



Лечение Травами.



Алишер Жаббарович Абдалиев

Лечение травами. Фитотерапия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21161379

ISBN 9785448317101

Аннотация

В данной книге описываются ценные лечебные и профилактические свойства растительных средств комплексного характера для лечения сахарного диабета, болезней сердца, желудка, почек, для улучшения зрения, для терапии различного рода воспалений, для лечения артритов, а также растения, стимулирующие половые функции, и многое другое.

Содержание

Список использованных источников	5
Введение	6
Сбор, обработка, хранение и правила приема отваров и настоев растений	8
Растения в питании человека	14
Общие принципы фитотерапии	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Лечение травами

Фитотерапия

Составитель Алишер Жаббарович Абдалиев

ISBN 978-5-4483-1710-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СОСТАВИТЕЛЬ: АБДАЛИЕВ А. Ж.

Список использованных источников

1. «Лечение растениями: Очерки по фитотерапии», Москва, Медицина, 1971 г.
2. В. Г. Пашинский. «Лечение травами», Ленинград, 1990 г.
3. А. Кайяс. Травы: «Сбор, свойства, применение», Бухарест, Анимондия, 1975 г.
4. Е. А. Ладынина, Р. С. Морозова. «Фитотерапия», Ленинград, 1987 г.
5. А. Д. Турова «Лекарственные растения и их применение» Москва, Медицина, 1974 г.

Введение

Роль растительного мира в жизни человека трудно переоценить. Это и существенный источник пищи и информационный канал об окружающей среде, способствующий адаптации, приспособлению человека к ней; и источник лечебных и профилактических средств; и очиститель среды, в определенной степени создатель микроклимата; и в ряде случаев — источник настроения, вдохновения. Следовательно, в общем виде это могучий компонент здоровья человека, здоровья физического и психического, компонент его здорового образа жизни. И взаимодействие здесь очень тесное. Человек — органическая составная часть живой природы. В основе этого лежит всеобщее единство всего живого на земле, в том числе и в глубинных процессах обмена веществ. Человек должен выступать не покорителем природы, а вдумчивым, осторожным участником единого на нашей планете Земля процесса, название которому — жизнь. Несмотря на исторически сложившиеся и искусственно созданные препятствия, фитотерапия завоевывает все большую популярность. Возможно, потому, что лекарственные препараты растительного происхождения действуют мягче, чем синтетические, они как бы сродни человеческому организму. Настои трав способствуют выделению вредных продуктов обмена, очищают организм, поддерживают постоянство его внутрен-

ней среды. В частности, они нормализуют уровень холестерина, выравнивают артериальное давление, улучшают кровоснабжение мозга и сердечной мышцы, восстанавливают микрофлору кишечника, налаживают сон, снимают нервное напряжение, повышают работоспособность.

В данной книге описываются ценные лечебные и профилактические свойства растительных средств комплексного характера для лечения таких болезней как: сахарный диабет, болезней сердца, желудка, почек, для улучшения зрения, для терапии различного рода воспалений, для лечения артритов, а также растения стимулирующие половые функции и многое другое.

Сбор, обработка, хранение и правила приема отваров и настоев растений

Надземные части растений собирают в ясную сухую погоду, когда подсохла роса, но солнце еще не достигло зенита. Влажные, они могут испортиться при сушке, потерять значительную часть активных веществ. А вот подземные части растений можно выкапывать в любую погоду – все равно их придется мыть. Нельзя брать травы, растущие в черте города, у дорог, на участках, недавно обработанных ядохимикатами и минеральными удобрениями. Вряд ли надо убеждать читателей журнала в том, что бережное отношение к растениям обязаны проявлять и профессионалы сборщики, и любители. Не берите больше, чем вам нужно, не трогайте того, что в вашей местности брать запрещено! Кстати, многие лекарственные травы отлично растут в средней полосе на огородах и садовых участках. Вы сами можете выращивать, например, Зверобой, Чистотел, ромашку, алтей, Барбарис, Боярышник, Девясил, Донник, душицу, череду, Кипрей, календулу, кориандр, Шалфей, Хвощ, мяту, Melissa. Сушат растения в хорошо проветриваемых помещениях – скажем, на чердаках и в сараях. Там должно быть сухо и жарко. На солнце и на огне сушить нельзя! Перед сушкой тра-

вы очищают от всего постороннего, а также от частей, которые загнили и потеряли естественный цвет. Собранное сырье мелко режут и без промедления раскладывают их рыхло, тонким слоем, на чистой белой бумаге, рогоже, марлевой раме, деревянной полке. Сырье при сушке регулярно перемешивают. Правильно высушенное, оно сохраняет цвет и аромат. Хранят заготовленные травы в картонных коробках, мешочках из ткани, бумажных пакетах, фанерных ящиках. Резко пахнущие растения вроде мяты или мелиссы лучше держать в закрытой стеклянной или металлической посуде. При правильном хранении срок годности цветков и листьев – до двух лет, корней и коры – два четыре года. Теперь о том, как готовят лекарственные препараты. Самое сильное лечебное действие – у соков свежих растений, вслед за ними идут отвары и настои из недавно собранного, еще свежего сырья. Но, естественно, сезон лечения соками весьма ограничен, и на практике пользуются преимущественно высушенными растениями. Из них готовят чаще всего настои и отвары, иногда настойки, экстракты, мази, пластыри, порошки. Расскажем, как делать настои и отвары, самые ходовые препараты, для которых помимо растительного сырья требуется только вода. Фармацевты готовят их на водяной бане, хранят в прохладном месте и советуют взбалтывать перед употреблением. В домашних условиях можно поступить проще. По народным рекомендациям, для горячих настоев траву парят всю ночь в духовке. Гораздо удобнее готовить

их в термосе. Назначенную дозу сухого сырья, обычно 2—4 столовые ложки, с вечера всыпают в термос на 0,5 или 0,7 литра, заливают термос до верха крутым кипятком и закрывают. За ночь трава настаивается. Пьют настой в теплом виде, для чего, налив из термоса в стакан или чашку, слегка охлаждают, помешивая ложкой. Нельзя хранить настой в термосе более суток. Выпивают его в 3—4 приема, за 20—30 минут до еды. Для отвара термос не нужен. Сырье кладут в эмалированную посуду, заливают водой, закрывают крышкой и кипятят 15—20 минут на медленном огне. Жидкость доливают кипятком до первоначального объема. Принимают отвары также в теплом виде перед едой. Если отвары и настои предназначены для наружного применения, их готовят из двойной и даже тройной дозы сырья. Суточные дозы зависят от особенностей больного, в том числе от его возраста, веса, характера заболевания. Если в настое или отваре нет сильнодействующих средств, то иногда дозу увеличивают до 4—6 столовых ложек сырья. В народной медицине считается, что при лечении травами лучше пользоваться не отдельными растениями, а сборами. В них входят обычно 10—20 компонентов (в китайской фитотерапии — до 250!). Больным с избыточной массой в сборы добавляют обычно травы, понижающие аппетит и нормализующие обмен веществ. Кроме того, суточную дозу трав таким больным увеличивают. По поводу того, как долго принимать настои и отвары без перерыва, есть разные мнения. Мы рекомендуем заваривать

и пить травы ежедневно, а через два три месяца лечения делать небольшие, на 10 14 дней, перерывы. Можно пить травы 25 дней каждого месяца, а последние 5 дней воздерживаться. У настоев и отваров запах обычно приятный, и больные, как взрослые, так и дети, пьют их, как правило, с удовольствием. Вкус настоев заметно улучшает мята, ее прибавляют практически ко всем сборам. Независимо от характера заболевания желательно включать в сборы и плоды Шиповника. Дней 7—10 травы принимают не до еды, а после, спустя 30—40 минут. Для детей дозировки уменьшают соответственно их возрасту. Улучшение при фитотерапии наступает обычно через 2—3 недели лечения, однако стойкого эффекта удается достичь лишь при длительном и регулярном применении трав — не менее полугода, а иногда и полтора два года. После курса лечения для предупреждения рецидивов болезни мы рекомендуем прием лечебных сборов дважды в год, в течение двух месяцев — весной и осенью. Лечение травами, как, впрочем, всякое лечение, не принесет ожидаемых результатов, если не соблюдать здоровый режим, нарушать диету, курить, пить спиртные напитки, излишне крепкий чай и кофе, вести малоподвижный образ жизни. Все это говорится врачами любых специальностей, но, к сожалению, не всегда выполняется. Чем больше у вас вредных привычек, тем труднее врачу вам помочь. Чтобы избежать голословности, приведем для примера три простых, пожалуй, даже упрощенных лечебных сбора. Пример 1. Больной 50 лет, среднего ве-

са, страдает нейроциркуляторной дистонией по гипертоническому типу. Состав сбора в частях: Пустырник (трава) – 15, сушеница болотная (трава) – 10, Боярышник (цветы) – 10, Мята перечная (трава) – 2, укроп (семя) – 1, Береза белая (лист) – 2, Душица (трава) – 5, Донник (трава) – 3. Сбор хранить в бумажном пакете. Каждый вечер 3 столовые ложки всыпать в пол литровый термос, залить крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой за три приема, в теплом виде, за полчаса до еды. Вечером пустой термос вымыть и вновь заварить траву.

Пример 2. Больная 40 лет, вес избыточный (ожирение II степени), страдает хроническим бескаменным холециститом. Сбор: Бессмертник песчаный (цветы) – 10, Календула (цветы) – 5, ромашка (цветы) – 3, Тысячелистник (трава) – 2, Зверобой (трава) – 4, мята (трава) – 2, кукурузные рыльца – 5, семя льна – 2.

Пример 3. Больной 35 лет, худой, страдает язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки, кислотность желудочного сока повышена, склонность к запорам. Сбор: Зверобой (трава) – 10, мята (трава) – 4, Золототысячник (трава) – 2, сушеница (трава) – 5, Валериана (корень) – 1, семя льна – 3, спорыш (трава) – 3, Жостер (плоды) – 4. Два последних сбора принимают так же, как первый. Во все сборы полезно добавить по столовой ложке плодов шиповника. Хранят заготовленные травы в картонных коробках, мешочках из ткани, бумажных пакетах, фанерных ящиках. Резко пахнущие растения вроде мяты или Melissa лучше держать в закрытой стеклянной или

металлической посуде. При правильном хранении срок годности цветков и листьев – до двух лет, корней и коры – два-четыре года.

Растения в питании человека

Не вызывает сомнений, что, нормальное, сбалансированное разнообразное питание—это здоровье, нарушение питания—это уже предболезнь и болезнь. Пища—существенный канал информации о внешней среде, и чем шире будет информация, тем больше способность организма к адаптации. Правильное питание—это один из важнейших факторов здоровья. И растения играют в этом значительную роль, ведь растительная пища должна составлять не менее 60—75% от всего пищевого рациона человека. Определенные вариации здесь вполне допустимы. Существенное значение имеют национальные особенности питания, которыми ни в коем случае не следует пренебрегать. Играет роль и сезонность: в жаркое время года растительная пища должна значительно превалировать, в холодный период организм человека переходит на жировой тип обмена веществ, и тогда жировые добавки в питание, в том числе и растительные—насушная необходимость. И разнообразие, разнообразие и еще раз разнообразие пищи. Не было, нет и не будет в природе универсального пищевого продукта (как и лекарства) с «удивительной целебной силой». Истинно естественное питание человека должно быть разнообразным и должно обеспечивать все потребности организма соответственно его затратам. Жизнь и питание как компонент жизни, должны быть полноценны-

ми во всех отношениях. И многочисленные растения здесь – важнейшая составная часть здоровой жизни человека, составная часть профилактики от многих болезней, в том числе и таких распространенных, как сердечно-сосудистые и раковые.

Общие рекомендации по повышению работоспособности:

1. ПЕРИОД УМЕРЕННОЙ РАБОТЫ, ТРЕНИРОВОК

а) поливитаминные растения: по необходимости, особенно в зимний и начальный весенний периоды – плоды облепихи, шиповника, черной смородины, рябины (в супах, салатах, чае) различные ягоды и фрукты (предпочтительно свежие), зелень огородная и дикорастущая.

б) Периодически, по необходимости (особенно в период весеннего десинхроза, усталости), адаптогены – золотой корень (родиола розовая), левзея (маралий корень), заманиха, аралия маньчжурская, женшень, пантокрин.

2. ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОЙ РАБОТЫ

а) Стимуляторы физической и умственной активности (периодически) – лимонник китайский, стеркулия;

б) адаптогены, по необходимости, особенно в период весеннего десинхроза, усталости.

в) растения-активаторы гормональной деятельности – солодка, череда, бобовые, злаки;

г) донаторы энергетических групп – крыжовник, виноград, яблоки, ревень;

д) поливитаминные растения (см. список №1);

е) антигипоксанты-мед, лук, чеснок, горечи и пряности в любом виде;

ж) мочегонные средства, при опасности развития отеков (см. список №8);

з) гепапротекторные средства, при слабости функции печени (см. список №10);

и) успокаивающие, при чрезмерном возбуждении, нарушении сна (см. список №28);

к) система «раскачки» биологических ритмов, при депрессии, вялости, психической усталости (см. список №2);

3. Восстановительный, реалилитационный период:

а) поливитаминные растения (см. список №1);

б) донаторы энергетических групп-крыжовник, виноград; яблоки, ревень.

в) психотропные, успокаивающие средства (см. список №2 и №28);

г) адаптогены;

д) горечи и пряности;

е) биостимуляторы (алоэ, сок, экстракт), апилак.

Общие принципы фитотерапии

Различна роль комплексных растительных препаратов при различных стадиях заболеваний, особенно хронических. На начальных стадиях (1 и 2) они могут быть средствами основной терапии, на стадиях с выраженной картиной заболевания – средствами дополнительной терапии, на поздних стадиях — средствами поддерживающего и симптоматического лечения.

Мягкость действия большинства растительных препаратов, отсутствие токсических проявлений при их применении (что связано с их естественностью, близостью к организму человека, близостью к пищевым продуктам) позволяют предполагать их существенную значимость в лечении и профилактике различных заболеваний. Полезными здесь могли бы быть как средства общего типа действия, усиливающие защитные силы организма, ослабляющие, ликвидирующие отрицательные последствия стрессорных ситуаций (так называемые адаптогены), так и растения с определенными специфическими эффектами.

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.