не увлажняли ночные и утренние росы. Смоченные росой цветки и травы утрачивают естественную окраску и чернеют, а содержание действующих веществ в них снижается.

Если сырье собирают осенью, полностью высушить его в естественных условиях практически не удается. Поэтому в солнечные дни производится лишь частичная подсушка – подвяливание, для чего сырье раскладывают тонким слоем на подстилках и периодически переворачивают. Таким образом удаляется более половины имеющейся в сырье влаги. Досушивают сырье на чердаках или в жилых помещениях, получая хорошие результаты в том случае, если помещение хорошо проветривается. Для ускорения сушки сырье раскладывают на натянутой на рамку марле или на сите, которые устанавливают на козлы или стойки.

### *Искусственная сушка*

Искусственную сушку рекомендуют применять в том случае, если сырье собирают осенью и в дождливый период. Для этого очень хорошо использовать печки: в них продолжительное время удерживается тепло, и сырье сушится равномерно. Тщательно вычищают под печи и устанавливают в ней подставку, на которой размещают в 2-3 ряда рамы с разложенным на

решетках сырьем. Чтобы не произошло запаривания сырья, необходимо несколько раз открывать заслонку в печи, удаляя из нее влажный воздух. Обычно сырье оставляют в печи на ночь. То же самое можно осуществить и в обычной духовке. Температура должна быть не более 60 °С. Сушка считается законченной, если листья и цветки растираются в руках, стебли ломаются и не гнутся, ягоды рассыпаются на части, не давая влажных комков.

## Хранение

Высушенное сырье требует определенных условий хранения. Места хранения должны быть совершенно сухими, темными, без сора, насекомых и пыли. Ядовитые растения хранятся отдельно от неядовитых, с запахом – отдельно от непахнущих. Плоды малины, земляники, черники следует хранить на сквозняке.

Готовое сырье должно быть упаковано в тару и снабжено биркой с указанием сырья, его веса и времени заготовки. Тарой для упаковки служат ящики, мешки, бумажные пакеты, банки. В тех случаях, когда лечебное действие растения связано с эфирным маслом или другими летучими веществами, сырье следует хранить в стеклянной банке с притертой пробкой или в неметаллических банках с плотно закрываемой крышкой. Сырье также упаковывается в кипы, тюки. В тюки спрессовываются трава, кора, листья и некоторые цветки.

Ягоды, спорынья и некоторое другое сырье упаковывается в двойные мешки (вложенные один в другой).

Легкое сырье – толокнянка, ольховые шишки, корни лапчатки и другие – укладываются в большие двойные мешки. Нежные виды лекарственного сырья – цветки ландыша, ромашки, сосновые почки – укладываются в ящики, выложенные плотной оберточной бумагой.

Сроки хранения лекарственного сырья установлены Министерством здравоохранения.

Таблица 2

### Сроки хранения лекарственного сырья

Наименование сырья	Предельный срок хранения	Наименование сырья	Предельный срок хранения
Корневища аира	1 год	Мелисса, трава	2 года
Алтей, корень	3 года	Наперстянка, листья	2 года
Анабазис, трава	4 года	Одуванчик, корень	5 лет
Арника, цветки	3 года	Окопник, корень	3 года

Белена, листья	2 года	Ольха, кора	4 года
Береза, почки	2 года	Папортник, корневища	2 года
Бессмертник, цветки	3 года	Пастушья сумка, трава	3 года
Бузина, цветки	3 года	Перец водяной, трава	2 года
Валериана, корневища с корнями	3 года	Петрушка, корень	1 год
Горечавка, корневища с корнями	5 лет	Подорожник, листья	2 года
Гречиха, трава	1 год	Подсолнечник, листья и цветки	2 года
Горицвет, трава	2 года	Польнь, трава	2 года
Девясил, корневища	3 года	Пустырник, трава	3 года
Донник, трава	2 года	Раковые шейки, трава	2 года
Дубовая кора	5 лет	Ромашка, трава	2 года
Душица, трава	3 года	Росянка, трава	2 года
Дурман, листья	2 года	Рябина, плоды	2 года
Дягиль, корень	3 года	Смородина, плоды	2 года
Жоспер, кора	4 года	Спорынья, рожки	2 года
Заманиха, корень	4 года	Жоспер, кора	4 года
Жоспер, кора	3 года	Сушеница, трава	3 года
Земляника, плоды	2 года	Термопсис, трава	2 года
Золототысячник, трава	2 года	Тмин, плоды	3 года
Ива, кора	4 года	Толокнянка, листья	5 лет
Жоспер, кора	4 года	Жоспер, кора	4 года

Калина, кора	4 года	Трифоль, листья	2 года
Коровяк, цветки	2 года	Тыква, семена	2 года
Крапива, трава и листья	2 года	Тысячелистник	2 года
Красавка, листья	2 года	Фиалка, трава	2 года
Кровохлебка, корень	5 лет	Хмель, шишки	3 года
Крушина слабительная, плоды	2 года	Хвощ, трава	4 года
Крушина мокрая, кора	5 лет	Цитварное семя	3 года
Кукуруза, рыльца	2 года	Черемица, корневища	3 года
Лакрица, корень	10 лет	Черемуха, кора	5 лет
Ландыш, трава	2 года	Черника, плоды	2 года
Лапчатка (калган), корневища	6 лет	Чеснок, луковицы	1 год
Липа, цветки	2 года	Чистотел, трава	3 года
Лопух, корень	5 лет	Шиповник, плоды	2 года
Малина, плоды	2 года	Щавель, корень	3 года
Мальва, трава	2 года	Яблоня, плоды	2 года
Мать-и-мачеха, листья	3 года	Ятрышник (салеп), клубни	6 лет

Сырье, не включенное в Государственную фармакопею, подвергается проверке в отношении внешнего вида и качества ежегодно. При отрицательных результатах проверки сырье не может быть использовано и подлежит уничтожению. Сроки хранения: для травы и цветков 1-2 года, для корневищ, клубней, корней, коры 3-5 лет. Для отдельных видов эти сроки изменяются: трава хвоща и ежовника хранится до 4 лет, листья толокнянки – до 5, корни солодки (лакричный корень) – до 10 лет, споры ликопоидия хранятся без срока.

### **Химический состав лекарственных растений**

В лекарственных растениях содержатся так называемые действующие вещества, которые при поступлении в организм животных и человека оказывают физиологически активное действие и проявляют целебные свойства. Эти вещества имеют разнообразный состав и относятся к различным классам химических соединений.

*Алкалоиды* – это органические основания, содержащие азот. Характерным свойством алкалоидов является то, что они дают щелочную реакцию. Именно эта особенность и определила их название, которое происходит от арабского слова «алкали», что означает «щелочь». Алкалоиды встречаются главным образом в цветковых растениях, их присутствием объясняется ядовитость некоторых растений. Многие алкалоиды являются ценными лекарственными веществами, они используются для лечения заболеваний внутренних органов, нервных и других болезней. Это стрихнин, папаверин, морфин, кодеин, эфедрин, хинин, никотин, кофеин и др.

В виде лечебных препаратов употребляются в медицине обычно соли алкалоидов. Алкалоидоносные растения применяют также в виде галеновых препаратов и порошков.

*Гликозиды* – нелетучие вещества, состоящие из глюкозы и других сахаров с различными органическими веществами. Под влиянием ферментов или кипячения с водой гликозиды распадаются на сахарную часть и несакхарную (агликозин). Этот компонент может иметь различное химическое строение, и именно он определяет физиологическую активность гликозидов. В медицине гликозиды имеют большое лекарственное значение. Особенно широко используют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний так называемые сердечные гликозиды. Растения, содержащие сердечные гликозиды, очень ядовиты, и их применение требует строгого врачебного контроля.

*Сапонины* – гликозиды сложного строения, образующие, подобно мылу, при взбалтывании с водой стойкую пену. «Сапо» в переводе с латинского означает «мыло», это и определило их название. Для сапонинов характерна способность понижать поверхностное натяжение. Они тоже распадаются на сахарную часть и агликон, который называется сапогенином. Различают 2 вида сапогенинов: стероидную и тритерпеноидную. В зависимости от химической структуры сапонины этих групп находят различное применение в медицине. Многие из них являются очень активными в физиологическом отношении веществами и оказывают на ткани животного организма сильное воздействие. На практике довольно часто используют отхаркивающее действие сапонинов, а также выявлено антисклеротическое действие некоторых сапонинов.

*Горечи* – это безазотистые вещества, обладающие горьким вкусом. Они способствуют усилению деятельности желудочных желез, увеличению выделения желудочного сока и улучшению пищеварения. Обычно горечи представляют собой гликозиды. В качестве возбуждающих аппетит особенно ценятся те растения, в которых, кроме горечи, еще содержится эфирное масло.

*Дубильные вещества (таннины)* – аморфные безазотистые соединения, растворяющиеся в воде или спирте и обладающие способностью коагулировать клеевые растворы и давать нерастворимые осадки с алкалоидами и солями свинца. Свое общее название эти вещества получили благодаря способности превращать шкуры животных в непроницаемую для воды прочную кожу. В России для этого чаще всего пользовались корой дуба, поэтому и содержащиеся в ней вяжущие вещества стали называться дубильными. Таннины встречаются почти во всех растениях. В некоторых растениях количество их достигает 20-30 % и более, что позволяет использовать их в хозяйственных и медицинских целях. Благодаря выраженному вяжущему и противовоспалительному действию дубильные вещества часто используют при желудочно-кишечных расстройствах, ожогах и других заболеваниях.

*Флавоноиды* – гетероциклические соединения, плохо растворимые в воде и имеющие желтую окраску, за что они и получили такое название («флаум» в переводе с латинского означает «желтый»).

*Лактоны* – вещества, образующиеся из оксикислот. Они обладают фотосенсибилизирующими свойствами, проявляют противоопухолевую активность, влияют на состав крови.

*Эфирные масла* – смеси различных летучих веществ, обладающие своеобразным запахом. Они состоят главным образом из терпенов и их производных. Получают эфирные масла из

растительного сырья, перегоняя его с водяным паром. Растения, содержащие эфирные масла, широко применяются в медицине, главным образом благодаря ароматическому и противомикробному действию.

Некоторые эфирные масла проявляют также болеутоляющее, противокашлевое действие и др. Отдельные эфирные масла и выделяемые из них терпены имеют самостоятельное лечебное значение и используются в медицине в чистом виде. Кроме того, эфирные масла находят применение в ликероводочной, парфюмерной, пищевой промышленности.

*Органические кислоты* – группа связанных между собой многоосновных аминокислот, содержащихся в клеточном соке большинства растений.

К ним относятся яблочная, молочная, винная, тартро-новая кислоты, играющие большую роль в обмене веществ. Иногда органические кислоты входят в состав лекарственных препаратов, используемых для лечения различных заболеваний. Яблочная кислота, например, входит в состав некоторых слабительных средств, различные соли винной кислоты (тартраты) используют для создания эффективных алкалоидных препаратов; натриевая соль лимонной кислоты широко используется при консервировании крови.

*Минеральные соли*, содержащиеся в растениях, и входящие в них элементы играют важную роль в обмене веществ, в образовании ферментов, гормонов и в кроветворении. Они существенно влияют на деятельность сердца, возбудимость нервной системы и мышц, входят в состав костей скелета.

*Фитонциды* были открыты русским ученым, профессором Б. Р. Токиным в 1928 г. Это органические вещества различного химического состава, объединяемые в одну группу благодаря четко выраженным антимикробным свойствам. Фитонциды оказывают губительное действие на плесневых грибков и инфузорий.

Считают, что подавляющее большинство высших растений содержит в большем или меньшем количестве фитонцидные вещества. Некоторые растения, содержащие летучие фитонциды, используют в медицине в качестве антибиотиков при некоторых инфекционных и вирусных заболеваниях, болезнях уха, горла, носа и др. При наружном применении они действуют как дезинфицирующие вещества.

Широко известны и используются в медицине фитонциды чеснока, черемухи, эвкалипта, хрена, тополя и многих других растений.

*Витамины* – вещества, очень малые количества которых необходимы для нормального развития и жизнедеятельности человека. Витамины играют первостепенную роль в обмене веществ, регуляции процессов усвоения и использования основных пищевых веществ – белков, жиров и углеводов. Недостаток витаминов приводит к гипо-витаминозам и авитаминозам. Многие витамины организм не может синтезировать из других соединений, и они поступают в него с пищей. В настоящее время известны растения, которые настолько богаты теми или иными витаминами, что могут служить средством профилактики и лечения гиповитаминозов и других заболеваний, при которых показано применение больших количеств определенных витаминов.

*Крахмал* – важнейший резервный питательный углевод растений, состоящий из полисахаридов. В холодной воде крахмал не растворяется, в горячей образуется вязкий раствор, который при охлаждении превращается в студенистую массу. Иногда употребляют крахмал в разваренном виде как обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Лучшие сорта крахмала, например рисовый, употребляют в качестве присыпки.

*Пектины* – застудневающие межклеточные вещества, не имеющие лечебного значения. Пектинов много во фруктовых соках. Иногда их используют в фармацевтической практике. Так, пектин из подсолнечника применяют для приготовления некоторых препаратов, предназначенных для лечения желудочно-кишечных заболеваний.

*Слизи* – безазотистые вещества различного химического состава, преимущественно полисахариды. При кипячении с водой они разбухают и образуют студнеобразную массу. Благодаря обволакивающим свойствам слизи используют в медицине (при кашле, желудочно-кишечных заболеваниях и др.). Применяют их и как наружное средство для смягчения кожи.

*Камеди* – образуются в некоторых растениях как запасные питательные вещества при их болезнях. Камедь некоторых растений проявляет активное физиологическое действие. Так, например, камедь солодки определяет ее слабительные свойства. Камедь некоторых растений, например трагаканта, используется в фармацевтическом деле.

*Смолы* – твердые или полужидкие комплексные образования с характерным запахом. Близки по химическому составу к эфирным маслам. Смола некоторых растений обладает лечебными свойствами. В медицинской практике используется, например, ранозаживляющее действие сосновой смолы.

*Жирные масла* обычно получают из семян так называемых масличных растений, но они имеются в семенах и других частях многих растений. Масла используют для приготовления растворов некоторых лекарственных веществ, мазей, растираний, пластырей, лечебного мыла и пр. Иногда их употребляют самостоятельно в качестве лекарства (например, как слабительное средство – касторовое и реже – подсолнечное масло).

## **ГЛАВА 2. СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕПАРАТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Лекарственные растения редко используются в медицине в натуральном виде.

Обычно из них готовят различные препараты, лекарственные формы.

На заводах фармацевтической промышленности из некоторых растений получают в чистом виде индивидуальные действующие вещества, которые применяют в виде растворов, порошков, таблеток, мазей и др.

Фабричным способом изготавливают и галеновые препараты. Их, а также препараты, состоящие из отдельных или нескольких химических веществ, продают в аптеках по врачебным рецептам и частично без них.

В аптеках в расфасованном виде продается значительное количество сухих растительных лекарственных растений и их смесей, называемых сборами или чаями.

Из приобретенных в аптеках, а также из заготовленных самостоятельно лекарственных растений в домашних условиях готовят и употребляют водные настои, отвары и спиртовые настойки.

Для их приготовления сырье необходимо измельчить: из небольших частиц действующие вещества извлекаются быстрее и полнее.

Обычно размер частиц из листьев, цветков и травы не превышает 5 мм, из стеблей, коры, корней – 3 мм, семян – 0,5 мм.

### **Настои**

Настои готовят следующим образом.

Измельченный растительный материал помещают в эмалированную кастрюлю, фарфоровой или стеклянный сосуд и заливают водой.

В отдельных случаях настои парят в духовке или печи несколько часов. Чаще всего из 1 весовой части лекарственного сырья получают 10 объемных частей настоя (чтобы получить 1000 мл настоя, нужно взять 10 г измельченных частей растения).

Следует помнить, что при приготовлении настоя небольшая часть воды теряется, поэтому всегда можно вначале дать воды несколько больше.

Сосуд закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 мин.

В домашних условиях водяную баню заменяют стоящим на огне небольшим тазом или кастрюлей с кипящей водой.

Нагрев сосуд, настоем снимают и охлаждают при комнатной температуре в течение 1 ч. Затем его процеживают через слой ваты, обернутой в марлю или чистую хлопчатобумажную ткань, отжимают вату и добавляют кипяченой воды до указанного в рецепте объема.

Например, если готовят настоем из расчета 1: 10 из 20 г измельченных частиц, должно получиться 200 мл готового настоя. Если после фильтрования будет получено всего 190 мл настоя, необходимо добавить еще 10 мл воды.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет не 1: 10, а 1: 20, 1: 30 и т. д.

Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными.

При приготовлении настоев можно обойтись и без водяной бани.

В этих случаях измельченные частицы растений заливают кипятком, ставят на плиту или в горячую воду и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 мин его снимают, охлаждают и фильтруют.

Такой способ приготовления настоев практически не отличается от заварки обычного чая. Некоторые настои готовят холодным способом.

Измельченные частицы растений в кастрюле или стеклянном сосуде заливают соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 ч, после чего фильтруют через несколько слоев марли, марлю с ватной прокладкой или неплотную ткань.

## Отвары

Для приготовления отваров измельченное сырье кладут в такую же посуду, как и для приготовления настоев, и заливают кипятком.

Затем поставленный на кипящую водяную баню или легкий огонь отвар кипятят в течение 20-30 мин. Охлаждают отвары при комнатной температуре в течение 10-15 мин, после этого их фильтруют и добавляют кипяченой воды до предписанного объема.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества (листья толокнянки, кора дуба и др.), нужно фильтровать сразу же после снятия с огня.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении. Поэтому лучше всего их готовить ежедневно.

Если это не всегда возможно, их хранят в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более 3 суток.

## Настойки

Настойки представляют собой жидкие спиртовые, спиртово-водные или спиртово-эфирные прозрачные извлечения из лекарственных растений.

Готовят их следующим образом.

Измельченные растения высыпают в сосуд (обычно стеклянную банку), заливают, как правило, 70- или 40-градусным спиртом, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре в течение 7 суток.

Чаще всего на 1 часть измельченного растения берется такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей готовой настойки (например, из 20 г растения должно получиться 100 мл настойки).

Через неделю настойку сливают, хорошо отжимают остатки растений и фильтруют, для чего берут несколько слоев марли или марлю с ватной прокладкой. Профильтрованная настойка независимо от цвета должна быть прозрачной.

Спиртовые настойки пригодны для продолжительного хранения. Употребляют их в небольших количествах и дозируют обычно каплями.

## Порошки

Иногда в народной медицине используют целые свежие или высушенные листья (листья подорожника, прикладываемые к ранам), кусочки коры или корней. В некоторых случаях высушенные части растений измельчают в обыкновенной ступке в порошок и в таком виде принимают внутрь или используют в качестве присыпки ран, язв и т. д.

## Мази

Мази готовят из порошков лекарственных растений для наружного применения. Для этого их смешивают со свиным жиром, вазелином, сливочным или растительным маслом. Предпочтительнее готовить такие мази на подсолнечном, льняном, хлопковом или каком-либо другом растительном масле, так как приготовленные на животном жире мази быстрее портятся.

## Чай и сборы

Чай и сборы представляют собой смеси высушенных и измельченных различных лекарственных растений, иногда с добавлением солей, эфирных масел и других веществ.

Различные части лекарственных растений, входящих в состав сборов и чаев, подвергают измельчению по отдельности.

Траву, кору, листья и некоторые корни нарезают, твердые корни и корневища дробят, кожистые листья размельчают в крупный порошок, семена и плоды измельчают в специальной мельнице.

*Степень измельчения* сырья зависит от назначения сбора.

Если сбор или чай предназначены для внутреннего употребления или полоскания, то сырье просеивают сквозь сито с отверстиями, длина сторон которых равна 4-6 мм.

Если сбор предназначен для приготовления ванн, то его просеивают сквозь сито с отверстиями, длина которых равна 2 мм.

Лекарственное сырье, из которого готовят смягчительные сборы для припарок, просеивают сквозь сито с отверстиями, длина сторон которых равна 1,4 мм.

При всех этих степенях измельчения производят отсеивание пыли сквозь сито с размером отверстий 1 мм.

Измельченное лекарственное сырье тщательно и осторожно перемешивают для получения равномерной смеси. Если к сбору или чаю нужно добавить какую-нибудь соль, то их опрыскивают насыщенным раствором соответствующей соли из пульверизатора и перемешивают с последующим высушиванием (не выше 60 °С). Опрыскивание применяется и при добавлении к сборам эфирных масел.

Сборы могут быть *дозированными* и *недозированными*.

Дозированными отпускают сборы, содержащие сильнодействующие или ядовитые вещества.

Сборы и чай предназначены для приготовления на дому настоев и отваров, полосканий и припарок, лечебных ванн и так далее в соответствии с указаниями в каждом отдельном случае.

Готовые сборы и чай хранят в сухом месте.

Сборы и чай, содержащие душистые вещества, сохраняют в железных коробках, а остальные – в закрытых деревянных ящиках.

Для предупреждения порчи сборов (особенно содержащих ягоды) в ящики помещают банку с ватой, пропитанной хлороформом; по мере испарения хлороформ вновь добавляют.

## Соки

Нередко для лечения применяются ягодные, фруктовые, овощные соки.

Для приготовления ягодного или фруктового сока отбирают зрелые, неиспорченные ягоды и плоды, моют их в воде, измельчают и через редкую ткань руками отжимают сок в чистый сосуд. Удобно пользоваться специальной соковыжималкой или механическим прессом. Из некоторых ягод (малина, смородина и т. д.) получить сок обычным способом нелегко.

После измельчения их кладут в эмалированную или стеклянную посуду и добавляют на 1 кг ягод полстакана воды, нагревают примерно до 60 °С и через плотную ткань отжимают сок. Для получения овощных соков морковь, капусту и другие овощи можно пропускать через мясорубку.



## **Часть II Применение лекарственных средств при различных заболеваниях**



# ГЛАВА 1. ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

## Общие сведения

**Гинекологические заболевания** – это заболевания половых органов женщины.

Наиболее часто встречаются **воспалительные заболевания** половых органов. В зависимости от вида микроба-возбудителя различают неспецифические, специфические (кандидомикоз, туберкулез, хламидиоз, трихомоноз), венерические болезни.

Большую группу составляют **опухоли** половых органов и опухолевидные заболевания, наиболее часто поражающие матку, яичники, реже – наружные половые органы, влагалище, маточные трубы.

Гинекологические **эндокринные заболевания** включают расстройства менструального цикла – от аменореи до дисфункциональных маточных кровотечений, так называемые нейро-эндокринные синдромы, связанные с угасанием, исключением или нарушением функции яичников.

Выделяют также **аномалии положения и развития** половых органов. Нарушения анатомического строения или задержка развития правильно сформированных половых органов в сочетании с другими заболеваниями являются причиной **бесплодия**

## **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.