

Алла Кузнецова, Д. Б. Абрамов

Весенние лекарства



Дмитрий Борисович Абрамов Алла Евгеньевна Кузнецова Весенние лекарства

Предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170470

Аннотация

После зимы, местами длящаяся большую часть года, приход весны должен не только радовать людей, но и придавать им больше сил, увеличивать работоспособность и сопротивляемость организма. Но это далеко не так. Нередко можно заметить, что именно в это время года многих людей начинает беспокоить усталость, ухудшение настроения, бессонница, именно весной обостряются многие хронические заболевания и болезни, протекающие с аллергическим компонентом, многие страдают авитаминозом или подвергаются простудным заболеваниям. Эта книга станет вашим помощником, расскажет, как правильно справиться с «весенними» недугами, не причиняя организму большего вреда. Будьте здоровы!

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 4 |
| Раздел 1. | 7 |
| Глава 1 | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

А.Е. Кузнецова, Д.Б. Абрамов

Весенние лекарства

Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! С наступлением весны, пробуждением всего живого после долгих зимних холодов хочется думать и говорить только о светлом и хорошем. Действительно, весна – замечательное время года, воспетое поэтами как символ молодости, любви и красоты, наполняющее нас новыми надеждами и стремлениями. Но, к сожалению, не для всех этот период бывает приятным и долгожданным. Ведь именно во время смены сезонов обостряются некоторые хронические заболевания и появляются новые. Ослабленный в зимний период организм весной особенно остро испытывает нехватку витаминов, в силу того что овощи и фрукты, запасенные на зиму, после длительного хранения утратили большую часть полезных веществ, а новые их поставщики еще не появились. Недостаток солнечных лучей провоцирует гиповитаминоз витамина D, активно участвующего в формировании иммунной и костной систем организма. Все эти негативные факторы понижают сопротивля-

емость организма вирусным и инфекционным заболеваниями, эпидемия которых с приходом весны, увы, не заканчивается. Особенно тяжело переносится период ранней весны людьми с болезнями кожи, пищеварительной и нервной систем. Гиповитаминозы отрицательно сказываются на состоянии кожных покровов, провоцируя обострение псориаза, экземы, фурункулеза и др. В стадию обострения в период межсезонья входят такие заболевания, как гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит.

В апреле начинаются главные проблемы и у аллергиков. Пыльца многих зацветающих в это время растений становится причиной аллергического заболевания – поллиноза. Первыми начинают «пылить» ольха, орешник, затем к ним присоединяется вездесущая береза. В середине апреля в кубическом метре воздуха насчитывается не менее 5000 частиц пыльцы.

Затяжной период зимних холодов, истощающий энергетические запасы организма, недостаток солнечного света, вызывающий, помимо дефицита витамина Д, депрессивное состояние, становятся причиной астении, проявляющейся расстройствами нервной системы: раздражительностью, апатией, нарушениями сна и внимания, упадком сил и др.

Неустойчивая погода, сопровождающаяся перепадами атмосферного давления, резкими изменениями температурного режима, опасна для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, вегетососудистой ди-

стонией.

Неблагоприятен весенний период и для людей с хроническими заболеваниями суставов.

Но не стоит предаваться унынию, ведь, несмотря ни на что, весна является предвестником лета – периода тепла и изобилия. А средства народной медицины помогут вам справиться со многими недугами.

Раздел 1.

Лекарства, проверенные временем

Глава 1

Лекарственные травы

Природа подарила нам очень много растений, обладающих уникальными свойствами, которые не только можно, но и необходимо использовать.

Как я уже говорила, весна период сложный как для эмоционального, так и для физического здоровья. И в этом случае первые природные дары, богатые витаминами и другими полезными веществами, придут к нам на помощь.

Однако придется остановиться лишь на некоторых, тех из них, которые наилучшим образом справляются с заболеваниями, характерными для весеннего периода.

Прежде чем рассказывать о лекарственных травах, необходимо напомнить о правилах безопасности, которые необходимо соблюдать в период лечения лекарственными растениями.

Во-первых, следует помнить, что каждое лекарственное вещество в малых дозах – лекарство, а в больших может стать ядом и нанести непоправимый вред организму, поэто-

му при лечении растениями необходимо строго соблюдать дозировку и правила приготовления лекарственных средств.

Во-вторых, каждое растение является лекарством от определенного вида заболевания или группы болезней, поэтому **нельзя использовать лечебные средства растительного происхождения, не зная спектра их действия.**

И в-третьих, **нельзя применять лекарственные растения самостоятельно, без согласования с лечащим врачом,** при этом важно точно знать, какую болезнь вы собираетесь лечить. Иначе положительного результата от такой терапии лучше не ждать. Например, при общей усталости бесполезно применять стимулирующие вещества, ведь у организма весной просто нет сил на какую-либо деятельность, поэтому на стимулы он может не прореагировать, но это в лучшем случае, в худшем – реакцию предсказать просто невозможно.

Способы приготовления лекарственных форм

Прежде чем приступить к лечению травами, следует узнать способы их приготовления и применения. Ведь для определенных частей каждого растения требуется определенное время термического воздействия, настаивания и приема.

Для приготовления лекарственных форм берется измельченное сырье. Лучше всего использовать эмалированную, стеклянную или фарфоровую посуду. Для процеживания можно пользоваться сложенной в несколько слоев марлей.

Во избежание нежелательных последствий необходимо тщательно соблюдать дозировку, указанную в рецепте.

Полезно знать, что 1 чайная ложка вмещает около 5 г измельченного сырья; 1 десертная – около 10 г, 1 столовая с верхом – около 20 г. Объем стакана около 200 г.

Настои

Настои в основном готовят из надземной части растения – травы, листьев, соцветий.

Существует несколько вариантов приготовления настоя.

• Способ 1

Требуемое количество измельченного сырья поместите в посуду, залейте указанным в рецепте объемом кипятка и настаивайте при комнатной температуре рекомендуемое количество времени, после чего процедите.

• Способ 2

Измельченное сырье, залив кипятком, поместите на водяную баню, накройте крышкой и нагревайте 15—20 минут. После нагревания настаивайте около 45

минут. Затем процедите и восполните первоначальный объем.

• *Способ 3*

Измельченное сырье поместите в термос, залейте кипятком и настаивайте в течение ночи, после чего процедите.

• *Способ 4*

Существует и холодный способ приготовления настоев. В этом случае сырье заливается холодной водой и настаивается несколько часов.

Отвары

Отвары готовят из твердых частей растений – коры, плодов, корней, клубней и пр.

Для получения качественного средства измельченное сырье залейте холодной водой, доведите до кипения и кипятите на слабом огне 20—30 минут, после чего охладите, процедите и восстановите кипяченой водой первоначальный объем. Некоторые отвары рекомендуется процеживать сразу же без охлаждения.

Напары

Измельченное сырье залейте кипятком и томите в

духовке на слабом огне в течение нескольких часов, затем остудите и процедите.

Настои и отвары для наружного применения

Отличие от обычных настоев и отваров состоит в более высокой концентрации раствора, для чего увеличивается доза сырья либо уменьшается объем воды.

Настойки

Для приготовления настоек используется спирт крепостью 40—70° или водка крепостью 40°. Измельченное сырье поместите в стеклянную посуду, залейте спиртом и настаивайте в плотно закрытой емкости в темном месте при комнатной температуре периодически встряхивая, как правило, 1—2 недели, затем процедите.

Спиртовые настойки принимаются по назначению врача.

Масляные настойки

Для приготовления этой лекарственной формы чаще всего используются оливковое, персиковое, подсолнечное масла. Измельченное сырье залейте мас-

лом и выдержите в стеклянной плотно закрытой посуде от 10 дней до 1,5 месяцев. Иногда для настаивания рекомендуется выбирать теплое место. Готовую настойку процедите.

Мази

Для приготовления мази определенное количество порошка, сока, настоя или отвара лекарственных растений тщательно перемешайте с мазевой основой (вазелином, ланолином, сливочным маслом, смальцем и др.). Следует учитывать, что в этом случае отвары и настои должны быть более высокой концентрации, чем для внутреннего применения.

Алтей лекарственный

В период весенних простуд и гриппа, при заболеваниях верхних дыхательных путей в целебные растительные сборы рекомендуется включать алтей лекарственный, точнее, его корни, обладающие **противовоспалительным, отхаркивающим, смягчительным действием.**

В корнях алтея содержатся слизи, пектиновые вещества, фитостерин, жирное масло, крахмал, дубильные вещества, эфирное масло и пр. Большое количество слизистых ве-

ществ действует обволакивающе при **расстройствах желудка, язвенной болезни, энтероколитах, острых гастритах**. Противовоспалительные свойства алтея позволяют применять отвар из его корней в виде полосканий при **стоматитах, гингивитах, фарингитах** и других **заболеваниях полости рта и горла**. Кроме вышеперечисленного, в народной медицине отвары используют для спринцеваний при **гинекологических заболеваниях**, в виде примочек, компрессов и обмываний – **при болезнях кожи**.

Зверобой продырявленный

С давних времен настои и отвары из травы зверобоя используются в народной медицине. В народе зверобой называют «травой от девяноста девяти болезней». Действительно, спектр его применения очень широк. Это обусловлено его химическим составом, в который входят флавоноиды (рутин, гиперозид, кверцетин и др.), алкалоиды, эфирное масло, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, каротин, никотиновая кислота, холин и пр.

В весенний период, когда организм израсходовал за зиму запасы витаминов и проблемы со здоровьем выходят на первый план, препараты зверобоя можно использовать как для лечения многих заболеваний, так и в целях их профилактики. В период **респираторных заболеваний** настои и отвары из зверобоя, обладающие **противовоспалительными**,

вяжущими и антисептическими свойствами, применяются в виде полосканий горла и полости рта при **заболеваниях верхних дыхательных путей, стоматите и гингивите**. Кроме того, зверобой входит в состав желудочных сборов, показанных при **воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта** (колитах, энтероколитах, катарах желудка и кишечника и пр.), **заболеваниях печени**. Настои и отвары из этого растения используют для лечения **желчнокаменной и почечнокаменной болезней, цистита**. Наружно отвар из травы зверобоя применяют в виде компрессов, примочек и обмываний при **ожогах, ранах, различных кожных заболеваниях**. Свежие растертые листья применяют местно при **болезнях суставов** (артрите, подагре, ревматизме).

Примечательно, что в Средней Азии и на Кавказе используют растирки со зверобоем и по сей день. Считается, что обработанные таким образом носки, чулки предотвращают появление царапин и ссадин. Зверобой одна из самых полезных трав, растущих на территории нашей страны, однако следует учесть, что он сужает сосуды и повышает артериальное давление.

Препараты на его основе пожилым людям следует применять с осторожностью.

Крапива двудомная

Повсеместно распространенный жгучий сорняк крапива двудомная на самом деле очень ценное лекарственное растение. В листьях крапивы содержатся витамины С, К, В1, каротин, дубильные и белковые вещества, гликозид уртицин, хлорофилл, соли железа, кальция, калия, фитонциды, пантотеновая кислота, муравьиная кислота, обуславливающая жгучесть растения. Благодаря такому богатому химическому составу крапива двудомная получила широкое применение в народной медицине. Начнем с того, что, появляясь ранней весной, она служит ценным источником витаминов и минеральных веществ при отсутствии других поставщиков этих элементов.

Свежие листья крапивы рекомендуется добавлять в первые и вторые блюда, салаты, бутерброды для профилактики и лечения **анемии, авитаминозов, хронической усталости**. Большое количество хлорофилла способствует нормализации обмена веществ, функций сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной систем. Препараты из крапивы являются незаменимым кровоостанавливающим средством при **маточных, легочных, кишечных, геморроидальных кровотечениях**. Противовоспалительное и стимулирующее регенерацию (восстановление) поврежденных тканей действие позволяет применять крапиву двудомную при лечении **язв**

венной болезни, различных **кожных заболеваниях**, **ранах**. Сок свежих листьев используют в комплексном лечении **остеомиелита**. Настой из цветов крапивы оказывает мочегонное и слабое желчегонное действие, употребляется при **заболеваниях почек и печени**, в целях профилактики камнеобразования. Муравьиная кислота, содержащаяся в листьях, оказывает отвлекающее и раздражающее действие при **радикулите, заболеваниях суставов**. Для лечения **кожных болезней**, помимо наружного применения, отвары из листьев крапивы принимают внутрь как эффективное кровоочистительное средство. Корни и цветки крапивы двудомной назначают как отхаркивающее и противовоспалительное средство при **заболеваниях верхних дыхательных путей**. Отвары из листьев и цветков применяют в виде полосканий при **ангине, стоматите, гингивите** и др. Широко используется крапива и в косметологии. Настой из листьев используют для **укрепления волос** и **профилактики облысения**, включают в составы масок и лосьонов для кожи лица.

При склонности к **кровоточивости десен**, а также при **гингивитах** и **стоматитах** кавказские долгожители рекомендуют использовать крапивное пюре, политое соусом из крапивы, грецкого ореха и перца. По питательным свойствам крапива превосходит шпинат и приближается к лучшим бобовым культурам.

Однако крапива и препараты из нее противопока-

заны людям со склонностью к тромбообразованию в виду способности крапивы повышать свертываемость крови.

Первоцвет лекарственный

Название этого растения говорит само за себя. «Первоцвет» – «цветущий первым». И действительно, это растение появляется и зацветает весной в числе первых. Называют его еще и «подснежником», хотя это и не совсем правильно. Листья первоцвета являются настоящим кладом витамина С и провитамина А, что позволяет использовать его для лечения и профилактики **авитаминоза**. В корнях содержатся гликозиды, эфирное масло, примуловая кислота, сапонины, витамин С, каротин. Отвары и настои из первоцвета обладают **жаропонижающим, потогонным, мочегонным, противокашлевым свойствами**

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.