

мирзакарим

НОРБЕКОВ

АНДРЕЙ АЛЕФИРОВ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

БЕЗ ТАБЛЕТОК 

МОЛОДОСТЬ ОБРЕСТИ МОЛОДОСТЬ
ЛЕЧЕНИЯ УНИКАЛЬНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ УНИКАЛ
ИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВИ

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ С

ИЮ МИНИ-ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ПО ТРАВЛЕЧЕНИЮ МИНИ-
ИТЬ ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ ПОБ
ИЕТИЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ДОЛГ

И ФИТОТЕРАПИЯ ФИТОТЕРАПИЯ ФИТОТ
ИТЫ СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ

ЭКОНОМИКА БЛАГОПОЛУЧИЯ Э
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПЕРВАЯ ПОМО
ЕСКИЕ СОВЕТЫ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Андрей Николаевич Алефиров
Мирзакарим Санакулович Норбеков
Быть здоровым без таблеток
Серия «Классика жанра
психологии (АСТ)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48428447

Быть здоровым без таблеток / Мирзакарим Норбеков, Алефиров

Андрей: АСТ; Москва; 2019

ISBN 978-5-17-117596-2, 978-5-17-118331-8

Аннотация

Фитотерапия еще со времен глубокой древности по праву считается одним из самых действенных методов лечения. Как и все остальное, травы не являются панацеей от всех недугов, но иногда творят самые настоящие чудеса. Многие проблемы легко решаются при помощи трав и без медикаментов. Те способы лечения травами, которые описаны в этой книге, в основном подобраны так, чтобы ими можно было пользоваться самостоятельно. В книгу вошли старинные рецепты, которые помогли многим поколениям людей через силу природы восстановить здоровье, обрести молодость и долголетие. В каждой главе разобраны основные моменты теории болезни, а затем переходит к практическим рекомендациям по выбору трав.

Содержание

Пираты интеллектуального века	4
Архаичное искусство	12
Раны, ушибы, ожоги	18
Гельминтозы	31
Заболевания нервной системы	42
Бессонница	42
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Мирзакарим Норбеков, Алефирова Андрей Быть здоровым без таблеток

Пираты интеллектуального века

Как-то раз в одном престижном журнале я натолкнулся на рубрику «Советы психолога». Журналистка, ведущая эту тему, писала о том, как правильно создавать семью, как вести себя с мужем и детьми, как решать те или иные семейные конфликты, как преодолевать разногласия и т. д. и т. п. Прочитав все это, я ужаснулся! Если следовать этим рекомендациям, то любая семья в первый же месяц распадется!

Мир тесен, и случилось так, что через какое-то время я познакомился с владелицей этого журнала. Мы с ней разговорились, и я вспомнил ту статью:

– Солнышко мое, мне кажется, что автор этих советов сама разведена.

Оказалось, что та журналистка не только разведена, а трижды разведена! И этот человек всем читателям советует, как улучшить взаимоотношения с мужем! Да это же цианистый

калий для любой семьи!

И это не единичный случай. Такая отравка в красивой обложке предлагается нам повсеместно: и в газетах, и на экране телевизора, и в книжных магазинах, и...

Для целой армии борзописцев обман стал профессией. Таким образом они зарабатывают на жизнь, таким хлебом кормят своих детей.

В некоторых издательствах сидят целые коллективы подобных «литераторов», которые считают себя «специалистами» во всех отраслях знаний и пишут на любые темы. Им только задай предмет, и через неделю книга, скажем о козявках или о том, как более эффективно размножить тараканов в своем доме, готова. На что сегодня может «клюнуть» читатель, такую «наживку» ему и предлагают.

Эти писуны совершенно не задумываются о таком странном для них понятии, как мораль. Они просто изучают рейтинг продаж и знают, какой вопрос или проблема сейчас в моде, и тут же создают очередной «шедевр». Причем совершенно неважно, какой текст – самое главное для них – это обложка!

Берется нужная обложка, вкладывается внутрь, скажем, телефонный справочник двадцатилетней давности и все, дело сделано.

Другие предприимчивые писаки нашли для себя уголья, на которых пасутся – это популярные писатели, ушедшие в мир иной. Вот тогда и появляются, например, «Записки са-

довода» Александра Пушкина.

В предисловии будет сказано, что недавно на каком-то чердаке нашли новые рукописи великого русского поэта. Оказывается, Александр Сергеевич всю жизнь выращивал розы, и его уникальный метод...

Записки будут представлять собой пособие по выращиванию роз, украденное из уголка юного натуралиста в областном Дворце пионеров.

С писателями-современниками тоже особо не церемонятся.

Так из одного-единственного гениального труда издательская братия штампует целые сотни серии опусов. Я лично знаком с несколькими авторами, которые оказались в такой ситуации.

Сами они написали всего несколько величайших книг, а на полках магазинов стоят десятки «их» трудов! А я-то раньше удивлялся, почему у одного и того же человека рядом с таким прекрасными работами существует такая пошлость?!

Вашего покорного слугу постигла та же участь! Я уже привык к тому, что на одну мою настоящую книгу появляется 5–6 фальшивых. На сегодняшний день в моей коллекции уже больше 20 таких трудов.

А недавно это «собрание сочинений» еще пополнилось двумя произведениями, написанными... Мирзакаримом Норбековым. Я эти книги КУПИЛ.

Вы в детстве разгадывали головоломки из серии «Найди

десять отличий»?

Вот когда я эти опусы в руках держал, невольно вспомнил о детской игре! Оформлены точь-в-точь, как мои настоящие книги. На обложке – моя фотография, даже предисловия взяты из моих настоящих книг и скомпонованы, подделаны под стиль, но содержание!..

В одной из этих книг описывается лечение природными ископаемыми, разными живностями и попой соседа, даются рекомендации, как нормализовать давление путем поглаживания блохи по спине... и главное – они все собрали в одну кучу и глину, и камни, и рыбок, и животных, и... И назвали это естеством!..

Когда прочитал, мне стало плохо!

А вот вторая книга – о траволечении – называется «Моя прабабушка дает советы, или как Баба-Яга лечила свою косящую ногу».

За короткое время я разузнал, кто те существа, которые выпустили эти книги. Ба-а, знакомые все лица! Ничего нового! И тогда уже разобрал смех.

Паганини говорил: «Талантливым завидуют, одаренных – ненавидят, гениям – мстят».

Я не гений, но мне все равно мстят. Я не президент, но обо мне все равно пишут Моники Лисовские и Левинские.

Благодаря им у меня появилось много новых родственников – жён, пражён, прабабок, прадедков!

Мои близкие и знакомые часто спрашивают: «Почему ты,

зная, кто эти люди, постоянно их прощаешь?!» Скажите, и вы мне предлагаете их наказать?..

У меня время от времени тоже возникает такое желание, как-никак я такой же человек, как вы, может, только чуть-чуть больше работающий над собой под руководством строгих Наставников. Воплотить эти желания в жизнь юридическим путем никакого труда не составит, но это будет означать, что они добились того, чего хотели – опустили меня до своего уровня! А равняясь с низостью, как ты потом будешь смотреть в глаза своего отражения в зеркале?

Тем более что они САМИ СЕБЯ УЖЕ НАКАЗАЛИ. Не зря говорят, что в первую очередь ненависть убивает самого ненавидящего.

Думаете, я таким был всегда?

Когда-то мне было достаточно услышать одно слово, как тут же «отрывал голову» того, кто стоял напротив меня! Ну только буквально не понимайте, пожалуйста!

Отвечать на зло злом – значит превратиться в животное, а в моем случае – еще отправить коту под хвост столько лет жизни, столько лет труда, столько лет тренировок! Для этого никакого ума не надо!

И может быть, я бы давно мстил, если бы на практике не изучал людей, испытавших клиническую смерть.

Смерть отсутствует, дорогие мои!

С последним вздохом жизнь не заканчивается. И там, куда мы попадаем, притворяться невозможно, там ничего скрыть

невозможно! Это я вам говорю как практик, проводивший тысячи исследований!

Человек пришел в этот мир сделать выбор между добром и злом, познать любовь, приумножить любовь – в этом главное назначение каждого из нас, но при этом у каждого из нас есть свобода выбора!

Мои родимые! Зло и добро не находятся на небесах или в преисподней. Каждый из нас является служителем Бога или дьявола.

Выбор ада или рая, тьмы или света находится в нашем сознании.

Говорится – дьявол ежедневно сорок раз дает совет, как идти по его пути, а Господь – в сорок раз больше, чем дьявол, нам в душу закладывает путь к свету.

Выбирайте сами – выбор за вами.

Месть – это нечеловеческий путь. Не судите людей, не будете судимыми! Путь зла легок. Отвечая злом на зло, вы себя наказываете.

Делать добро в тысячи раз труднее, потому что это требует усилий ума, души, духа, огромного терпения и воли!

Обращаясь к пиСающим ребятам, хочу сказать: кто вы, что вы – вся ваша подноготная мне известна. Но ради чистоты фамилии своих детей я вынужден буду забыть все. Я вас прощаю – в очередной раз! Бог вам судья!

Только еще раз предупреждаю: не собирайте сами же на себя проклятия! Не пишите себе приговор! Смерть отсут-

ствует, ребята! Вслушайтесь в слова практика!

Вы точно знаете, что с последним ударом сердца все ваши проделки закончатся, что все подлости уйдут вместе с вами. Только от вашего знания отсутствие смерти не исчезнет! И ваша вера в безнаказанность ваших деяний, если выразаться научным языком, – это чушь собачья!

А теперь возвращаемся к этой книге! Почему, уважаемые читатели, вы держите ее в руках?

Когда читал ее, понял – то, что представлено от моего имени, по-настоящему дельные советы. Только вот горе-писатели в силу своего интеллекта сами такого написать не могли. Стал искать настоящего автора этой книги и нашел, причем за очень короткое время.

Как говорится, нет худа без добра! Благодаря этим пако-стям, я встретил Андрея Алефирова – врача-фитотерапевта, имеющего огромный опыт работы. И мы, подумав, решили эту книгу выпустить совместно.

Все собранные здесь статьи о траволечении принадлежат перу доктора Алефирова. Что же касается рецептов, которые приведены в этой книге, то они известны людям уже десятки лет, а некоторые – даже веков. Многие поколения испробовали их на себе. Мне хочется, чтобы и вы взяли отсюда для себя что-нибудь полезное.

А на будущее хочу, чтобы вы знали – рецепты я вообще не пишу!

Ваш покорный слуга – практик, и если я собираюсь написать, скажем, о еде, мне нужно будет потратить на это достаточно времени и средств, чтобы выезжать в те страны, о чьей кухне собираюсь писать. Вот тогда, если вы будете читать рецепты африканской кухни, с каждой странички этой книги будет идти жар!

В каждой строчке, которая пропущена через труд, есть искренность, а это всегда чувствуется.

Буду с нетерпением ждать встречи с вами в моих настоящих книгах! А пока – с удовольствием передаю слово доктору Алефирову!

От всей души с вами,

Мирзакарим Норбеков

Архаичное искусство

Уже на протяжении многих лет я ежедневно наблюдаю, как с помощью трав люди выздоравливают от самых разнообразных болезней – от простуды до рака. Причем иногда серьезные улучшения у них начинаются буквально через несколько дней после начала приема растений.

Фитотерапия еще со времен глубокой древности по праву считается одним из самых действенных методов лечения. Как и все остальное, травы не являются панацеей от всех недугов, но иногда творят самые настоящие чудеса.

Мой личный путь как травника начался, на первый взгляд, абсолютно случайно. После окончания медицинской академии я уехал на Дальний Восток, где стал руководить медслужбой одной из авиационных частей.

Лекарств в то время в аптеках практически не было, а те, что имелись, были очень дорогими. Поэтому я потихоньку начал лечить людей с помощью гомеопатии – гомеопатические средства стоили просто копейки. В глубинке этот метод воспринимался чуть ли не как шаманизм. Однако вскоре по маленькому гарнизону поползли слухи, что появился какой-то доктор – занимается он чем-то непонятным, но это помогает.

Это сыграло свою роль, и однажды ко мне пришла знако-

мая женщина, которая спросила, не хочу ли я поучиться траволечению. Ясное дело, хочу! Она отвела меня к потомственному травнику Петру Ивановичу Пипко. В его роду знания о травах передавались по мужской линии, а своих детей у него не было.

И вот он кинул клич, что ищет ученика, но поставил свои условия: это должен быть врач, молодой, и обязательно со своим автомобилем – за травами надо было ездить достаточно далеко. А я как раз попадал под все эти требования – даже машину только-только купил подержанную.

Так я встретился со своим Учителем. Он оказался исключительным человеком, самым добрейшим в мире! За все годы учебы я ни разу не видел, чтобы он подшутил над кем-то, даже по-доброму. В нем нет ни миллиграмма сарказма. Меня поразило, насколько он уважает каждого. Я таких людей больше не видел.

Когда началась учеба, сначала шло чисто механическое заучивание. Мы просто выходили в поле, Петр Иванович на ходу о чем-то рассказывал. А потом вдруг неожиданно срывал какое-нибудь растение и говорил: «Вот это то-то, помогает от того-то», – и без перехода продолжал свой рассказ.

За одну такую прогулку он мог показать 20–50 растений, и поначалу я просто не понимал, как это все можно запомнить. Естественно, у меня был свой гербарий, который я сушил в газетках, все как полагается. Дома я разбираал этот ворох растений, смотрел книжки по травам. Они были куплены во

времена учебы и лежали где-то на дальней полке. Раньше я не думал, что когда-нибудь они мне серьезно понадобятся.

По мере того как у меня формировался какой-то минимальный базис знаний, Учитель стал понемногу объяснять, как травами пользоваться, как их сочетать, что из трав лучше, а от чего ожидать неприятностей.

Не нужно думать, что я сидел за партой, как примерный ученик, и, открыв рот, внимал наставлениям. Моим классом были заливные луга вдоль Амура, лиственничные леса и сопки. А открывать рот вообще было небезопасно: в одну минуту набивалось столько мошки, что вовек не отплеваться.

Первые ступени учебы заключались в том, чтобы без усталости резать и резать травы, часами перебирать их, раскладывать на просушку, измельчать, а попутно слушать Деда, по сто раз повторявшего одно и то же. Эти этапы отнимали больше всего сил и времени. Однако самые важные уроки, преподанные Учителем, он умудрялся укладывать в одну фразу.

Вот пример. Я уже к тому времени практиковал самостоятельно около двух-трех лет и решил обработать накопившийся материал в компьютере. Когда я ввел в базу данных несколько десятков историй болезни, оказалось, что многим пациентам с самой разной и непохожей патологией подчас назначались сходные травяные составы.

Когда я спросил Учителя, почему разным больным помогают одни и те же сборы, он сказал: «Вот видишь, ты сам по-

нял очень важную вещь. Лечит не только трава, но и тот, кто своими руками составляет сбор». Вот так.

У моего Наставника не было учебного плана – он просто вспоминал, как учили его, и передавал мне знания. И со временем я осознал, что фитотерапия – это искусство. Именно искусство, которое нельзя ставить на поток.

Можно посмотреть это на простом примере. Есть фабрики по пошиву одежды, которая удовлетворяет требования основной массы населения. Это ширпотреб в хорошем смысле этого слова. А есть кутюрье, Художники, которые сошьют не просто красивое платье, а ту вещь, которая изменит вас! Которая будет невозпроизводимой, подчеркнет вашу индивидуальность!

С точки зрения современной фармакологии траволечение с его ежедневным приготовлением отваров, долгим питьем, очень плавно наступающим эффектом, является устаревшим, архаичным методом лечения. Сейчас вы найдете мало докторов, которым захочется возиться с травами, ведь гораздо проще дать таблетку или поставить укол!

Когда не было таблеток, фитотерапия была широко распространенным и обыденным способом лечения. Любой врач XIX века знал и ежедневно применял около двух сотен растений, и это было рутинной практикой. А сейчас, когда есть множество дешевых и эффективных медикаментов, лечение травами ушло на задний план. И со временем к этому методу стали предъявлять высокие требования, ожидать от

него гораздо большего.

Поэтому фитотерапевтов не может быть много. Как и кутюрье. И чтобы фитотерапия заработала, к ней нужно относиться как к искусству.

Те способы лечения травами, которые описаны в этой книге, в основном подобраны так, чтобы ими можно было пользоваться самостоятельно. Многие проблемы легко решаются при помощи трав и без медикаментов.

В каждой главе указано, где траволечение является основным методом, а где второстепенным. Где-то говорится, что лучше лечиться таблетками, где-то – что таблетки можно не применять. Единой рекомендации нет.

Некоторые из растений, которые здесь приводятся, редкие и не продаются в аптеках. В таких случаях можно либо вырастить эти растения самому, либо обратиться к знающему человеку – травнику или опытному сборщику.

Собирать же нужные растения самостоятельно, если вы не чувствуете достаточной подготовки, лучше не стоит – можно вместо одного растения набрать что-то совершенно другое – иногда они бывают очень похожи! А последствия могут быть плачевными.

Приступая к траволечению, не забывайте о технике безопасности. Да, фитотерапия – эффективный метод борьбы со многими болячками, но это вовсе не значит, что надо пре-

небрегать помощью врача.

Если вы заболели и не стали обращаться к врачу, вы не правы! Человек, даже будучи профессионально подготовленным, далеко не всегда объективно оценивает свое состояние. Поэтому лучше с помощью профессионала поставить правильный диагноз и найти пути решения проблемы.

Заканчивая вступление, хотелось бы заметить, что если мы не получаем ожидаемого лечебного эффекта от применения тех или иных растений, это вовсе не значит, что эти растения не помогают. Скорее, это у нас внутри есть какие-то нерешенные проблемы, которые мы не хотим или не можем вытащить на поверхность. Ну а чтобы избавиться от них, нужна кропотливая работа над собой. А травы помогут вам в этой работе.

Андрей Алефиров

Раны, ушибы, ожоги

Траволечение – метод медицины, такой же древний, как сам мир.

И наверное, первым, что люди научились лечить травами, были различные раны, травмы, ушибы и тому подобные повреждения.

Кое-какие растения даже получили свои названия из-за способности лечить раны.

За примером далеко ходить не нужно. Всем известный тысячелистник в прежние времена в народе называли порезной травой, или солдатской травой. Последнее название дано в том смысле, что растение оказывалось незаменимым при колотых и рубленых ранах, инфицированных или, как говорили встарь, пораженных оружейным огнем.

Недаром латинское название тысячелистника *Achillea* по имени легендарного греческого героя Ахилла. Как известно, герой был неуязвим для оружия (если не считать одного места на пятке). Говорят, что мать Ахилла, когда он еще был младенцем, искупала его в святом источнике, опустив мальчика туда целиком, держа за пятку. Кстати, отсюда выражение «ахиллесова пята», означающее слабое место.

По некоторым версиям, вода, в которую окунали младенца Ахилла, была отваром тысячелистника.

По другим версиям, сам Ахилл, будучи взрослым, лечил

свои многочисленные боевые раны именно тысячелистником.

Что из этих версий правда, неизвестно, тем не менее официальное название тысячелистника сохраняется и известно всему миру.

Траволечение ран преследует несколько целей:

1. Остановка кровотечения
2. Уничтожение микробов, попавших в рану и вызывающих воспаление
3. Ускорение заживления

Остановка кровотечения, возникшего в результате ранения, может оказаться весьма хлопотным мероприятием, которое под силу только врачу в условиях стационара. В первую очередь это касается артериального кровотечения при повреждениях крупных артерий. Обычно в такой ситуации все, что можно сделать на месте, это наложить жгут выше раны по ходу сосуда. Понятно, что травы здесь не помогут.

Другое дело, когда кровотечение венозное и тем более капиллярное. С целью остановки венозного кровотечения накладывается давящая повязка. Капиллярную кровь можно унять и без сильного давления.

Под повязку непосредственно на рану накладывают рас-

тительную кашку тысячелистника, крапивы двудомной, подорожника большого, пастушьей сумки. В полевых условиях для того, чтобы получить кашку, растение нужно просто-напросто разжевать.

Обычно раннее (сразу после травматизации) наложение таких кашек на повреждение не только останавливает кровь, но и предотвращает воспаление и усиливает регенерацию (заживление).

У меня был случай, когда я собирал тысячелистник, срезая его очень острым садовым ножом. И получилось, по неосторожности срезал внушительный кусок кожи на большом пальце правой руки. Так как площадь раны была очень большой, кровотечение случилось интенсивным. Я оборвал листочки и цветки с одного стебля тысячелистника, пожевал и приложил к ране, сверху наложил лист подорожника и зафиксировал все это длинной прочной травинкой. Интересно, что руки были все в соке тысячелистника, это, вероятно, тоже сыграло свою роль.

Когда на следующее утро я снял повязку, то был поражен скоростью заживления.

Как видно, тысячелистник отвечает всем трем направлениям в лечении ран.

Однако если не удалось сразу перевязать рану, или рана была нанесена грязным предметом (например, осколком бутылочного стекла с земли), придется ее периодически промывать отваром противобактериальных трав, чтобы предот-

вратить или снять воспаление.

С этой целью используют много разных трав. О тысячелистнике я уже говорил.

Среди чемпионов по антисептическим свойствам давно и прочно пребывает календула лекарственная, или ноготки.

Я думаю, всем известно это растение с оранжевой головкой, похожей на маленькое солнышко. В Древнем мире, у египтян, календула считалась священным растением и ценилась весьма дорого.

Антибактериальное действие ее так высоко, что мой учитель-травник называет траву «растительной сулемой».

Для промывания ран обычно делают отвар цветков календулы из расчета 2 столовых ложки на стакан воды.

Промывать рану нужно не менее двух раз в день.

Отличным антибактериальным действием обладают шалфей (не менее знаменитый в древности), чабрец, багульник болотный.

Антибактериальные свойства багульника настолько велики, что позволяют его использовать для обеззараживания болотной воды для питья, если возникает такая нужда. Мне такую воду пить не доводилось, но у нанайцев есть такой рецепт. Мой учитель, во времена своей молодости немало побродивший по Хабаровскому краю, использовал эту науку. Правда, есть одна тонкость. Важно не передержать багульник в воде, иначе ею можно отравиться. Признаками отравления являются сильная рвота и головная боль.

Мне нравится для наружного применения объединять в отваре календулу, шалфей, багульник и чабрец. Эта четверка нередко выручала меня не только при ранах, но при ангинах, стоматитах и т. п.

Выше я упомянул нанайцев. У этого народа есть еще один интересный рецепт.

Когда охотники далеко в тайге валят лося или другое крупное животное и не могут за один раз унести все мясо, они делают так. Выкапывают яму, укладывают на ее дно слой ягеля (олений мох). Потом туда идет мясо, а сверху опять большое количество ягеля.

Говорят, что в таком виде мясо может храниться чуть не несколько недель.

В чем феномен?

Известно, что гниение мяса вызывается специальными бактериями. Их-то и убивает ягель.

При исследовании ягеля (научное название – цетрария исландская) было обнаружено сильнейшее антисептическое свойство, позволяющее в концентрации всего 1 на 1 000 000 обезвреживать палочку туберкулеза.

Такое действие цетрарии связано с наличием в ее составе растительного антибиотика усниновой кислоты.

В фармакологии существует антибактериальный препарат – уснинат натрия, полученный из ягеля.

Другой довольно известный антибактериальный препарат для наружного применения «Иманин» (и «Новоиманин»)

получают из зверобоя продырявленного.

Стоит ли говорить, что идею создания такого препарата научная фармакология почерпнула из народной медицины.

Антибактериальными свойствами обладают еще многие растения. Перечислять все было бы весьма хлопотным занятием.

Особую сложность в лечении представляют гнойные раны. Они склонны к хронизации и различным осложнениям, поэтому очень важно скрупулезно и тщательно их вести.

Важно наладить хороший отток гноя. Для этого нужно применять не только антисептические отвары, но и так называемые гипертонические растворы. Смысл таких растворов очень прост: имея большую концентрацию соли, они тянут в себя гной из раны.

В домашних условиях такой раствор готовится легко. Достаточно растворить 1 столовую ложку соли на стакан кипяченой воды.

Так как повязка с гипертоническим раствором активно накапливает гной, ее нужно менять не реже 2 раз в день.

Нельзя накладывать на гнойные раны мази!

Кстати, отличными гипертоническими свойствами обладает собственная урина. На мой взгляд, применение урины в качестве гипертонического раствора на гнойные раны – это единственное по-настоящему эффективное мероприятие из арсенала пресловуто популярной уринотерапии.

Неплохо тянет гной каланхое перистое. Это растение у

многих хозяек растет на окне.

Когда рана очистилась и на ее дне появились свежие грануляции (это признак заживления, выглядит как множество блестящих красных крупинок), можно начинать применение растений, усиливающих регенерацию.

Думаю, что облепиху представлять никому не нужно. Обычно используют масло облепихи, получаемое из плодов. Однако можно, что называется, на безрыбье, и отвары листьев применять.

Ранозаживляющим свойством обладает сок алоэ древовидного, отвар лапчатки гусиной, отвар травы сушеницы топяной (помогает даже при раковых язвах кожи), уже не раз упоминавшийся тысячелистник.

Переходя от ран к ожогам, нужно сказать, что ведение их такое же. Напрямую это касается ожогов второй (образование пузырей) и третьей (образование струпа) степеней.

При ожогах второй степени нужно аккуратно вскрыть каждый пузырь, предварительно обработав ожоговую поверхность каким-нибудь антисептиком (перекисью). Крышечки пузырей полностью удалять нельзя. Легким нажатием через разрезы выдавить из пузырей жидкость. После этого на ожоговую поверхность накладывается примочка с отваром тысячелистника, или зверобойное масло, или растительные каши.

При ожогах третьей степени на начальном этапе лечения требуется назначение растений, способных отторгать с ожо-

говой раны струп. Кстати, этот аспект роднит лечение ожогов и трофических язв голени.

Струп может быть размягчен и отторгнут при помощи отваров корней цикория или его цветков.

С аналогичной целью используют траву хвоща полевого, высушенную и измельченную в порошок. Таким порошком густо засыпают рану со струпом, сверху укладывают капустный или репейный лист и прибинтовывают. Повязку обычно меняют 1–2 раза в день.

Свойством отторгать струп обладает кирказон. Для этого на рану укладывают измельченную травяную кашку травы или плодов кирказона. Этот метод описан в замечательном романе Арсеньева «Дерсу Узала». Кирказон ядовит, поэтому жевать его не надо.

После отторжения струпа рану ведут так же, как и любую гнойную.

При ожогах первой степени, характеризующихся резким покраснением места ожога, для лечения используют растительные масла. Чаще всего масло зверобоя или облепиховое масло, персиковое масло. Причем, если нет ни того, ни другого, ни третьего, подойдет обычное подсолнечное.

В первые мгновения ожога, если есть такая возможность, нужно резко охладить место ожога. Прикладывают лед или помещают обожженное место под проточную холодную воду.

Переходя к лечению ушибов, нужно отметить, что оно во

многим отличается от предыдущего, так как обычно не бывает нарушения целостности кожных покровов и, соответственно, нет нужды применять антисептики и ранозаживляющие травы.

Кровоостанавливающие травы хоть и применяются в ранние сроки после получения ушиба, но все же не имеют такой актуальности, как при ранениях.

При лечении ушиба на первое место выходит обезболивание, местное противовоспалительное действие и, в более поздние сроки, рассасывание гематомы (синяка).

Выраженным обезболивающим и рассасывающим действием при ушибах обладает полынь горькая. Лучше всего использовать кашку свежей травы, приложенную к месту ушиба. Рекомендуется накладывать кашку толстым слоем и часто менять или смачивать водой, чтобы избежать высыхания.

Аналогично используют зверобой продырявленный, который также принимают внутрь в виде отвара. На ушибы могут наноситься зверобойное масло или мазь, которые упоминались в отношении ожогов.

Выраженным обезболивающим действием при ушибах обладает белена черная, прикладываемая местно. Аналогично применяется хмель обыкновенный в виде примочек, багульник болотный, отвар листьев подорожника.

Для рассасывания синяка можно применять примочки с травой донника, бадягу, отвар цветов каштана.

Одним из лучших средств при ушибах считается баранья трава (арника горная). Растение применяют как наружно, так и внутрь. Трава арники ядовитая, да и достать ее бывает нелегко. Поэтому можно пользоваться гомеопатическими средствами с арникой. Например, хорошо работает немецкий крем с арникой «Траумель» и такие же капли внутрь.

При ушибах суставов и связок отлично зарекомендовали себя рута душистая и печеный репчатый лук (местно).

Что касается ушибов костей и переломов, то необходимо вспомнить об окопнике лекарственном, чернокорне, живокости высокой и чемпионе из чемпионов по обезболивающему действию – аконите ядовитом. Все эти растения токсичны, поэтому применяются в основном наружно. Внутреннее их применение также возможно, но под обязательным контролем врача или знающего опытного травника.

В заключение история об обезболивании, рассказанная мне моим учителем Петром Ивановичем Пипко.

Дело было во время войны. Группа партизан из отряда, где был мой учитель, подорвала один из мостов в тылу немецких войск. Все бойцы были в порядке, но при спешном отходе один из партизан упал на мосту и загнал себе в обе руки огромные древесные занозы.

Врач отряда осмотрел раненого и, не имея обезболивающих препаратов, сделал следующее. Нарвал огромный пук крапивы, как следует отхлестал им места, где торчали занозы. После чего воспаленную кожу натер пучком травы чи-

стотела.

Через некоторое время кожа и подлежащие ткани занемели, и доктор извлек занозы.

Вот яркий пример того, что все необходимое всегда растет у тебя под ногами. Нужно только почаще смотреть под ноги.



Советы прабабушки

✓ При отеках ног пить отвар из льняного семени: 4 ч.л. семян на литр воды, кипятить 10–15 мин. Кастриюлю закрыть и поставить в теплое место на 1 ч. Для вкуса можно добавить лимонного или другого сока. Пить в горячем виде по ½ стакана через 2 ч 6–8 раз в день. Срок лечения 2–3 недели.

✓ При отеках употреблять внутрь настой чайного гриба 7–8-дневной давности по 100 мл (детям по 10–20 мл) 3 раза в день за 1 ч до еды.

✓ Для заживления ран и порезов разрезать кусочек листа алоэ и приложить разрезом к ране. Через 5–6 ч рана начнет затягиваться.

✓ При различных ранах, кожных язвах и т. п. смешать немного нутряного сала и немного пшеничной муки, поджарить это на сковороде, после чего добавить молоко и кипятить до пастообразного состояния. Намазав толстый слой этой мази на чистую тряпку, приложить ее к больному ме-

сту и держать повязку в течение 10 ч. После 3–4 перевязок больной почувствует облегчение.

✓ На раны рекомендуется накладывать 2 раза в день повязку, намоченную в свежем соке лука.

✓ Почки и кору березы белой в виде порошка или настойки используют при свежих и гноящихся ранах и раздражении кожи гнойными выделениями. Готовят 20 %-ную настойку на 40 %-ном спирте.

✓ Траву волчеца кудрявого в виде настоя применяют наружно при трудно заживающих и гангренозных ранах. 2 ст. л. травы настаивают 2 ч в стакане кипятка, используют для промывания ран в повязках.

✓ Старые гноящиеся, кровоточащие, опухающие раны излечивает зола астрагала, смешанная с кобыльим или ослиным молоком. Повязки с золой следует накладывать 2 раза в день.

✓ К гноящимся ранам рекомендуется 2 раза в день прикладывать листья сирени.

✓ Раны, а также осложнения после них, язвы, ожоги и нагноения можно орошать отварами или смазывать соками тысячелистника, полыни горькой, сушеницы топяной, подорожника, пижмы, маргаритки, всеми видами лапчатки. Однако не сосредоточивайте внимание на каком-то одном составе – у каждого человека своя трава. Скажем, женщинам больше подходит полынь и душица (материйка). Ну, а мужчинам больше подходит тысячелистник.

✓ Лекарственные повязки из редьки с медом прикладывают к злокачественным язвам.

✓ Настоем касатика обмывают раны, язвы.

✓ К язвам рекомендуется 1–2 раза в день прикладывать жженую кору ясеня. Плоды ясеня иногда заживляют даже глубокие язвы.

✓ При кожном туберкулезе помогают ванны и мазь из веток черной смородины. Для ванны взять 1 кг веток на 10 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 30 мин, настоять 1 ч. Перед сном вылить в ванну и добавить воды до нужного объема. Продолжительность такой ванны 20–40 мин при температуре 37–40 °С для женщин и 40–45 °С – для мужчин. Для приготовления мази смешать 1 ч.л. порошка веток черной смородины и 100 г сливочного масла, подержать на водяной бане 15 мин, остудить и втирать в пораженные места на ночь.

Гельминтозы

Жила-была трава. Она питалась солнечным светом и минералами, спрятанными в почве.

Жила-была корова. Она питалась травой, которая питалась солнцем и минералами, спрятанными в почве.

Жил-был человек, который питался молоком, которое давала корова, которая питалась травой, которая...

Это есть не что иное, как пищевая цепочка.

Биологи утверждают, что пищевая цепочка в природе устроена исключительно мудро. Выпадение какого-нибудь из ее звеньев пагубно отражается на всех прочих участниках. Возможно, так и есть на самом деле.

Тем не менее, есть на Земле существа, утрата которых вряд ли вызовет какие-либо сбои в пищевой цепочке. По крайней мере, сожалеть никто не станет.

Речь идет о паразитах.

Так устроено, что любой живущий на Земле имеет соседа, не похожего на себя.

Если сосед живет с тобой мирно, берет у тебя лишнее и взамен дает что-то необходимое тебе, то такого соседа любят и называют сапрофитом.

Если же соседа никто не приглашал, если он, мало того что пришел незваным гостем и питается с твоего стола, еще и норовит тебе напакостить, то такого соседа никто не любит,

и все называют его паразитом.

Паразиты есть у бактерий и у растений. Есть они у животных. И конечно же есть они у человека.

Паразиты человека весьма многообразны. Они могут жить в легких, в печени, в желчном пузыре, на коже и в волосах.

В качестве паразитов могут выступать кровососущие насекомые, простейшие, гельминты.

Наиболее широко представлена группа паразитов, выбирающих в качестве среды обитания кишечник. Как правило, это ленточные и круглые черви.

Тема сегодняшнего разговора – паразитарные заболевания, вызываемые наиболее распространенными в наших широтах гельминтами (глистами), – острицами и аскаридами, а также некоторыми ленточными червями (например, власоглав).

Заболевания энтеробиоз (острицы) и аскаридоз, как и многие другие паразитарные и инфекционные болезни, являются своего рода маркером, показателем благополучия и уровня культурного развития общества. Соблюдение элементарных норм санитарии и личной гигиены вполне надежно защищает людей от данных заболеваний.

Это происходит потому, что заражение обсуждаемыми гельминтозами происходит так называемым орально-фекальным путем.

Поясним. Гельминты развиваются в кишечнике хозяина

до половозрелого состояния и начинают размножаться. Размножение осуществляется при помощи яиц, которые попадают в фекалии больного человека и естественным образом выбрасываются наружу.

Ставка делается на то, что частицы фекалий с содержащимися в них яйцами попадут в пищу или, что бывает чаще, на руки здорового человека. При попадании яиц в желудочно-кишечный тракт они начинают развиваться в молодые особи. И далее все с начала.

Банальное мытье рук перед едой может предотвратить заражение.

В связи с этим становится понятным, почему чаще всего заражаются маленькие дети. Они не только забывают мыть руки перед едой, но и тащат в рот игрушки, целуются со своими любимыми домашними питомцами (кошки, собаки).

Именно дети чаще всего становятся источником заражения в семье. Поэтому за ними нужен постоянный тщательный контроль.

Диагноз ставится чаще всего при непосредственном обнаружении гельминтов в стуле, а также при лабораторном определении яиц гельминтов в анализе кала.

Хочется обратить внимание, что однократный анализ нередко оказывается непоказательным. Поэтому рекомендуют для повышения достоверности диагноза проводить исследование 3–5 раз.

Клиническая картина гельминтозов в большинстве случа-

ев не имеет каких-либо специфических проявлений.

Чаще всего пациенты жалуются на отсутствие (реже повышение) аппетита, тошноту, иногда рвоту, отрыжку, слюнотечение, расстройство стула. Бывает общее недомогание, снижение работоспособности, расстройство сна, снижение настроения.

При энтеробиозе возникает интенсивный зуд в области ануса, усиливающийся в ночное время. Это происходит из-за того, что острицы откладывают яйца в кожу перианальной области.

Иногда (чаще всего дети) теряют массу тела. Выглядят бледными, с тенями под глазами.

Народная примета, говорящая, что больной глистами скрипит зубами по ночам, работает далеко не всегда.

Нередко люди, имеющие гельминтов, жалуются на различные кожные сыпи, например в виде крапивницы, на приступы удушья, насморк.

Такая ситуация возникает из-за того, что продукты жизнедеятельности глистов, всасывающиеся в кровь из просвета кишечника, вызывают аллергизацию хозяина. При этом в крови определяются высокие уровни иммуноглобулина Е и эозинофилия.

При выявлении заболевания у одного из членов семьи обязательно обследовать всех остальных. И даже если у них паразиты не обнаруживаются, проведение профилактического лечения обязательно.

Современная фармакология располагает значительным арсеналом химических веществ, применяемых против гельминтов.

Подавляющее большинство этих средств оказывают парализующее влияние на нервную систему и на мускулатуру глистов. В результате чего паразиты утрачивают способность совершать поступательное движение в просвете кишечника, позволяющее им сопротивляться движению калового комка в сторону ануса и оставаться на месте.

Многие паразиты в результате этого гибнут. Поэтому одно из основных требований в лечении гельминтозов – применение слабительных спустя некоторое время после противоглистных препаратов. Это делается для того, чтобы парализованные и погибшие особи были выведены из кишечника.

С этой целью обычно применяются солевые слабительные средства (магнезия сульфат), растения с антрагликозидами (сенна, жостер). Касторовое масло применять нельзя.

Принцип применения слабительных одинаков как для фитотерапии, так и для лечения таблетками.

Общим также является подготовка к лечению гельминтозов.

Заключается она в том, что больному за день до начала лечения назначается диета. Пищу дают в протертом и жидком виде – супы, жидкие каши, овощное пюре, рубленое мясо, кисель, простокваша, белый черствый хлеб.

Вечером накануне лечения дают легкий ужин.

На ночь – прием слабительного (2 столовые ложки сернокислой магнезии).

Утром проводится очистительная клизма.

Какие же растения используются для лечения от остриц и аскарид?

Пижма обыкновенная. Используются соцветия растения. Берут 1 столовую ложку сухих соцветий на стакан кипятка. Настаивают около часа и принимают по 1 столовой ложке трижды в день до еды.

Пижма противопоказана при беременности, так как усиливает сокращение матки и может спровоцировать прерывание.

Лечение обычно проводят подряд пять дней. Обычно с вечера принимают слабительное, чтобы к утру был стул.

Кроме того, проводят очистительные клизмы.

При проведении лечения по поводу энтеробиоза обязательно ношение плотных трусов, в том числе во время сна.

Против аскарид и остриц традиционно применяется цитварное семя, которое представляет собой не что иное, как **цветки полыни цитварной** (*Artemisia cina*). Действующим веществом полыни является ядовитый сантонин.

Применяют полынь так. Собранные в августе цветки высушивают. Затем растирают в ступке в порошок. Порошок этот очень горький, поэтому принимают его обычно с медом или вареньем.

В первый день соблюдают облегченную диету, а на ночь

дают слабительное. В последующие два дня пьют за час до еды три раза в день по одному порошку цитварного семени. Доза порошка разная для детей и для взрослых. Так, взрослый человек (старше 15 лет) принимает однократно по 5 г порошка цитварного семени. От года до трех – 0,25–0,75 г; от четырех до шести лет – 1–1,5 г; от семи до девяти лет – 1,75–2,25; от десяти до четырнадцати лет – 2,5–3,5 г.

На второй день приема на ночь дают солевое или травяное слабительное.

Помимо полыни цитварной противоглистными свойствами обладают **полынь горькая** и **полынь обыкновенная**, хотя их действие выражено слабее.

Из широко известных растений противогельминтозным является **чабрец**, или **тимьян**. Эффект этого растения связывают с наличием в его составе тимола (обычно не менее 42 % от общего количества эфирного масла, которое составляет в траве 0,8–1,2 %). Кроме энтеробиоза и аскаридоза чабрец рекомендуют для лечения анкилостомидоза, трихоцефалеза и некатороза.

В официальной медицине используют тимол в масляном растворе в капсулах.

Для лечения травой берут 2 столовых ложки сухого сырья на стакан кипятка. Выдерживают в термосе 2 часа. Затем выпивают стакан настоя за четыре приема с перерывом по 20 минут. Через полтора часа дают солевое или травяное слабительное.

Курс лечения обычно составляет 3–5 дней. Повторные курсы можно проводить через 2–3 недели.

Детям до 2 лет лечение чабрецом обычно не проводят. Суточная доза для детей от 2 до 5 лет – 2 столовых ложки, до 8 лет – $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана, до 14 лет – $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана.

Противопоказания к приему чабреца в больших дозах: сердечная недостаточность, болезни печени почек, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, беременность.

Семена тыквы. Об этом довольно популярном средстве впервые сообщил врач на Кубе (Монгени) в 1920 году.

Семена тыквы оказываются эффективными против остриц и ленточных глистов.

С противоглистной целью используют целебную кашку из семян тыквы.

В домашних условиях ее делают так. Берут 300 г (для взрослого) очищенных семечек, обязательно с зеленой пленочкой. Растирают в ступке до порошкообразной консистенции. Затем добавляют по 10–15 капель воды, продолжая растирать, чтобы получилась кашка. Для вкуса можно добавить мед или варенье. Допускается не более 50–60 мл воды на 300 г семени.

Утром натощак больному дают по чайной ложке кашки, так чтобы он съел все в течение часа. Затем через 3 часа дают столовую ложку сернокислой магнезии и еще через полчаса делают клизму.

Дозы семян тыквы для детей 2–3 года – 50 г; для детей 3–

4 года – 75 г; 5–7 лет – 100 г; до 12 лет – 150 г.

Можно готовить отвар семян. Для этого нужно измельчить 250 г семян (для взрослого). Выдержать на водяной бане без кипения 2 часа. Охладить 10 минут. Процедить. Убрать масляную пленку с поверхности отвара. Добавить мед или варенье по вкусу.

Принимать весь объем в течение 1 часа по 1 столовой ложке. Через два часа дать слабительное.

Препараты из семян тыквы нетоксичны, поэтому можно повторять курсы лечения через каждые 2–3 дня.

Именно поэтому тыквенное семя можно рекомендовать детям до 2 лет, кормящим матерям, беременным женщинам, а также пациентам с тяжелой сопутствующей патологией.

Кора гранатового дерева. Против ленточных глистов применяют водные отвары коры граната. Антигельминтное действие связано с алкалоидом пельтьерина. Пельтьерин убивает ленточных глистов в концентрации всего лишь 0,01 %.

Лекарство готовят так. 50 г измельченной коры заливают 400 мл кипятка, настаивают 6 часов. После этого кипятят до тех пор, пока воды не останется половина (200 мл).

После обычной подготовки больному дают выпить стакан отвара в течение 1 часа. Через 30 минут назначают слабительное.

Препараты гранатника токсичны. При всасывании веществ в кровь появляются головокружение, слабость, судоро-

роги, ослабление зрения. Чтобы этого не происходило, вместе с отваром граната дают отвар коры дуба, который за счет содержания танина уменьшает поступление веществ граната в кровь.

Наконец, последний и самый ядовитый представитель растительного мира, применяемый против глистов, – **мужской папоротник (щитовник мужской)**.

Препараты щитовника эффективны против ленточных и некоторых круглых червей.

В связи с очень высокой токсичностью описывать применение мужского папоротника мы не будем. Скажем только, что используют экстракт (вытяжку из корней) мужского папоротника и препарат филиксан.

При лечении от остриц очень эффективным бывает сочетание внутреннего лечения лекарственными растениями и проведение **микрочлизм с чесноком**.

Для приготовления клизмы истолченные 2 дольки чеснока настаивают 4 часа в стакане молока. Клизму делают на ночь 3–5 дней.

Народная медицина рекомендует и внутреннее применение настоя чеснока в молоке. Берут 2 головки чеснока на полстакана молока. Кипятят. Остужают. Выпивают натощак.



Советы прабабушки

✓ Ванны с настоем аниса изгоняют глистов.

✓ Для изгнания глистов, аскарид и остриц натошак едят лук (чеснок) или выпивают по $\frac{1}{2}$ стакана чесночного настоя в течение 3–4 дней. Для получения настоя луковицу средней величины (или головку чеснока) измельчают, заливают стаканом воды и настаивают. А утром выпивают это натошак.

✓ Ребенку или беременной женщине лучше использовать семена тыквы: 300–500 г очищенных семян (в расчете на взрослого человека) измельчить в ступке или пропустить через мясорубку. 2 ст.л. измельченной массы принять внутрь натошак и запить водой или молоком. Кипятить семена нельзя, т. к. они теряют глистогонные свойства. Можно с успехом употреблять сок или семечки тыквы натошак.

✓ Заварить 1 стаканом кипятка 15 г смеси равных количеств золототысячника, цмина, пижмы и настоять 1 ч. Пить по 1 ст.л. 3–4 раза в день.

✓ При колитах или язвах от глистов на слизистой оболочке кишечника залить 1 стаканом кипятка 1 ст.л. корней крапивы, проварить их на малом огне 15 мин и настоять 30 мин. Принимать по 2–3 ст.л. 3 раза в день.

Заболевания нервной системы

Бессонница

*Душа скорбит и молится у бездны на краю.
И ждет, когда бессонница начнет игру свою...*

Человек устроен так, что нуждается в отдыхе. Сон – это единственно возможный способ полноценно отдохнуть.

Отдых должен быть регулярным и эффективным, в противном случае уставший организм не выдерживает нагрузок и дает сбой.

Сначала нарушения связаны с дисфункцией нервной системы. Невыспавшийся человек раздражителен, агрессивен, вял, неспособен к продуктивному труду. В силу того, что в настроении его преобладают негативные эмоции, коммуни- кабельность такого человека резко падает. Из-за этого возникают многочисленные конфликты в коллективе и в семье.

В дальнейшем, если бессонница принимает хронический характер, возникает устойчивое нарушение функции нервной системы, принимающее болезненное состояние. Это называется невроз.

И наконец, как следствие невроза – хронические заболевания внутренних органов. Концепция психосоматической

патологии на настоящий момент уже завоевала свои позиции. Роль нервно-психического фактора в возникновении и развитии таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, диффузный токсический зоб и так далее, давно доказана и не вызывает сомнений.

Мы провели цепочку патологических событий, начиная отсчет собственно от бессонницы, как от первого звена.

Действительно, нарушения сна могут быть первичными, связанными с нарушением функции определенных отделов центральной нервной системы.

Считается, что в мозге человека имеется специальная структура, а точнее, функциональное образование, поддерживающая всю нервную систему в состоянии активности. Это образование называют ретикулярная формация. Понятно, что в случаях, когда ретикулярная формация почему-то не отменяет своего стимулирующего влияния, может возникать бессонница.

Все прекрасно знают, что сон наступает не только тогда, когда человек сильно утомлен. Даже не столько. Обычно сон – вещь еженощная, то есть носит ритмичный характер. В норме сон приходит к нам примерно через каждые 15–16 часов, независимо от того, сильно мы устали или нет.

Такая суточная ритмика получила название циркадного (или иногда говорят «циркадиадного») ритма.

Все в природе колеблется в своих биологических ритмах.

Амплитуда и частота колебаний ритмов бывает разная.

Есть точка зрения, нашедшая свое научное подтверждение, что ритмами в человеческом организме «заведует» эпифиз. По-другому этот маленький орган, расположенный в мозге, называют шишковидной железой.

Эпифиз вырабатывает определенные вещества в крайне малых концентрациях. Эти вещества как раз и обладают способностью поддерживать биологические ритмы.

Некоторые ученые считают, что человек стареет и умирает оттого, что эпифиз перестает вырабатывать свои вещества в должных количествах. Из-за этого амплитуда наших ритмов уменьшается. Организм, как биологическая система, замедляет свой ход и в конце концов останавливается.

В реальной жизни это выглядит так. Человек заболевает какой-либо болезнью, в принципе даже не важно, какой. Со временем, по ходу прогрессирования заболевания, появляется симптом, характерный для всех хронических болезней. Ночного сна нет, а днем – выраженная сонливость и снижение работоспособности.

Получается, что циркадный ритм как бы «размазан» по нашему времени.

Переходя непосредственно к теме лечения бессонницы травами, нужно отметить, что исключительное применение истинно седативных и снотворных растений возможно при первичной бессоннице. Если же нарушения сна связаны с какой-либо соматической патологией, например с колитом,

то лечение нужно начинать отсюда.

Заболеваний, приводящих к нарушениям сна, довольно много. Разбирать лечение каждого отдельного такого заболевания в рамках нашей статьи мы не можем, так как это весьма обширная тема.

Поэтому рассмотрим способы и средства травяного лечения, предпринимаемые непосредственно по поводу бессонницы.

Основу составляют травы для внутреннего применения. Дополнительно к ним используют средства народной физиотерапии – примочки, ванны, подушки с травой, курения.

Если рассматривать средства для внутреннего применения в историческом плане, то еще со времен древних греков и Авиценны чемпионом по снотворному действию считался снотворный мак (*Papaver somniferum*). Почти все снотворные рецепты Авиценны включают мак в той или иной форме.

Действующим веществом мака являются алкалоиды, входящие в состав опия. Данный факт объясняет, почему на современном этапе данное растение практически не применяется. Опиум вызывает наркотическую зависимость. Наркомания, мало известная во времена Абу Али Сина, стала серьезной социальной проблемой нашего времени.

Случай с маком – ярчайшая иллюстрация русской народной поговорки: «Заставь дурака богу молиться – он себе и лоб расшибет».

Я имею в виду тот факт, что люди издревле применяли

препараты мака для ликвидации бессонницы и лучшего не знали. В маленьких, лечебных дозах, даваемых редко и только по показаниям, мак зависимости не вызывал. Человек же поставил все с ног на голову и получил проблему, решить которую пока не в состоянии.

Сейчас сеять снотворный мак разрешено только на специальных, строго охраняемых государственных плантациях.

Некоей альтернативой (весьма слабой, нужно заметить) выступает близкий родственник снотворного мака – мачок желтый. Это дикорастущее растение. Его используют в виде отвара травы и цветков.

Интересно, что всем известный чистотел также относится к семейству маковых. Мало того, он содержит многие алкалоиды, характерные для снотворного мака. Однако содержание их так незначительно, а основные алкалоиды настолько токсичны, что применение чистотела со снотворной целью невозможно.

Насколько древне применение мака, настолько же древне и применение другого знаменитого растения. Речь идет о валериане лекарственной (она же кошачья трава, котовник, трясовичная трава, сокоприточная трава, чертово ребро).

Аптечные препараты валерианы в виде сухого или жидкого экстрактов известны многим. Однако при желании можно собрать корни с корневищами дикорастущего растения, или даже вырастить на собственной даче из семян. Из корней валерианы делают всевозможные домашние лечебные формы.

Так как валериана является эфиросодержащим растением, то препараты из нее нужно готовить при низких температурах экстракции в закрытом сосуде. Например, можно провести настаивание корней на холодной воде в течение нескольких часов.

В народе используются не только корни валерианы. Цветки и трава также идут в ход. Впрочем, содержание активных веществ в этих частях невелико, и, соответственно, препараты менее эффективны.

Семейство валериановых не ограничивается в своих щедротях к человеку только лишь одной валерианой.

Патриния средняя, прозванная в народе каменной валерианой, обладает высочайшими седативными и снотворными свойствами. Некоторые исследователи считают, что патриния в 7–10 раз более эффективна, чем ее знаменитая родственница.

Для приготовления препаратов из патринии, так же как в случае с валерианой, берут корни с корневищами растения.

Патринуию легко узнать. Внешне она очень похожа на обычную валериану. Только цветки у нее не нежно-розовые, а ярко-желтые. Очень характерный лимонно-желтый цвет имеет стебель патринии. Кроме того, в отличие от цветов валерианы, источающих довольно приятный запах, патриния пахнет, прямо скажем, не очень.

Неплохим снотворным действием обладает синюха голубая. Это травянистое растение, которое можно встретить на

сухих лугах. Голубой она названа по цвету своих цветков. Действительно, лепестки синюхи окрашены в небесно-голубой цвет.

С лекарственной целью используются корни с корневищами синюхи. Заготовка сырья может оказаться весьма хлопотным занятием, так как корни синюхи очень тонкие, волосовидные, а корневище маленькое.

Отличные лечебные свойства данного растения, изученные и подтвержденные в эксперименте, заставили людей позаботиться о создании культурных плантаций синюхи. Помимо седативного эффекта, синюха обладает выраженным отхаркивающим действием. Это сочетание делает ее незаменимой при лечении коклюша и других заболеваний, сопровождающихся изнуряющим ночным кашлем.

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.