

ПОЛНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК

САМОЛЕЧЕНИЕ

натуральные средства против болезней

лечение в домашних условиях

особенности детских заболеваний

**Дополненное
и актуализированное
издание бестселлера**

**Наталья Викторовна Семенова
Анастасия Юрьевна Полянина
Владислав Владимирович Леонкин
Людмила Анатольевна Цеханович
Валентина Васильевна Градович
Самолечение.
Полный справочник**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3943865

Самолечение. Полный справочник. – доп.: Эксмо; Москва; 2012

ISBN 978-5-699-54773-9

Аннотация

Перед вами дополненный и актуализированный справочник, содержащий все необходимое для лечения распространенных заболеваний в домашних условиях. Доступно и подробно описаны особенности основных методов самолечения, таких, как фитотерапия, ароматерапия, йога, апитерапия и многие другие. Эти методики помогут вам избежать того или иного заболевания, ускорить процесс выздоровления и пр. Удобная рубрикация поможет быстро найти рекомендации по лечению конкретной болезни. Методики самолечения могут эффективно сочетаться

с традиционной терапией, назначенной врачом. Справочник предназначен для широкого круга читателей.

Содержание

Часть I. Основы и особенности различных методов самолечения	8
Глава 1. Натуропатия	8
Некоторые методы лечения, используемые в натуропатии	14
Приготовление настоя	14
Приготовление отвара	14
Приготовление горячего масляного настоя	15
Приготовление холодного масляного настоя	16
Приготовление настоек	17
Теплые и холодные компрессы	19
Припарки	20
Приготовление мази	20
Приготовление крема	21
Смешивание эфирных масел для массажа	22
Натуропатия для детей	24
Голодание	25
Функции и основные методы голодания	30
Глава 2. Ароматерапия	33
Значение органов чувств в жизни человека	33

Эфирные масла	41
Что такое эфирные масла и как их получают	41
Химия ароматических масел	42
Методы экстракции	45
Натуральные ароматы против идентичных натуральным	50
Как действуют эфирные масла	52
Рекомендации по применению эфирных масел	54
Как выбрать масло	56
Использование эфирных масел	58
Использование в промышленной косметологии	58
Использование в домашней косметологии и медицине	58
Использование в домашней кулинарии	60
Использование у детей	61
Действие некоторых эфирных масел	63
Глава 3. Йога	75
Глава 4. Фитотерапия	104
Лечебные компоненты растений	105
Сбор и заготовка растений	120
Сбор	120
Сушка	121
Сроки хранения лекарственного сырья	123

Хранение	124
Приготовление лекарственных средств	125
Дозировка фитопрепаратов	131
Общие принципы фитотерапии	134
Принцип этапности	134
Принцип индивидуального подхода	135
Временной принцип	136
Принцип «от простого к сложному»	136
Противопоказания к применению некоторых лекарственных растений	137
Перечень ядовитых растений	139
Первая помощь при отравлениях	146
Глава 5. Апитерапия	154
Конец ознакомительного фрагмента.	155

**Леонкин Владислав
Владимирович, Полянина
Анастасия Юрьевна,
Градович Валентина
Васильевна, Цеханович
Людмила Анатольевна,
Иванова Ольга
Владимировна, Семенова
Наталья Викторовна
Самолечение.
Полный справочник**

**Часть I. Основы и особенности
различных методов самолечения**

Можно сказать, что натуропатия – это просто разумное поведение в отношении здоровья. Основной принцип натуропатии состоит в том, что в человеке от рождения заложены огромные возможности самоизлечения, все системы нашего организма всегда будут стараться победить болезнь и восстановить равновесие. Натуропатия поддерживает эти усилия организма, используя такие естественные факторы, как диета, физические упражнения и отдых, свежий воздух и водные процедуры (гидротерапия).

Главная идея натуропатии состоит в том, чтобы человек сам, насколько это возможно, отвечал за состояние своего здоровья и чтобы болезни в большей степени предупреждались, чем излечивались.

В наше время все шире распространяется точка зрения, что плохое состояние здоровья является следствием неблагоприятных изменений в окружающей среде, например ее загрязнения, так что индивидуальных способов защиты здоровья оказывается недостаточно, могут потребоваться и более широкие меры, за которые необходимо проводить серьезную агитацию. И все же каждый может сделать очень многое, чтобы сохранить свое здоровье.

Хотя главной составной частью лечебной диеты являются свежие, необработанные продукты, нередко бывает, что для поднятия жизненных сил до такого уровня, когда самоизлечение станет возможным, эта диета нуждается в различных дополнениях. Физические упражнения являются наибо-

лее важной формой самопомощи, но очевидно, что их вид и интенсивность подбираются индивидуально.

В упражнениях равно существенно как положение тела, так и правильное дыхание, поскольку нагрузка при неправильном дыхании приводит к перенапряжению. Очень важно при этом обеспечить организму также и равноценный отдых, или расслабление (при современной напряженной жизни), так что натуропаты, безусловно, дают советы, связанные и с отдыхом как частью лечения.

Различные виды водных процедур, или гидротерапия, – тоже очень полезный раздел натуропатии. Идея использования горячей и холодной воды восходит, по крайней мере, к Древней Греции. Чтобы наше тело было красивым, сильным и здоровым, необходимо регулярно заниматься физкультурой – теперь это общепризнанный факт. Интерес к водолечению вновь усилился в Европе в XIX в. благодаря баварскому монаху Себастьяну Кнайппу, очень влиятельной фигуре. И в наши дни в Германии, Австрии и Швейцарии существует множество центров Кнайппа, чрезвычайно популярных среди пациентов. На курортах Германии можно найти, кроме того, около 120 лечебных учреждений, где применяют различные водные процедуры.

Одной из простейших процедур является компресс. Его делают так: намоченное в воде маленькое полотенце отжимают и кладут на больное место. Если делают попеременно горячие и холодные компрессы (обычно горячий кладут на 3–

5 мин, а холодный не более чем на 1 мин), то местное кровообращение чрезвычайно усиливается. При избыточном весе лучше ограничиться использованием прохладного компресса, поскольку это меньше влияет на сердце. Подобного же эффекта можно добиться, принимая контрастный душ либо обливаясь холодной водой после теплой ванны. Специфической формой лечения в гидротерапевтических клиниках являются сидячие, или поясные, ванны, которые воздействуют на область живота и таза. Сначала пациент принимает горячую ванну, затем на короткое время переходит в холодную – по указанной выше схеме.

В соответствии с подходами к здоровью и лечению натуропатия делится на многие виды терапии: одни действуют преимущественно через тело (например, массаж, остеопатия, хиропрактика и физиотерапия); другие имеют дело с энергетическим равновесием (например, акупунктура, рефлексотерапия и шиа-цу); третьи оказывают воздействие на здоровье на психическом и эмоциональном уровне (например, гипнотерапия, психотерапия и групповые занятия). Каждый вид лечения имеет свои сильные и слабые стороны, и каждый помогает восстановить баланс в организме со своей специфической точки зрения. Не все эти виды терапии легко использовать при самолечении, но не забывайте: если вам не удастся самостоятельно разобраться в проблемах вашего здоровья, вы всегда можете обратиться к терапевтам-профессионалам.

Естественное лечение – это не одно лишь голодание или исключительно диета, одни лишь упражнения и релаксация или же только положительное мышление. Каждый из этих методов эффективен и существенен, но полный результат естественного лечения не придет до тех пор, пока все методы не будут использованы одновременно. Эти простые методы вызывают восхищение своей эффективностью, когда используются вместе.

В естественном лечении наблюдаются два противоположных направления – реформистское и другое, признающее теорию кризов. Реформисты – это те люди, которые считают, что массы не готовы к восприятию полной истины натурального образа жизни и что частичных методов, проповедуемых ими, вполне достаточно. Эти люди могут верить только лишь в одну диету, в одно лишь голодание или в какой угодно другой вид натуропатии и пользуются им односторонне. Они могут достигнуть некоторого улучшения даже при одностороннем подходе к делу, но никогда не достигнут истинно положительных результатов, которые приходят в том единственном случае, когда используется ряд методов в сочетании друг с другом. Очень часто последователи одностороннего реформистского течения находятся под влиянием медицинской философии и ищут специальные средства от заболеваний.

Направление, признающее теорию кризов, представляет собой чистую натуропатию. Последователи этого направ-

ления сознательно и научно комбинируют для достижения наилучших результатов те методы натуропатии, которые последователями реформистского направления также используются, но без сознательного сочетания и односторонне.

Сторонники теории кризов знают, что силы, скрытые в естественной диете, голодании, воде, воздухе, солнце, земле, физических упражнениях, расслаблении и положительном умственном взгляде на жизнь, должны использоваться в сочетании друг с другом для того, чтобы поднять общий уровень здоровья организма. Когда это достигается, природа устраивает исцеляющий криз. Само слово «криз» обычно пугает, но в данном случае это не есть нечто, чего следует бояться, это всего лишь признак жизненной активности, который нужно приветствовать. Криз может вылиться в форму интенсивного потения, диареи, рвоты, воспаления, головных болей или болей в разных частях тела, или кожных высыпаний. Естественный криз всегда сопровождается повышением температуры. Когда наступает криз, больной должен проводить полное голодание на чистой воде до тех пор, пока явления криза не пройдут. Когда криз спадет, больной взамен его получит естественное крепкое здоровье.

Криз представляет собой реконструктивный период, в течение которого ткани, очищенные голоданием, вновь строят и усиливают свои клетки. Может пройти не один криз, прежде чем больной может сказать, что он излечен.

Некоторые методы лечения, используемые в натуропатии

Приготовление настоя

Настой готовят заливая кипятком травы, чтобы экстрагировать полезные компоненты. Наиболее подходят для этого листья и цветки, из которых легко экстрагируются содержащиеся в них вещества.

1. Положите траву в заварочный чайник с плотно прилегающей крышкой. Залейте ее кипятком. Дайте траве настояться в течение 10 мин.

2. Процедите через сито или марлю в чашку. Остатки храните в кувшине, желательно в холодильнике.

Стандартные соотношения: 25 г сухой или 50 г свежей травы на 750 мл воды; кипячением довести объем до 500 мл.

Стандартные дозы приема: по 1 чайной чашке (примерно 150 мл) 3 раза в день.

Приготовление отвара

Приготовление отвара включает кипячение травы в воде на слабом огне. Больше всего подходят для отвара корни и жесткие части растений, которые при обычном настаивании

лишь в малой степени выделяют содержащиеся в них вещества. Если комбинируют два растения, от одного из которых берут корни, а от другого цветки, то кипящий отвар первого растения процеживают и заливают им цветки второго для получения настоя.

1. Положите траву в небольшую кастрюльку и залейте холодной водой. Доведите до кипения, а затем кипятите на слабом огне до тех пор, пока жидкость в кастрюльке не выкипит на одну треть.

2. Процедите через сито в кувшин и поставьте в холодильник. Отвар сохраняется до 3 дней.

Стандартные соотношения'. 25 г сухой или 50 г свежей травы на 750 мл воды; кипячением довести количество воды до 500 мл.

Стандартные дозы приема: по 1 чайной чашке (150 мл) 3 раза в день.

Настои и отвары следует хранить в течение 3 дней в холодильнике в плотно закупоренных сосудах.

Приготовление горячего масляного настоя

Травы можно настаивать на масле, чтобы сделать из них экстракт для использования при массаже или для изготовления кремов и мазей. Масляные настои могут храниться несколько месяцев, но они будут гораздо сильнее, если их готовить небольшими порциями и использовать немедленно.

Горячие масляные настои можно делать из таких трав, как окопник лекарственный, а из цветков например, ноготков (календулы) и зверобоя продырявленного, лучше приготовить холодные масляные настои. Для них можно использовать любое легкое масло, например подсолнечное, сафлоровое или миндальное.

1. Положите траву в мисочку, залейте маслом и поместите над кастрюлькой с кипящей водой. Нагревайте смесь около 2 часов.

2. Процедите смесь через марлевый мешочек в чистый кувшин.

3. Для получения сильного экстракта выжмите из мешочка как можно больше масла (обязательно наденьте перчатки, ведь масло горячее).

4. Разлейте масло по чистым темным бутылочкам. Запечатайте их и храните в прохладном месте. Использовать масло необходимо в течение 3 месяцев.

Стандартные соотношения: 250 г сухой или 500 г свежей травы на 500 мл чистого растительного масла.

Приготовление холодного масляного настоя

В некоторых растениях содержатся ценные лекарственные масла в высшей степени летучие, т. е. такие, которые при высокой температуре быстро испаряются. В холодных масляных настоях такие вещества сохраняются гораздо дольше.

1. Плотно уложите траву в большую банку и залейте маслом. Запечатайте и поставьте на солнечное место на две недели.

2. Медленно процедите через марлевый мешочек в чистый кувшин, дав маслу возможность полностью стечь.

3. Выжмите из мешочка как можно больше масла. Для получения еще более крепкого масляного настоя повторите процедуры 1, 2 и 3-ю с тем же маслом и дополнительной порцией травы.

4. Разлейте масляный настой по чистым темным бутылочкам. Запечатайте и храните. Желательно пользоваться маленькими бутылочками, так как сразу после распечатывания масло начинает портиться.

Стандартные соотношения: 250 г сухой или 500 г свежей травы на 500 мл чистого растительного масла.

Приготовление настоек

Во многих травах содержатся активные ингредиенты, которые либо с трудом экстрагируются в воду, либо разлагаются под действием высоких температур. Если же вместо настоя готовить настойку, то все эти проблемы отпадают, причем одновременно решается и проблема хранения экстракта. Настойка – это экстракт травы, растворенный в смеси воды со спиртом, обычно для этого используют 25 %-ный спирт. Такая настойка относится к наиболее концентрированным

травяным экстрактам, а благодаря спирту лекарство может храниться до двух и более лет. Настойки, производимые промышленным образом, делают на этиловом спирте, но для домашних настоек можно использовать и такие алкогольные напитки, как коньяк или водка. Никогда не пользуйтесь промышленным спиртом, изопропиловым спиртом или денатуратом – все они ядовиты. Поскольку настойки – это очень концентрированные экстракты, пользуйтесь ими в строгом соответствии с рекомендациями и лишь в течение короткого времени. Никогда не превышайте указанных доз.

1. Уложите траву в большую банку и залейте смесью воды со спиртом.

Запечатйте банку и храните ее в прохладном месте в течение 2 недель. Время от времени встряхивайте банку.

2. Процедите смесь через марлевый мешочек в чистый кувшин.

3. Выжмите настойку из марлевого мешочка. Лучше всего воспользоваться винным прессом, если это возможно. Отжатую смесь слейте в чистый кувшин.

4. Процеженную жидкость разлейте по темным бутылочкам. Запечатайте их и храните в сухом прохладном месте, наклеив на них ярлычки с названием настойки.

Стандартные соотношения: 200 г сухой или 400 г свежей травы на 1 л 25 %-ного спирта (при использовании 40 %-ной водки или коньяка надо добавить 375 мл воды к 600 мл алкогольного напитка, тогда крепость полученной смеси будет

равна 25 %).

Стандартные дозы приема: до 5 мл (1 ч. л.) три раза в день. Настойку при приеме можно развести в небольшом количестве воды. Настойки из пряных трав вроде имбиря принимают в количестве до 10 капель 3 раза в день. Их желательно принимать с водой.

Предостережение. Если у вас есть какие-либо сомнения относительно применения настойки, обратитесь за советом к профессионалу или воспользуйтесь другими средствами, описанными в этой книге. Не давайте настойки детям, если только это не прописано доктором, и не забывайте, что все лекарства надо держать в недоступном для маленьких детей месте.

Теплые и холодные компрессы

Компресс – это способ наложения экстрактов трав непосредственно на кожу для уменьшения воспаления или повышения эффекта лечения. Обычно для компрессов готовят настой или отвар из трав, но можно ставить компрессы, используя просто горячую или холодную воду.

1. Кусочек чистой материи намочите в горячем настое или в горячей воде.

2. Наложите на больное место и держите неподвижно, не сдвигая. Если компресс кладется на продолжительное время, закрепите его на месте полотенцем или бинтом. Холод-

ный компресс накладывается точно так же.

Ноготки, или календула, – очень хорошее средство для облегчения боли от укусов насекомых.

Припарки

Припарка действует примерно так же, как и компресс, но для припарки вместо жидкого экстракта трав используется непосредственно сама трава. Обычно припарки применяются горячими. Полезно предварительно нанести на кожу немного масла, чтобы трава не прилипала.

1. Порежьте свежую траву, если она слишком крупная. Возьмите столько травы, чтобы можно было покрыть ею больное место, и положите в небольшую кастрюльку. Добавьте немного воды и прокипятите траву на слабом огне в течение 2 мин.

2. Отожмите лишнюю влагу и положите траву на больное место. Заверните бинтом, чтобы припарка оставалась на нужном месте.

3. Держите припарку в течение 3–4 ч, заменяя ее, если это необходимо, каждый час на свежую, горячую.

Приготовление мази

Мазь, или притирание, содержит в себе масла или жиры, но не содержит воды. Она образует на коже защитный слой. Для этой цели можно, конечно, использовать вазелин или па-

рафин, но мы предлагаем вам прекрасное натуральное средство: смесь растительного масла (миндального или подсолнечного) с пчелиным воском.

1. Поместите стеклянную мисочку с пчелиным воском и маслом поверх кастрюльки с водой. Доведите воду до кипения, а потом кипятите на слабом огне до тех пор, пока воск не расплавится в масле. После этого снимите мисочку с плиты.

2. Непрерывно перемешивайте смесь воска с маслом, пока она остывает и густеет. На этом этапе можно добавить в нее эфирные масла, если это рекомендовано, и смешать все вместе в равномерную массу.

3. Перелейте или переложите мазь ложкой в маленькие чистые баночки и запечатайте. В хороших условиях это при-тирание может храниться в течение нескольких месяцев, но лучше по мере необходимости готовить его в небольших количествах.

Стандартные соотношения: 25 г пчелиного воска на 100 мл растительного масла. Если рекомендуются эфирные масла, то на это количество мази добавьте 20–30 капель. При особо чувствительной коже лучше ограничиться 10 каплями.

Приготовление крема

Приготовление крема из органических веществ очень по-

хоже на приготовление мази – в этом случае тоже используют пчелиный воск.

1. Стекланную мисочку с пчелиным воском и маслом поместите поверх кастрюльки с водой. Доведите воду до кипения и кипятите на слабом огне, пока воск не растает.

Налейте воду в другую стекланную мисочку и тоже поместите ее поверх кастрюльки с кипящей на слабом огне водой. Затем уберите с плиты обе стекланные мисочки.

2. Добавляйте воду капля за каплей в смесь расплавленного воска и масла и непрерывно перемешивайте, пока крем не загустеет и не остынет.

3. На этом этапе, если рекомендовано, можно добавить эфирные масла и осторожно размешать их в креме.

4. Перелейте или переложите крем в маленькие чистые баночки, запечатайте и храните.

Советуем по мере надобности готовить небольшие количества крема. Такой крем может сохраняться в хороших условиях в течение нескольких месяцев.

Стандартные соотношения: 25 г пчелиного воска и 25 мл воды на 100 мл растительного масла. В такое количество крема можно добавить самое большее 20–30 капель эфирных масел, если они входят в рецепт.

Смешивание эфирных масел для массажа

Когда эфирные масла используют при ароматерапевтиче-

ском массаже, то для усиления лечебного эффекта комбинируют разные масла. В качестве основных лучше всего начинать с легких растительных масел типа миндального, масла из виноградных косточек или подсолнечного. В домашних условиях обычно применяют однопроцентное разведение масел (т. е. к 100 мл основного масла добавляют не более 20 капель эфирного масла). Как только вы смешали масла, поставьте смесь в темное прохладное место. Лучше использовать ее сразу, поскольку такая смесь очень нестойка.

1. Прежде чем приступить к смешиванию масел, вымойте, высушите руки и удостоверьтесь, что вся посуда, которую вы собираетесь использовать, чистая и сухая. Эфирные масла держите наготове, но крышки с бутылочек раньше времени не снимайте. Аккуратно отмерьте приблизительно 10 мл (2 ч. л.) выбранного вами растительного масла.

2. Осторожно вылейте растительное масло в мисочку для смешивания.

3. Добавьте эфирное масло, отсчитывая по одной капле. Осторожно перемешайте чистой сухой трубочкой для коктейля или зубочисткой для получения однородной смеси.

Предостережение. В тех количествах, которые рекомендованы в этой книге, эфирные масла совершенно безопасны. Если же у кого-то особо чувствительная кожа или склонность к аллергии, то сначала попробуйте сделать массаж всего лишь с одной каплей эфирного масла на 20 мл (4 ч. л.) основного масла и посмотрите, появятся ли какие-нибудь при-

знаки реакции (это бывает очень редко). При установленной или предполагаемой беременности следует выбирать те масла и дозы, которые рекомендуются в разделе, посвященном деторождению. Если вы в чем-либо не уверены, обратитесь за советом к врачу.

Натуропатия для детей

Пожалуй, важнее всего обеспечить ребенку здоровую диету в первые семь лет его жизни, когда наиболее активно растет тело и развивается организм. Предлагайте детям разнообразные овощные блюда, а зимой овощи можно добавлять в супы и вторые блюда. При острых заболеваниях, сопровождающихся жаром, скажем при ветряной оспе или гриппе, диета должна быть щадящей, но полноценной, ребенок должен есть небольшими порциями, но достаточно часто (желательно предварительно посоветоваться с врачом), но пить надо давать как можно больше, особенно свежих фруктовых соков. Хотя дети любят сладости, шоколад, позаботьтесь о том, чтобы в их диете было много свежих фруктов. Это стимулирует образование большего количества белых клеток крови, усиливая тем самым сопротивляемость ребенка инфекциям.

Полезно давать детям дополнительно поливитамины и таблетки с минеральными веществами, особенно зимой. Если ребенок склонен к простудам, очень важно давать ему витамин С сверх того, что содержится в диете: 100 мг 1–3 раза

в день в зависимости от возраста и потребности.

Когда девочки достигают пубертатного возраста и у них начинается менструация, для укрепления организма им полезно принимать таблетки с минеральными веществами, содержащие небольшое количество железа.

Применение водных процедур, ванночек для ног и так далее, которые упоминаются в этой книге, для детей обычно бывает исключительно эффективно.

Пользуясь данными выше сведениями о лечении детей с помощью природных терапевтических методов, а также советами, предложенными в других разделах этой книги, вы с успехом сможете лечить и большую часть других недугов. Если же у вас возникнут какие-либо сомнения, обращайтесь за помощью к специалисту.

Более подробно остановимся на таком методе натуропатии, как голодание.

Голодание

Еще 40–50 тысяч лет назад человеку часто приходилось поневоле голодать. Но, как ни странно, палеонтологические раскопки указывают на то, что кроманьонец палеолита был физически крепким и рослым, обладал атлетическим телосложением и превосходным здоровьем.

В первобытном обществе с целью оздоровления племени сознательным голоданием руководили старейшины. С воз-

никновением религии прерогатива исцеления больных переходит к шаманам, жрецам или священникам. Подготовка лекарей сосредоточивается в храмах, в это время лечение голодом связано с мистическими верованиями. Например, жрецы Древнего Египта обязаны были обязательно пройти испытание длительным постом перед посвящением в следующий сан. А пост означал полное воздержание от пищи. В сочинениях древних ученых Египта, Вавилона, Иудеи, Индии, Персии, Скандинавии, Китая, Тибета, Греции и Рима первое место среди советов по нелекарственному голоданию занимает *лечебное голодание*.

В главном руководстве по врачебной науке Тибета – «Чжуд-Ши» (IV в. до н. э.) – одна глава так и называется: «О лечении упитыванием и лечении голоданием». Пифагор, Сократ, Платон в своих трудах упоминали о проведении голодания в оздоровительных целях. Геродот свидетельствовал: египтяне, «самые здоровые из смертных», в древности применяли для оздоровления систематическое (три дня в месяц) голодание и очищение желудка с помощью рвоты и клистира. Философ и математик Пифагор соблюдал 40-дневные посты (в этот период он принимал только воду), обязательные также для его учеников. Мыслитель и ученый считал, что голодание улучшает умственные способности и вызывает всплеск творчества. Сократ и Платон регулярно проводили курсы голодания, способствовавшие, по их мнению, достижению «высшей степени умственного проникновения».

На развитие медицины в Европе большое влияние оказал Гиппократ. «Не навреди», – говорил он, прежде чем назначить пациенту медикамент, и рекомендовал выводить, буквально выжимать из организма все то, что ему не нужно, пока не восстановятся все его функции. А лучшее средство для этого – голодание. Во время критического периода болезни он неизменно прописывал голодание: «Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь телу в его самоисцеляющей работе. Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и болезнь. Помни – всякий излишек противен природе».

Наиболее любимое и распространенное блюдо у древних греков – маца (род варева из пшеничной и ячменной муки). Во время военных походов воины не носили с собой котелков и ложек: проходя мимо кашевара, получали в подставленную ладонь немного теплой каши или мацы, съедали ее, медленно жуя и добавляя к ней листья дикорастущих растений.

Огромное влияние на процесс становления современной медицины оказали труды выдающегося ученого Абу Али ибн Сины, в Европе известного под именем Авиценны (980—1037). Странствуя, он заходил в хижины бедняков и во дворцы богатых эмиров. Он всем прописывал свое любимое лечение – голодание в течение 3–5 дней, особенно страдающим оспой и венерическими заболеваниями.

Бедняки с одобрением относились к такому лечению: ведь голодание – самое выгодное лекарство. Во дворцах метод не нравился, но именно здесь-то он был особенно нужен и полезен. И скрепя сердце эмиры подчинялись – прописал снадобье сам великий Авиценна!

На Руси в Средние века голодание широко практиковалось в монастырях. В те времена пост означал полное воздержание от пищи и частично от воды. В XIV в. на Руси возникают так называемые пустоши, многие из которых затем превратились в монастыри. Современники Сергия Радонежского описывали, как он голодал сам, побуждал к этому монахов, но телом они были крепки и духом сильны.

Эпоха Возрождения. Республика Венеция. Автор многих трактатов Людовико Коринаро (1465–1566) прожил 101 год! Коринаро – один из наиболее известных реформаторов питания. Ему принадлежит парадоксальное изречение: «Кто ест мало, тот ест много». Но больные и слабые люди, которые прежде много ели и часто от этого страдали, с удивлением замечают, что, уменьшая количество еды, улучшая сам процесс еды (щадящая обработка на огне, тщательное прожевывание), начинают чувствовать себя значительно лучше, становятся энергичными, меньше болеют.

Принадлежа к венецианской знати, живший в роскоши Коринаро ни в чем себя не ограничивал: много ел и пил (отнюдь не воду). Вскоре наступила расплата. С 35 до 40 лет он испытал тяжелейшие страдания, жизнь стала ему в тягость.

Вокруг толпились врачи и сиделки со всевозможными лекарствами. Ничего не помогло. Дни его были сочтены. Нашелся, однако, лекарь, который вопреки всем нормам прописал ему строжайшее воздержание. Сначала Коринаро находил это невозможным и при случае, как он говорил, «возвращался к старым грешкам», и страдания возобновлялись. Но разум возобладал над прихотями, и Коринаро стал придерживаться самого строгого образа жизни. По истечении первого года воздержания он избавился от всех своих болезней. На 83-м году жизни создал первый труд под заглавием «Трактат об умеренной жизни».

«Бедная, несчастная Италия! – писал он. – Разве не видишь ты, что смертность от обжорства ежегодно уносит у тебя более жителей, чем могла бы унести страшная моровая язва или опустошительная война? Эти истинно позорные пиршества, которые теперь в такой моде и отличаются такой непроизводительной расточительностью, что не находится достаточно широких столов для всякого количества яств, – эти пиршества, повторяю, равняются по своим последствиям потерям во многих битвах». Умер Коринаро столетним старцем в Падуе, мирно в своем кресле...

В XVIII–XIX вв. лечебное голодание наиболее широко практиковалось в Германии, Англии, Франции и Швейцарии. В России первые сообщения, указывающие на лечебный эффект голодания, появились в XVIII в. В конце XIX – начале XX вв. стали проводить экспериментальные исследо-

вания, внесшие первый вклад в теоретическое обоснование механизмов действия лечебного голодания.

Опытами на различных живых существах доказано, что первые два физиологических этапа голодания имеют разные сроки, и именно за счет этих периодов голода продлевается жизнь в сравнении с регулярно питающимися особями. Например, таким образом можно продлить жизнь червям в 19 раз, мышам – в 4 раза, а высокоразвитым крупным млекопитающим – в 1,5–2 раза. Было установлено, что физиологический голод в той или иной степени восстанавливает работу иммуно-генетического аппарата, тем самым продлевая жизнь. Обнаружено укрепление защитных сил организма в период лечебного голодания против ряда болезнетворных микробов. Особенно это проявлялось и достигло своего максимума на третьей неделе голодания. Более того, эти свойства сохранялись и после прохождения курса лечебного голодания.

Функции и основные методы голодания

Для начала нужно подчеркнуть, что без предварительной консультации с врачом-диетологом или врачами других специализаций (по необходимости), если у вас имеются хронические заболевания или противопоказания, а также без углубленного медицинского обследования с целью установления функционального состояния вашего организма, начи-

нать самостоятельно голодание просто опасно для вашего здоровья и жизни.

Голодание выполняет две функции.

1. *Профилактическая.* При голодании в течение примерно трех дней организм переходит на питание за счет внутренних резервов (эндогенное питание). При этом уничтожаются чужеродные (бактерии и вирусы), дефектные и патологические структуры на клеточном уровне.

2. *Лечебная.* Голодание позволяет провести глубокую очистку всех органов, при этом имеющиеся патологии (в том числе зародыши опухолей) в процессе эндогенного питания уничтожаются. Все органы теряют в весе. Их восстановление происходит в процессе правильного лечебного питания в восстановительный период, длительность которого приблизительно равна длительности голодания. За этот срок все органы как бы вырастают заново – но уже в обновленном, здоровом виде. Кроме того, голодание положительно сказывается на психическом и психологическом состоянии. Человек становится спокойнее и умнее.

Начать необходимо с однодневного голодания. Оно совершенно безопасно и обеспечивает лишь очистку и нормализацию работы кишечника. К более длительным срокам необходимо готовиться.

Голодание очищает организм, однако если последний сильно зашлакован, то оно чревато серьезными последствиями, поскольку органы выделения (почки, кожа, легкие) мо-

гут не справиться с потоком выводимых шлаков. Поэтому, прежде чем начать практиковать длительные сроки голодания, необходимо очистить организм: провести очистку кишечника – по Эсмарху, а лучше используя йоговскую процедуру Шанк-Пракшалана, очистку печени и почек. С очисткой не следует торопиться – она занимает от 7 до 12 месяцев. Затем можно провести несколько 3—4-дневных голоданий. Они имеют скорее психологическое значение, показывая человеку, что ничего страшного в этом нет. После этого можно практиковать семидневное голодание не более четырех раз в год. На этом можно остановиться, если вы не имеете серьезных хронических заболеваний, при которых показаны более длительные сроки голодания, или вы не страдаете полнотой. В противном случае через год можно попробовать 15– и 30-дневные голодания.

Особо отметим, что голодание весьма опасно при неправильном проведении. Разладить организм очень просто: одна ошибка – и последствия будут непоправимы. Голодание и умеренность в питании – важнейшие составляющие активного долголетия.

Глава 2. Ароматерапия

Значение органов чувств в жизни человека

Когда-то обоняние играло куда более значимую роль в жизни человека. Выследить добычу, почуять приближение врага, определить пригодность пищи – да мало ли что еще... Даже в основе сексуального влечения и просто симпатии, как выяснили ученые совсем недавно, лежат феромоны.

Недостаток чувственного восприятия становится растущей проблемой современного человека. Как полагают ученые из Оксфордского университета, более быстрая потеря чувства вкуса и обоняния, которая наблюдается в последние годы, приводит к серьезным погрешностям в питании и проблемам со здоровьем. Стимулирование органов чувств, по их мнению, могло бы решить многие проблемы.

Как указывает автор исследования доктор Чарлз Спенс, сенсорная депривация стала настоящей проблемой современного общества. По его словам, человек ушел от активной жизни за пределами дома. До 90 % времени он проводит в помещении, тратя немалую часть жизни на телевизор и компьютеры. Это делает жизнь проще, но не способствует использованию сразу многих органов чувств.

Сенсорная депривация — это болезнь. По науке она означает лишение человека ощущений при блокировании органов чувств, что приводит ко всяким сложным психическим расстройствам — от легкой депрессии до шизофрении. В некоторой степени этим экзотическим недугом страдают жители всех крупных городов — основная информация к нам поступает через зрение и слух, а осязание и обоняние остаются невостребованными.

«В то время как зрительный анализатор загружен информацией, эмоциональные аспекты осязания и обоняния игнорируются», — отметил Ч. Спенс. По его словам, до 18 % тела составляет кожа, и если не стимулировать ее нервные окончания, дело может кончиться стрессом и повышением давления. Он также отметил, что большинство приятных моментов в жизни требует участия сразу нескольких органов чувств.

Доктор Спенс заявил, что стимуляция чувств человека сделает жизнь более продуктивной, успешной и позволит ему наслаждаться отношениями с другими людьми. Он указал также, что процессы потери чувствительности, например вкусового ощущения, которые обычно наблюдаются с возрастом, в последнее время имеют тенденцию к ускорению. Хорошим примером является потребность класть больше соли в пищу.

Согласно западным исследованиям, например, постоянный запах кофе беспокоит людей даже сильнее, чем запах

свинарника. Сильный запах парфюмерии влияет на людей больше, чем ароматы конюшни или переполненного шоссе.

Студенты Иллинойского технологического института разработали «электронный нос», способный распознавать наличие в крови бактерий.

Устройство способно обнаруживать бактерии по уникальному специфическому запаху, являющемуся следствием выброса продуктов жизнедеятельности болезнетворных бактерий.

Каждый микроорганизм имеет свой собственный, специфический обмен веществ и, как следствие, выделяет вместе с отработанными продуктами жизнедеятельности и специфический запах.

Впрочем, возможные сферы применения нового изобретения анализами крови не ограничиваются. Потенциально «э-нос», например, способен обнаруживать наличие бактерий в пище и констатировать, что продукт испортился. Разработка способна также заинтересовать некоторых производителей.

Власти британского аэропорта Хитроу объявили о введении в эксплуатацию первого в мире экспериментального оборудования, позволяющего «обнюхивать» прилетевших или собирающихся в полет пассажиров.

По словам представителей аэропорта, прибор, получивший название «Страж-2», установлен перед накопителем и представляет собой прямоугольный контур, аналогичный

рамке металлодетектора.

«Обнюхиватель» способен распознавать запахи проходящих через ворота людей и выделять из окружающего их воздуха химические соединения, содержащиеся в наркотиках, взрывчатке или в других запрещенных к провозу предметах.

Пентагон попросил ученых построить машину, идентифицирующую людей по запаху.

Предполагается, что разработка будет базироваться на идее, что каждый человек генетически запрограммирован на воспроизведение уникального запаха.

Представители агентства *The Defence Advanced Research Projects* заявили, что выдвинут предложения в начале следующего года. Если ученые закончат работу в течение 2,5 лет, *DARP* хочет построить прототип к концу 2009 г. Опыты на мышах показали, что мочевой запах действительно генетически индивидуален. Он зависит от комбинации кислот.

Стоит отметить, что предложение *DARP* по созданию искусственного обоняния не является первым. Так, объединение *Dog's Nose Programme* работает над сенсорами для определения подземных мин, которые позволят убереечь собак-ищеек от гибели.

Небольшая японская компания *Tmsuk* совместно с фирмой *Sanyo Electric* разработала домашнего робота *Banryu* («дракон-стражник»), рассчитанного на использование в составе домашней охранной системы.

Главным отличием *Banryu* от аналогичных устройств яв-

ляется датчик запахов, разработанный совместно компанией Tmsuk, Политехническим институтом Канадзава и фирмой *New Cosmos Electric*. По утверждению создателей, датчик обоняния способен улавливать запахи с высокой степенью точности. Благодаря этому датчику робот может улавливать запах гари, который возникает в начале пожара.

Устройство компании *Apple* под названием «тестер запаха» поможет вам правильно питаться – достаточно поднести миниатюрный приборчик к тарелке или коробке с пищей, как тут же на экране высветится информация о калориях, компонентах продукта и возможной аллергии.

Однако, хотя обоняние у человека в 500 раз хуже, чем у собаки, хоть и с трудом, но вблизи отличить один запах от другого мы еще в состоянии, тем более что значение обоняния все еще велико. Так, американские физиологи из Университета Брауна выяснили, что сильные запахи могут стать причиной перемены настроения женщин и даже влиять на их поведение.

Исследователи разделили 63 студентки на две группы. Первой было предложено сыграть в компьютерную игру, в которой девушки не могли победить по определению, но не знали об этом. Заведомо проигрышное развлечение ученые сопровождали специальным ароматом в помещении.

Затем девушек подвергли нескольким тестам в трех других помещениях. В одном был тот самый запах поражения, в другом – новый аромат, а в третьем сильного запаха и вовсе

не было.

Оказалось, что в помещении, где стоял запах проигрыша, девушки не особо старались выполнить задание: тесты были пройдены быстро, но без старания – студентки связали запах с расстройством.

Вторая группа девушек просто смотрела в ароматизированном помещении телевизор и запаха поражения не знала. Соответственно, столкнувшись с ним снова, девушки сделали предложенную работу нормально.

Ученые считают, что область мозга, отвечающая за восприятие запаха, находится рядом с «областью памяти», а между запахом, опытом и эмоциями имеются прочные связи.

Поэтому в последнее время и появилось столько разработок различных генераторов запахов – негоже уж совсем лишаться еще одного канала поступления информации.

Прототип устройства вывода запаха американская компания *Aromajet* продемонстрировала на конференции разработчиков игр в Сан-Хосе в 2000 г. Прибор под названием *Pinoke* должен был позволить обонянию геймеров принять участие в игровом процессе наряду с другими чувствами. Гребень сверху – это сменный картридж с компонентами запахов. Предполагалось, что каждой игре будет соответствовать определенный набор уникальных ароматов.

Помимо игровой индустрии, *Aromajet* намеревалась внедрить схожие устройства в медицину (для диагностики неко-

торых умственных расстройств), торговлю (специальные автоматы, с помощью которых покупатели могли бы подбирать парфюмерию и информировать о своих предпочтениях производителя) и кино (персональные генераторы запаха на спинках кресла впереди).

Шотландская компания *Electronic Aromas* разрабатывает новую технологию, которая может быть использована в мобильных телефонах для сетей третьего поколения. Это открытие поможет абонентам обмениваться запахами.

Инженеры под руководством доктора Джорджа Додда, одного из основателей лаборатории по изучению обоняния в Варвикском университете, пока не собираются «оцифровывать» запахи. Телефоны будут снабжены специальными касетами со стандартным набором ароматов, сочетание которых будет имитировать требуемые запахи. Код того или иного аромата будет передаваться с помощью стандартных импульсов. В будущем подарить любимой «запах полевых ромашек» будет не сложнее, чем отправить SMS-сообщение.

France Telecom в настоящее время также разрабатывает телефон, при помощи которого можно будет уловить запах собеседника.

Американские ученые из центра химических исследований Монелл (*Monell Chemical Senses Center*) пришли к выводу, что физиологически активные феромоны, сконцентрированные в запахе мужских подмышек, оказывают сильное воздействие на женщин.

В течение шести часов женщины-добровольцы были подвергнуты испытанию концентратом феромонов из мужских подмышек, милостиво замаскированным приятным ароматом.

Затем были проверены уровни лютеинизирующего гормона, играющего ключевую роль в менструальном цикле. Выяснилось, что «мужской аромат» способствует улучшению репродуктивной функции у женщин. Но ученых больше заинтересовало другое: добровольцы сообщили о том, что почувствовали себя менее напряженно, расслабились и успокоились. «Леди! Ищете способ расслабиться? Тогда попробуйте понюхать подмышки мужчины», – пишет журнал *Nature*.

На основе идентифицированного и выделенного активного феромона, по мнению исследователей, можно создать новое поколение мощных лекарств для женщин.

«Долгое время люди искали подобные средства в тропических лесах и морских глубинах, но оказалось, что есть очень интересные физиологически активные химикаты в буквальном смысле под рукой», – сообщил автор исследования Джордж Прети.

Запахи еще могут и лечить, для чего используют эфирные масла.

На протяжении многих веков люди используют чистые эфирные масла, получаемые из растений, и история ароматерапии является во многих отношениях частью истории траволечения как целого. Считается, что процесс дистилляции

эфирных масел впервые был открыт в арабских странах около тысячи лет тому назад, и с тех пор их использование распространилось как на восток, через Индийский субконтинент, так и на запад, в Европу. Многочисленные современные исследования проводятся, например, во Франции. Их результаты находят широкое применение в самых различных областях – от парфюмерии до медицины, где эфирные масла используют в качестве мощных противомикробных средств.

Эфирные масла

Что такое эфирные масла и как их получают

Эфирные масла являются высококонцентрированными веществами – например, для производства всего лишь 5 мл (1 ч. л.) чистого розового масла может потребоваться 5000 роз! По этой причине обращаться с ними следует очень аккуратно и использовать экономно. В больших дозах многие эфирные масла становятся раздражающим фактором для кожи, а некоторые из них при неправильном обращении могут быть даже ядовиты.

В растениях более тридцати семейств и около девяноста видов содержатся ароматические масла. Большинство пря-

ностей (перец, кардамон, гвоздика, мускатный орех, имбирь) растут в тропических странах, а большинство трав произрастают в странах с умеренным климатом (лавр, тмин, укроп, майоран, фенхель, лаванда, розмарин, чабрец и т. п.). Одно и то же растение, выращенное в различных климатических условиях, может давать ароматическое масло, отличающееся своими характеристиками, или, иначе говоря, хемотипами. Чабрец (*Thymus vulgaris*), например, дает несколько хемотипов, в зависимости от условий, в которых произрастал, и от того, какие ингредиенты являются в нем доминирующими: цитраль, линалол, тимол, карвакрол или тианол. Поэтому важно не только знать название и ботанический тип растения, но и место его произрастания и основные компоненты масла. Для определения качества масла и чистоты надо знать его состав и химические свойства.

Химия ароматических масел

Ароматические масла состоят из химических соединений, в которые входят водород, углерод и кислород. Эти соединения могут быть подразделены на две группы: *углеводы*, которые построены из терпенов (монотерпены, циклические терпены и дитерпены), и *кислородсодержащие соединения*, а именно эфиры, альдегиды, кетоны, спирты, фенолы и оксиды (иногда также присутствуют кислоты, лактоны и соединения серы и азота).

Терпены

К терпеновым углеводам относятся лимонен (антивирусное вещество, содержащееся в 90 % цитрусовых масел) и пинен (антисептик, содержится в большом количестве в масле сосны и живице), а также камфен, кадинин, кариофиллин, цедрин, дипентин, фелландрин, терпении, сабинен и мирцин. Некоторые вещества, относящиеся к терпенам, обладают сильными противовоспалительными и бактерицидными свойствами.

Эфиры

Эфиры являются наиболее представительной группой веществ, встречающихся в ароматических маслах. К ним относятся линалин ацетат (присутствует в бергамоте, мускатном шалфее и лаванде) и геранил ацетат (присутствует в майоране). Эфиры обладают противогрибковым и успокаивающим действием, часто имеют фруктовый аромат.

Альдегиды

Цитраль, цитронеллаль и нераль являются главными альдегидами, которые присутствуют в маслах с лимонным за-

пахом (мелисса, лимонная трава, лимонная вербена, лимонный эвкалипт, цитронелла и т. п.). Альдегиды обладают седативным действием, а для цитраля характерны также антисептические свойства.

Кетоны

Кетоны являются, как правило, токсичными компонентами ароматических масел. К ним относятся туйон, присутствующий в полыни, пижме и чернобыльнике, и пул гон, присутствующий в болотной мяте и бучу. Но не все кетоны опасны.

Нетоксичные кетоны содержатся, например, в масле жасмина и фенхеля. Кетоны снимают застойные явления, ускоряют циркуляцию слизи. Они часто имеются в тех растениях, которые используют для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, например в иссопе и шалфее.

Спирты

Это одна из самых полезных групп соединений, обладающая антисептическими и противовирусными свойствами. Спирты, содержащиеся в ароматических маслах, как правило, нетоксичны. К ним относятся линалол (присутствует в лаванде, линалое и розовом дереве), цитронеллаль (присут-

ствует в розе, лимоне, эвкалипте и герани), гераниол (присутствует в пальмарозе), а также борнеол, ментол, нерол, терпинеол, фарнезол, ветиверол и цедрол.

Фенолы

Они обладают бактерицидными и стимулирующими свойствами, но могут при этом раздражающе действовать на кожу. К наиболее распространенным фенолам ароматических масел относятся евгенол (присутствует в гвоздике и лавре), тимол (присутствует в тимьяне) и карвакрол (присутствует в душице и чабере).

Оксиды

Наиболее важным оксидом является цинеол (или эвкалиптол), который присутствует в эвкалиптовом масле и обладает отхаркивающими свойствами. Был обнаружен и в масле розмарина, чайного дерева и каепутовом.

Методы экстракции

Термин «ароматическое масло» на самом деле обозначает большую группу ароматических продуктов, или экстрактов, получаемых из растительного сырья. К таким продуктам относятся *конкреты*, или экстрактовые эфирные масла,

резиноиды, или смолы, и *абсолюты*, или чистые вещества, содержащие смесь летучих и нелетучих веществ. Они лишь частично состоят из ароматических масел и получаютсЯ другими способами, с использованием жидкой экстракции. Однако получаемое вещество определяется всегда наличием в нем ароматических масел.

Некоторые растительные материалы, особенно цветы, легко теряют свои свойства при хранении, поэтому их следует перерабатывать как можно быстрее после сбора. Другие части растений, например семена или корни, могут храниться довольно долго и часто направляются на переработку в другие страны. Метод выделения ароматических масел зависит от качества используемого материала и типа ароматического продукта, который намерены получить.

Ароматические масла получают из растительного сырья в основном двумя способами:

- 1) простым выдавливанием, как, например, со всеми цитрусовыми маслами, включая лимон и бергамот;
- 2) дистилляцией с паром, водой или сухой возгонкой.

Масла лаванды, коммифоры, сандалового дерева и корицы получают методом дистилляции с паром. В этом процессе разделяются летучие и нерастворимые в воде части растения. Другие же часто ценные вещества, к которым относятся танины, слизи и горечи, удаляются из ароматического масла. Иногда полученное масло перегоняют еще раз, чтобы избавиться от остатков нелетучих продуктов. Некоторые масла

ректифицируют или перегоняют при различных температурах, чтобы выделить из них те или иные составляющие (например, из камфары выделяют три фракции: белую, желтую и коричневую).

Ароматические масла обычно бывают жидкими, но могут быть и твердыми (касатик), и полужидкими – в зависимости от температуры (роза). Они растворяются в чистом спирте, жирах и растительных маслах, но не растворяются в воде. В отличие от некоторых растительных масел (например, оливкового) ароматические масла испаряются на воздухе без остатка, не оставляя масляных пятен.

Конкреты

Конкреты готовятся из сырого растительного сырья (кору, листьев, корней, цветов и травы). Ароматическое растение экстрагируют углеводородными растворителями, что необходимо, когда ароматическое масло портится при соприкосновении с паром или водой, как, например, бывает с жасмином. В результате получается масло, обладающее ароматом, наиболее приближенным к естественному. Некоторые растения, например лаванда и мускатный шалфей, могут подвергаться дистилляции для получения ароматического масла или экстракции для получения конкрета. Получающийся в процессе остаток обычно имеет воскообразную консистенцию.

Большинство конкретов примерно на 50 % состоят из воскообразных веществ и на 50 % из ароматических масел. В редких случаях, например при переработке иланг-иланга, конкрет получается жидким и содержит 80 % ароматического масла и только 20 % воскообразных веществ. Конкреты более устойчивы при хранении и имеют более высокую концентрацию, чем ароматические масла.

Резиноиды

Резиноиды готовят из природных смолистых материалов путем экстракции углеводородными растворителями, например гексаном или петролейным эфиром. В отличие от конкретов резиноиды готовят из неживого органического материала, например бальзамов, смол, живицы и смол камеди. Резиноиды могут представлять собой вязкие жидкости, полутвердые или твердые вещества, но обычно это гомогенные массы некристаллического характера. Растворимая в спирте фракция резиноидов называется абсолютom. Некоторые смолистые материалы, например ладан и коммифора, используют для получения ароматических масел путем дистилляции или экстракции. А бензоин, например, недостаточно летуч, чтобы выделять из него масло методом дистилляции, поэтому его эфирное масло получают методом экстракции подходящим растворителем. Как и конкреты, резиноиды используют в парфюмерной промышленности как за-

крепители для более долгого сохранения летучих запахов.

Абсолюты

Абсолюты получают из конкретов вторичным процессом экстракции растворителями. В качестве растворителя чаще всего используют этиловый спирт, в котором воскообразные вещества почти не растворяются. Процесс экстракции обычно повторяют, но иногда, как в случае с абсолютом из цветков апельсина, некоторое количество воскообразных веществ все равно остается. Абсолюты могут также подвергаться перегонке в вакууме, чтобы полностью очистить вещество от нелетучих компонентов. Если же в абсолюте остаются примеси, то его, как правило, не рекомендуют для терапевтического использования.

Абсолюты обычно представляют собой высококонцентрированные вязкие жидкости, но иногда они имеют твердую или полутвердую консистенцию. В последние годы было проведено много исследований и экспериментов по экстракции ароматических масел и других ароматических материалов с использованием диоксида углерода. Масла, получаемые таким способом, обладают прекрасным качеством запаха и полностью избавлены от нежелательных примесей.

Помады

Настоящие помады получают в результате процесса, который называется анфлеражем и практически не используется в настоящее время, хотя раньше считался основным методом получения ароматических веществ из растений. Стекланную тарелку покрывали специальным жиром, не имеющим запаха. Свежесрезанные цветы, например жасмина или туберозы, выкладывали на этот жир, который активно впитывал в себя летучие ароматические масла. Цветы периодически меняли, а жир постепенно насыщался их запахом. Этот насыщенный ароматическими маслами жир, называемый помадой, затем экстрагировали спиртом, чтобы получить абсолют или духи.

Натуральные ароматы против идентичных натуральным

Многие ароматические вещества и масла, ранее получаемые из растений, например масло гвоздики или лилии, сегодня производятся синтетическим путем. В фармацевтической промышленности эти искусственные химические продукты называют идентичными натуральным. В парфюмерии и производстве ароматизаторов требуется постоянство запахов, тогда как природное сырье подвержено изменениям,

связанным с природными условиями. Однако так называемые идентичные натуральным и натуральные ароматические масла совершенно различны по своему характеру, что сказывается на их цене: синтетические продукты намного дешевле натуральных.

Такие ароматические масла, как лавандовое или гераниевое, содержат относительно немного основных ингредиентов, некоторое количество дополнительных и много микроэлементов. Восстановить их природный состав, включая все микроэлементы, практически невозможно. Большинство масел, идентичных натуральным, в действительности идентичны только на 96 %, а оставшиеся 4 %, которые зачастую и определяют неповторимость запаха, воспроизвести так и не удается.

Особое сочетание компонентов натуральных ароматических масел определяет и их терапевтические свойства, так как именно следовые количества тех или иных элементов чаще всего выполняют контролирующие и лечебные функции. Например, в розовом масле имеется около 300 ингредиентов. Некоторые из них до сих пор не идентифицированы, поэтому синтетическое розовое масло не подходит для лечебных целей. Идентичные натуральным масла не могут вполне заменять натуральные ароматические масла при лечении не только потому, что в них отсутствует природный баланс компонентов, но и потому, что они не обладают их «жизненной силой».

Как действуют эфирные масла

Влияние эфирных масел на наше настроение и эмоциональное состояние происходит главным образом через их воздействие на органы обоняния.

В наше время обонянию не придается большого значения. Однако оно играет гораздо большую роль, чем думают многие из нас. В начале XX в. было высказано предположение, что деревья и травы выделяют особые вещества (атмовитамины), которые усваиваются легкими и являются катализаторами биохимических процессов и обмена веществ. Со временем правильность этого предположения подтвердилась.

К атмовитаминам относят аэроионы, озон, летучие фиторганические вещества (эфирные масла), которые воспринимаются человеком в виде запахов. Установлено, что существует два механизма восприятия запахов — ассоциативный и рефлекторный. Первый основан на запоминании взаимосвязи запахов с привычными представлениями и влияет в основном на психоэмоциональную сферу человека, второй — на влиянии пахучих веществ на обонятельные рецепторные клетки в биологически активных точках средней части верхней носовой раковины и носовой перегородки, связанные с обонятельным анализатором, гипоталамусом и лимбической системой.

Эти чрезвычайно активные системы связаны с другими

жизненно важными участками головного мозга, регулирующими частоту сердечных сокращений, кровяное давление, ритм дыхания и прочие жизненно важные функции организма. Причем обонятельный рефлекс специфичен для каждого аромата. Запах должен точно подходить к рецептору. Вот почему синтетические пахучие вещества гораздо менее эффективны по сравнению с природными: они способны лишь вызывать соответствующие ассоциации, но рефлекторный компонент зачастую отсутствует.

Это связано со сложной многокомпонентной структурой природных душистых веществ, которую невозможно воссоздать в лабораторных условиях. Однако рефлекторная реакция человека на запах затрагивает как психоэмоциональную сферу (запах порождает образ), так и физиологическую. Причем минимальная концентрация пахучего вещества во вдыхаемом воздухе вызывает весьма ощутимые реакции организма. Несколько капель эфирного масла жасмина в испарителе возбуждают деятельность головного мозга не меньше, чем кофе. Эвкалипт улучшает дыхание, очищает носоглотку.

Чтобы стать квалифицированным специалистом по ароматерапии, необходима тщательная подготовка, знание анатомии, физиологии, лечебного действия более чем ста эфирных масел. Однако каждый может использовать эфирные масла для профилактических целей, для поднятия жизненного тонуса, работоспособности, снятия усталости и стрессов. При этом следует учитывать, что у женщин обоняние

развито сильнее, поэтому они обычно более восприимчивы к запахам, ароматерапии. У курящих женщин обоняние, наоборот, снижено. Кроме того, повышение чувствительности к запахам отмечается весной и летом, что соответствует природным биологическим ритмам расцвета растений и насыщения атмосферного воздуха природными атмовитаминами.

Рекомендации по применению эфирных масел

1. Очень важно не использовать какое-либо конкретное масло слишком долго, иначе произойдет привыкание и эффект от лечения снизится. При ежедневном применении не следует использовать одно и то же масло более 10 дней.
2. Хранить эфирные масла следует в хорошо закупоренных темного стекла емкостях, в прохладном и укрытом от солнечных лучей месте.
3. Эфирные масла являются высококонцентрированными веществами: добавляйте аккуратно по одной капле и применяйте лишь те количества, которые здесь предлагаются.
4. Еще одно правило: не вдыхайте и не смешивайте много разных масел одновременно – от этого в центре обоняния в мозгу возникает путаница, а излишек эфирных масел может вызвать головную боль и тошноту.
5. Смешивайте только три или, самое большее, четыре

масла, а, может быть, лучше ограничиться двумя.

6. Наиболее распространенным методом использования эфирных масел при самолечении является добавление их в ванну. Капните 6 капель масла на поверхность воды в ванне непосредственно перед тем, как погрузиться в нее. Масло тут же образует на всей поверхности воды тонкую пленку, которая прилипает к коже и частично всасывается ею в теплой воде. Если вы используете такие масла, которые в больших количествах могут вызвать кожный зуд, как, например, масло мяты перечной, добавляйте в ванну только 3–4 капли, зато такого мягкого и, вообще говоря, совершенно безвредного масла, как лавандовое, можно брать 10 капель на ванну.

7. Для компрессов добавляйте не более 5 капель на небольшую мисочку горячей или холодной воды.

8. Другим важным методом применения эфирных масел является их разведение в каком-либо основном растительном масле и нанесение на кожу при массаже.

9. При домашнем использовании концентрация разведенного эфирного масла должна составлять 1 %. Поскольку бутылочки, в которых продаются эфирные масла, обычно снабжены капельницами, то эту концентрацию вы получите, добавив не более 20 капель на 100 мл основного масла.

10. Разные культуры на протяжении веков предпочитали различные растительные масла при массаже, главным образом в зависимости от того, какие масла были доступны в данной местности. Вероятно, наиболее универсальным являет-

ся миндальное масло: оно хорошо всасывается в кожу и к тому же питает ее. Среди других пригодных основных масел можно назвать масло из виноградных косточек, подсолнечное и сафлоровое масла; наиболее нежным является кокосовое масло, но при невысоких температурах оно отвердевает.

Как выбрать масло

Плохо очищенное или фальсифицированное масло – очень опасная вещь! Тяжелая экзема, острая аллергия, воспаление кожи – это еще не все, что оно способно вызвать.

Как можно распознать абсолютно чистое эфирное масло?

Если капнуть его на бумагу, то оно быстро испарится, не оставив масляного пятна. Если таковое есть, то перед вами либо лукавый коктейль эфирного масла и растительного, либо плохо очищенное эфирное масло, где содержатся смолы, причем в большой концентрации.

Хорошее масло имеет чистый аромат: эвкалипт пахнет эвкалиптом, а мандарин – мандарином. При этом запах не резкий, т. е. эвкалиптом именно пахнет, а не «шибает в нос». Запах эфирного масла объемный, его можно распознать по нотам. Кстати, стоит однажды понюхать качественный продукт, и в следующий раз вы вряд ли перепутаете его с подделкой.

К сожалению, подделок на рынке более чем достаточно.

Во-первых, ароматерапия сегодня очень популярна, и некоторых производителей охватывает пиратский азарт. Во-вторых, настоящие эфирные масла очень дороги.

Проблема еще и в том, что подделки бывают не только безобидными, когда эфирное масло разбавляют обычным растительным. Гораздо хуже, когда за эфирное масло выдают немыслимую смесь синтетических и полусинтетических отходов производства, которая так же опасна для здоровья, как, скажем, суррогатная водка.

К слову, еще один тест на подлинность: если вы попытаетесь ввести недоброкачественное эфирное масло в косметику, то конечный продукт поведет себя неадекватно. Крем расслоится (а при хранении и вовсе станет жидким), гель для душа станет мутным и будет плохо пениться.

Покупая масло, не забывайте азбучные истины: в вашем распоряжении должны быть адрес производителя, штрих-код, аннотация на русском языке. Пузырек – обязательно из темного стекла, коричневого или синего. Пробка – туго притертая, с фиксирующей лентой (как у лекарств). На этикетке очищенных масел, которые можно употреблять в косметических, медицинских и кулинарных целях, указано: «Абсолютное 100 %-ное эфирное масло», на маслах для ароматизации помещений – «Для бытового применения». Будьте внимательны!

Запомните! Эфирных масел яблоневого цвета, персика, абрикоса, папоротника, манго, банана, земляники, клубни-

ки, киви, арбуза, дыни, огурца не существует в природе! Данные растения не являются эфирно-масличными.

Использование эфирных масел

Использование в промышленной косметологии

Эфирные масла включают в средства для волос, кожи лица и тела, рук и ног, а также в препараты для ванны и душа (последние все чаще называют модным сегодня словом SPA). В зависимости от конкретных масел, их сочетания и концентрации создаются самые разнообразные композиции – тонизирующие, успокаивающие, противовоспалительные, антисеборейные, омолаживающие и пр.

Использование в домашней косметологии и медицине

Что могут несколько капель эфирного масла? Усилить действие крема, придать шампуню специфические свойства, превратить обычную ванну в эротическую, снять стресс, виновником которого был ваш начальник. Но прежде чем поднести спичку к ароматической лампе или нанести на лицо крем с эфирным маслом, стоит раз и навсегда выучить

несколько правил.

Эфирное масло для кожного применения и домашней кулинарии должно иметь фармакопейную чистоту! Ни в коем случае не используйте здесь масла с пометкой «Для бытового использования» – они годятся только для ароматизации помещений.

Строго соблюдайте дозировку: на 50 мл крема – не более 7 капель масла; в ванну – не более 20 капель (кстати, температура воды не должна быть выше 38 °С, иначе эфирные масла моментально улетучатся).

Никогда не смешивайте более семи наименований масел в один прием (вы же не пьете, скажем, при боли в желудке десять кусочков разных таблеток в расчете на то, что эффект от этого усилится).

Крем для зрелой кожи с мелкими морщинами

20 г пчелиного воска (с рынка), 20 г масла какао (из аптеки), 50 г воды (из бутылки), бура на кончике чайной ложки (из аптеки).

Воск растапливают на водяной бане, добавляют масло какао, затем массу взбивают венчиком до тех пор, пока не станет однородной и пышной. Продолжая взбивать, постепенно вливают воду. В последний момент вводят буру. Крем охлаждают до комнатной температуры, затем снова взбивают. Потом добавляют эфирные масла: 5 капель масла санда-

ла, 3 капли масла розы, 3 капли масла нероли. Крем хранят в холодильнике не более двух недель – в стеклянной, плотно закупоренной банке.

Массажное масло – для снятия боли в спине

100 мл любого детского масла, 10 капель эфирного масла майорана, 4 капли эфирного масла бергамота. При простудных болях бергамот заменяют эфирным маслом корицы.

Состав для ароматической лампы (рассчитан на комнату не менее 15 м²), который используют при лечении головной боли

5 капель масла герани, 5 капель масла мандарина, 3 капли масла апельсина, 3 капли масла бергамота.

Не оставляйте лампу без присмотра и следите за тем, чтобы вода не выкипала: если масло «поджарится», то может спровоцировать еще большую головную боль.

Использование в домашней кулинарии

С помощью эфирных масел можно придать вашим воскресным плюшкам тот запах, который вам больше нравится. Варианты: масло (скажем, мандарина) добавляют в тесто пе-

ред выпечкой или смешивают его с сахарной пудрой, посыпая этой смесью еще горячие пирожки и плюшки. Пропорции такие: 10 капель на 500 г теста или на 100 г сахарной пудры.

Эфирным маслом можно облагородить не очень удачное вино (5–7 капель на бутылку 0,75 л) или прошлогоднее варенье (5 капель на банку 0,5 л). Можно снабдить фруктовый сок «похудательным» эффектом, добавив туда эфирные масла бергамота, грейпфрута, апельсина и мандарина (коктейль из 10 капель на стакан сока).

Использование у детей

Всевозможные методы использования эфирных масел, обсуждавшиеся в этой книге, – ванны, ингаляции, массаж, компрессы и кремы – точно так же годятся для детей, как и для взрослых, лишь с несколькими оговорками, сделанными ради обеспечения их полной безопасности для детей.

При лечении детей никогда не пользуйтесь неразведенными эфирными маслами, за исключением лавандового масла на небольших ожогах или синяках. Разводите эфирные масла в основном масле перед тем как добавить их в ванну, приготовленную для ребенка, иначе масло может попасть ему в глаза – ведь дети гораздо больше любят плескаться в ванне, чем взрослые. Дозу тоже следует уменьшить: добавляйте не более 4 капель на ванну. А для самых маленьких, пожалуй,

лучше просто приготовить чай, например из цветков лаванды, и добавить его в ванну.

При массаже пользуйтесь более слабыми разведениями эфирных масел: не более 1 % – для детей 12–16 лет; 0,5 % – для 8–12-летних и 0,25 % – для детей 4–8 лет. Малышам до 4 лет достаточно будет 1–2 капель, разведенных в 100 мл основного масла.

Никогда не оставляйте маленького ребенка наедине с пугающими, в которых хранятся эфирные масла, и постоянно наблюдайте за детьми во время использования масел! Паровые ингаляции ребенку делайте недолго и не делайте их вообще, если у него не в порядке дыхание. Иногда лучше бывает добавить 1–2 капли масла в мисочку с горячей, испаряющейся водой и просто сесть с малышом возле нее, а не наклонять его над мисочкой.

Хотя ароматические масла могут казаться безвредными, в действительности это очень концентрированные вещества, и их всегда следует хранить вне пределов досягаемости детей.

Хорошим методом борьбы с инфекцией, пригодным для любого возраста, является такой: несколько капель масла капните в обычный пульверизатор для растений объемом 600 мл, наполните его водой, встряхните и регулярно опрыскивайте комнату. Для этого подходят лавандовое, эвкалиптовое и масло мелалеуки. Пожалуй, два наиболее подходящих масла, применяемых при лечении детских болезней, – это ромашковое и лавандовое. Оба обладают смягчающим,

расслабляющим и противовоспалительным действием, поэтому они одновременно и успокаивают ребенка, и помогают бороться с инфекцией.

Например, при таком заболевании, как ветряная оспа, нужно развести 2 капли лавандового масла в 5 мл (1 ч. л.) воды и этой смесью осторожно смазывать вновь возникающие язвочки, чтобы смягчить раздражение и залечить их как можно скорее.

Крем из ромашки – это универсальное средство, он снимает кожные воспаления при многих заболеваниях. К тому же аромат этих масел помогает успокоить ребенка и обеспечивает ему более спокойный сон. При простудах и сходных с ними заболеваниях вы можете применять бензойную смолу, ладан и, пожалуй, совсем маленькие дозы эвкалиптового масла и масла мяты перечной.

Действие некоторых эфирных масел

Чайное дерево

Антисептическое, антибактериальное, противовоспалительное, противогрибковое, антисеборейное.

Грейпфрут

Отбеливающее, антисеборейное, антицеллюлитное, антикомед оногенное.

Бергамот

Антидепрессантное, антисеборейное, антикомедоногенное, противовоспалительное.

Мандарин

Антидепрессантное, антицеллюлитное, тонизирующее.

Лаванда

Освежает и расслабляет. Помогает при лечении головной боли и ожогов.

Сандаловое дерево

Применяется при сухой коже, для облегчения зуда, а также для лечения мужских функциональных расстройств (например, при функциональной импотенции). Омолажива-

ющее, успокаивающее.

Роза

Усиливает половое чувство, используется при женских болезнях, стрессах, нервном перенапряжении. Обладает антисептическим свойством.

Герань

Способствует заживлению ран, ожогов, переломов. Полезна при расстройствах нервной системы, неврозах, бессоннице.

Мята перечная

Снимает боль, помогает при раздражении кожи и при нарушениях в пищеварительной системе.

Можжевельник

Тонизирует нервную систему и стимулирует пищеварение. Помогает при воспалениях мочевого пузыря, респираторных заболеваниях, экземе.

Розмарин

Болеутоляющее, антисептическое, регенерирующее, сосудодукрепляющее.

Помогает при заболеваниях дыхательной системы, хронических бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме.

Лавр благородный

Снимает спазматические состояния: спазмы сосудов, кишечника, желчных путей.

Сантолин

Применяется при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонической болезни, стенокардии, атеросклерозе.

Эвкалипт

Обезболивающее, регенерирующее, противовоспалительное, антисептическое.

Увеличивает жизненную емкость легких, проходимость бронхов.

Использовать эфирные масла можно, капнув несколько

капель в испаритель. Для этого нужно налить воду в небольшую кастрюльку, капнуть туда несколько капель эфирного масла и зажечь под кастрюлькой свечку. Вода будет медленно испаряться, наполняя комнату целебным ароматом. Можно также нанести несколько капель эфирного масла на электрическую лампочку, перед тем как зажечь свет.

Ангелика китайская (дягиль)

Применяется при проблемах с кожей; помогает излечить кашель, бронхит, анемию, экзему, метеоризм, депрессию.

Анис

Помогает при артритах, мышечных спазмах, кашле, бронхите, колитах.

Базилик

Применяется при артритах, насморке, мышечных спазмах, депрессии. Укрепляет иммунную систему.

Бархатцы

Применяется при грибковых заболеваниях кожи, костных

МОЗОЛЯХ.

Бензоин

Используется при респираторных заболеваниях, астме, бронхите, гриппе, кашле, стрессе, напряжении.

Гвоздика

Помогает при заболевании желудочно-кишечного тракта (колиты), потере аппетита, метеоризме.

Ель

Применяют при цистите, бронхите, ушибах, гнойничковых заболеваниях кожи.

Жасмин

Излечивает заболевания матки, горла, кожи.

Иланг-иланг

Рекомендуется при коротком дыхании, учащенном сердцебиении, укусах насекомых, выпадении волос, стрессе.

Имбирь

Помогает при проблемах с пищеварением, мышечной боли, укачивании.

Иссоп

Незаменим при бронхите, тонзиллите, фарингите, тяжелых простудах.

Камфора (белая)

Используется при артрите, внезапной температуре, растяжении связок, напряжении.

Кедр

Применяют при катарах, грибковых заболеваниях, выпадении волос, стрессе.

Кипарис

Помогает при инфекционных заболеваниях десен, экземе, респираторных заболеваниях.

Кориандр

Применяется при истощении организма, слабости.

Корица

Применяется для устранения внешних паразитов кожи: вшей, ушных клещей, блох, при расстройстве желудка, колите.

Лиметт

Используется при респираторных заболеваниях, ревматизме.

Лимон

Помогает при вегетососудистой дистонии, фурункулах, лишае, бородавках, язвах, камнях в мочевом пузыре.

Лимонная трава

Применяется при инфекционных заболеваниях, внешних паразитах, гастроэнтеритах; действует как жаропонижаю-

щее.

Мелисса

Применяют при аллергиях, астме, хроническом кашле, колите, шоке, травмах, гриппе, герпесе, опоясывающем лишае.

Майоран

Помогает при артрите, напряжении, стрессе, судорогах, спазмах, кашле, гриппе, гормональном дисбалансе.

Нероли

Используется при хроническом расстройстве желудка, колите, метеоризме, эмоциональных травмах, шоке, депрессии, страхе.

Пачули

Применяется при мокрой экземе, грибковых инфекциях, открытых ранах, синяках, гриппе, герпесе, стрессах.

Перец черный

Помогает при анемии, миозите.

Петрушка (семена)

Действует как сильный антитоксин (пищеварительная, мочеполовая системы и др.).

Пихта

Используется при бронхите, пневмонии, невралгических заболеваниях, слабом зрении, обладает общеукрепляющим и бактерицидным свойством.

Ромашка

Используется как противовоспалительное, антимикробное средство.

Сосна (иглы)

Применяется при артрите, респираторных заболеваниях (насморк, катары), внешних паразитах кожи, имеет сильные

бактерицидные свойства.

Тысячелистник

Используется при повышенном кровяном давлении, тромбозах, цистите, экземе, ожогах, порезах.

Укроп (семена)

Применяют при заболеваниях пищеварительной, мочевыводящей, сердечно-сосудистой системы и как противоглистное средство.

Фенхель

Помогает при заболеваниях мочевыводящей системы, органов пищеварения. Устраняет напряжение, страх.

Чабрец

Тонизирует, укрепляет иммунную систему. Является сильным отхаркивающим средством. Противоглистное средство.

Шалфей

Применяется при экземах, заболеваниях печени, горла, бронхов, легких, десен, зубов. Антидепрессант.

Глава 3. Йога

В наше время медицина йогов стала очень популярной. Сегодняшнее поколение знает гораздо больше о йоге. И все равно очень мало. Йоги – люди, которые могут сутками не пить, не есть, спят на гвоздях, ходят босиком по раскаленным углям или битому стеклу. Они не нуждаются в одежде, целыми месяцами, годами сидят в невероятных позах, ничего не делая, а лишь размышляя. Многие наши соотечественники принялись стоять на голове, чтобы снять напряжение, неожиданно возникшее в трудной ситуации, другие погрузились в многолетние размышления о перевоплощениях, оставив работу, а иногда и семью. Нам ближе человеческое размышление над тайнами своего происхождения, чем польза сиюминутного успеха, мы готовы отказаться от многих жизненных благ во имя идеи, наши предки ходили босиком, мы верим в то, что нас еще ждет лучшая жизнь, чем та, которая есть сейчас.

Йога – название древнеиндийской системы практики, согласно которой путем глубокого сосредоточения и концентрации мыслей и различных психических упражнений приобретаются сверхъестественные способности и достигается высшее физическое состояние. Такому усовершенствованию способствуют различные направления в йоге и отдельные ветви этого учения. Они составляют единую, или полную,

йогу – пурна-йогу. Широко известные направления в йоге: хатха-йога, раджа-йога, карма-йога, джанана-йога, бхакти-йога, шастра-йога, мантра-йога, кундалини-йога, а также шакти-йога, дхьяна-йога, агни-йога и др.

Познание мудрости учения йоги начинается с исполнения заповеди: «Не вреди живому и сохрани живое».

Учение йоги начинается с соблюдения правил поведения: правдивости, искренности, верности, целомудрия до брака, сдержанности, воздержания, неворовства, честности, добродетели, сердечности, непричинения вреда и зла. Это составляет начало учения йоги, т. е. этическую подготовку (обуздание).

В Индии считают, что тело является орудием для проявления и деятельности духа (Атман), что телесный покров необходим для проявления сущности человека и совершенствования его в данной стадии развития и что тело есть храм духа. Поэтому заботы о теле и его совершенствовании представляют собой достойную задачу, так как это развивает высшие силы человека; тело должно находиться под контролем ума и быть послушным инструментом, а в нездоровом и плохо развитом теле не может четко и правильно функционировать мысль. Йоги говорят, что безусловно покоряться уму и волевым актам может только правильно воспитанное, правильно питаемое и правильно развитое тело. Они много внимания уделяют физическому воспитанию. Укрепляя и правильно развивая тело, последователь йоги знает, что тело

является орудием высших начал духовного совершенствования.

В каждом физическом теле присутствует известная жизненность, его жизненная сила, которая постоянно поддерживает огонь жизни. Она способна держать организм в полном здоровье. Пока соблюдены правильные условия для сохранения здоровья, никакой организм заболеть не может. Но мы часто сворачиваем с этого пути, невзирая на толкающий импульс и угрызения совести.

Наша цивилизация создала нам более или менее искусственный образ жизни. Мы и едим неправильно, и пьем неправильно, и спим неправильно, делаем многое так, как не надо делать, и не делаем того, что надо делать. От этого человек быстро слабеет физически, в нем проявляется дисгармония, появляются болезни, человек быстро стареет.

Причиной старения является и накопление шлаков. Чтобы воспрепятствовать этому, необходимо периодически совершать очищение всего организма. Произвести такую профилактику помогает так называемое физиологически полезное голодание. В эти дни пища не принимается, и следует пить только воду, но в достаточном количестве. В дни голодания дважды в день, утром и вечером, необходимо производить очищение кишечника клизмой, принимать душ или ванну, мыться детским мылом, промывать уши и нос, прополаскивать полость рта содовым раствором с добавлением нескольких капель йода на стакан. Такое лечебно-профи-

лактическое голодание можно регулярно совершать первого, второго и третьего числа каждого месяца, одну неделю каждые три месяца, две недели – раз в полгода, месяц – один раз в год. Но во всем надо знать меру. «Йог должен избегать крайностей, как излишеств, так и лишений». «Тот, кто изнуряет свое тело, кто лишает себя сна, кто спит много, кто много работает, кто ничего не делает, – никто из таких не может быть йогом» (раджа-йога).

Любителям поспать сразу после обеда следовало бы отказаться от этой дурной привычки. Ложиться спать можно не раньше чем через 2–3 ч после приема пищи. Ежедневно надо спать 8 ч на жесткой постели под одеялом при открытом окне и головой, направленной в сторону севера (чтобы избежать головной боли). Важно засыпать до полуночи.

Чтобы продлить свою молодость, необходимо поддерживать достаточно свою энергию, быть жизнерадостным. Огорчения – вот один из сильнейших ядов. Человек нашей цивилизации оторван от природы, прослеживается разрыв гармонической связи человека с окружающим его миром. Удаляясь от природы, человек духовно холодеет и физически стареет.

Природа дала нам много помощников для восстановления нашего стареющего «я». Свет, воздух, солнце, вода – все это способно помочь нам обрести утраченное.

Одним из средств сохранения молодости является массаж отдельных частей тела. Некоторые из них – лицо, нос, гла-

за, ступни ног – содержат участки, связанные с внутренними органами. Например, болевые ощущения в определенных участках стопы сопряжены с поражением соответствующих внутренних органов. В индийском учении разработана специальная топография для каждого из этих органов.

Способы воздействия на активные точки тела очень разнообразны. Широко распространено иглоукалывание, прогревание точек полынными сигаретами. В современной медицине возникло новое направление – воздействие на организм током через точки повышенной проводимости – электропунктура.

Среди активных точек есть наиболее важные: стабилизирующие, тонизирующие, успокаивающие, точки-глашатаи, специализированные. Точки-глашатаи сигнализируют о нарушениях в той или иной системе организма: в этих точках при надавливании ощущается боль. Потирание и надавливание пальцем на них приглушают или вовсе снимают боль. Именно на этом явлении основан один из методов акупрессуры.

Особый интерес представляют активные точки, расположенные на поверхности ушной раковины. Если на всем человеческом теле насчитывается около 700 биологически активных точек, то на одном только ухе их свыше 100. Биологически активные точки появляются на коже уха только при том или ином недуге. Ушная раковина – индикатор, который реагирует на изменение или нарушение работы внутренних

систем. На этом основан метод ранней диагностики болезней – ауриколодиагностики, а также ауриколотерапии. Наше ухо, словно проекция всего организма, выполняет роль сигнализационной шкалы. Такие точки обнаружены не только у человека, но и у лошадей, кошек, собак, мышей, крыс. Когда в организме что-то разлаживается, точки-управители автоматически начинают выдавать информацию. И если появились симптомы неблагополучия, то в ушных точках тут же возникает электропроводность, а при прикосновении чувствуется боль. Врачи пользуются этим для профилактики заболеваний.

Уникальность ушной раковины «запрограммирована» уже на самой начальной стадии формирования человека. Внутренняя структура уха и человеческого зародыша практически идентична. Биологически активные точки на ушной раковине расположены именно там, где у зародыша находятся соответствующие внутренние органы, да и не только внутренние.

Традиция восточной медицины рекомендует во время полнолуния делать только успокаивающий лечебно-профилактический массаж, а во время новолуния совершать тонизирующий метод воздействия на активные точки тела. После захода солнца древневосточные целители рекомендовали только успокаивающий массаж.

Руки человека, а особенно пальцы, наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в централь-

ную нервную систему. Они представляют собой пути обратной связи с теми или иными органами.

Например, нажатие на средний палец тонизирует мозг, улучшает работу кишечного тракта и снижает артериальное давление. Надавливание на указательный палец активизирует работу желудка, надавливание на четвертый палец руки стимулирует печень, а массаж мизинца может значительно улучшить сердечную деятельность.

Массируются пальцы обеих рук поочередно. На пальцы нажимать следует от их основания до кончика; надавливание производится попеременно на лицевой, тыльной, а затем на боковой стороне.

Между отдельными точками тела существует взаимосвязь, эти точки тела обладают повышенной проводимостью и передают влияние с одной точки на другую. Точки, у которых проводимость понижена, можно очень быстро привести к нормальному уровню, воздействуя на другие точки. Состояние органа в большой степени зависит от совокупности влияний на него других органов. Так, боли в области сердца могут быть причиной не болезни этого органа, а заболевания печени или желчного пузыря, почек или мочевого пузыря. Но все ритмы организма взаимосвязаны, что обеспечивает нормальную работу всех органов и систем для оптимального приспособления к условиям существования.

Например, ритм сердечных сокращений находится в прямой взаимозависимости с частотой дыхания, и, если она за-

медляется, это сразу вызывает и замедление сердечных сокращений. Индийские йоги могут усилием воли замедлять или ускорять течение важнейших жизненных процессов в организме.

Необходимо прислушиваться к своему организму, особенно в трудные часы суток. Например, максимальная вероятность возникновения инфаркта попадает на 9 ч утра, на 17–18 ч и на период с 2 до 5 ч ночи. Поэтому лицам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, нужно построить свой распорядок дня, чтобы физическая нагрузка и труд распределялись согласно данному суточному биоритму и с обязательным послеобеденным отдыхом (так называемая сиеста в странах Средиземноморья и Латинской Америки значительно снижает уровень сердечно-сосудистых заболеваний).

Организм не любит угнетения и нарушения суточного ритма. Режимная ритмичность присуща природе, наша задача – жить в союзе с ней.

Во время дыхания легкие постоянно выводят из организма отработанные вещества и исполняют в теле роль очистителя, который выбрасывает вместе с отработанным воздухом негодные продукты распада и ненужные отработанные вещества. Когда организм получает недостаточное количество воды, природа заставляет легкие дополнительно вместо почек выводить ядовитые продукты разложения. В том случае и кишечный тракт из-за отсутствия достаточного количества

воды не в должной степени освобождается от вредных продуктов, а значительная часть их постепенно рассасывается по всему телу, вместе с кровью переходит в легкие. Таким образом, выбрасываемые легкими вещества также вредны, как и все выбрасываемое кожей, почками и кишечным трактом.

Научитесь наслаждаться свежим воздухом. Ежедневно выходите на открытый воздух, говорите мысленно себе, что вы вдыхаете энергию, силу, здоровье.

Старайтесь совершать свои прогулки при утреннем солнце, поднимая ему навстречу лицо, и глубоко вдыхайте свежий утренний воздух. Он особенно полезен и хорошо освежит вас и ваше лицо.

Зимний холод полезно и активно воздействует на весь организм человека: усиливает пищеварение, уплотняет кожу и стимулирует крепость тела.

Аура (биополе) – окрашенные в разные цвета, светящиеся ореолы вокруг людей, животных, растений и кристаллов. В определенном состоянии люди, обладающие особыми способностями, могут видеть ауру. Каждый человек имеет три слоя ауры: слой физических сил, слой интеллектуальный и слой эмоциональный. Три сферы бытия – и три характера излучения биополя. Если человек озлоблен, то и его аура агрессивна. Эмоциональный слой ауры резко увеличивается и меняет свою интенсивность свечения. В этот миг у человека отрицательные эмоции связаны с темно-серым тоном

излучения. Если человек с хорошим настроением и добрым началом в душе, то его излучение окрашено в золотистый цвет. Вокруг здорового человека сияет голубой ореол, в середине оранжевое пятно, светлеющее по краям.

Когда человек заболевает, голубая корона в ауре разрывается, уменьшается интенсивность ее свечения, меняется форма, появляются просветы. Плотность голубой короны и ее массивность свидетельствуют о количестве энергии в человеческом организме.

Люди со слабой аурой менее защищены от окружающей среды, они более остро и болезненно реагируют на все изменения.

В природе человек слит с другими организмами и существами, создавая с ними единую систему энергии. В природе происходит постоянный, охватывающий все живое на Земле обмен наследственной информацией. В нем участвуют как простейшие организмы – водоросли и бактерии, так и высшие животные, включая человека. Такой механизм природы страхует от печальной участи жизнь, помогая ей сохраниться.

В каждой клетке человека, помимо ядра, есть так называемые митохондрии. А клетка земных растений имеет ядро, митохондрии и пластиды. Так вот, люди лишь продолжили генетическое родство, возникшее раньше и сохраняемое всем живым и поныне.

Растения очень чувствительны к биополям людей. Они

хорошо распознают и запоминают темные агрессивные ауры определенных людей и приходят в сильное беспокойство и тревогу, сигнали о своем состоянии с помощью биополя. Зеленые растения, оказывается, тоже различают, где зло и где добро. Растение способно завязать дружбу с благожелательным полем доброго человека.

Обращаете ли вы внимание на то, что цветы, которые освещаются утренними лучами, растут гораздо пышнее и лучше, чем те, которые получают солнце только после полудня?

Любите свет Солнца. Солнце – наше здоровье и наша жизненная сила. Без лучей Солнца на Земле не было бы жизни.

Из всех воздействий, поступающих на Землю из Космоса, наиболее сильным является воздействие ритмически изменяющегося излучения Солнца. На нашем светиле непрерывно идут процессы, проявляющиеся в виде вспышек, что изменяет влияние общей солнечной активности и солнечной радиации на земную атмосферу.

Жизнь показывает, что во время наибольшей активности Солнца возникает, например, резкое ухудшение состояния больных и слабых людей, страдающих гипертонией, приток больных в больницы увеличивается, растет и число несчастных случаев. Солнечная активность меняет магнитное поле Земли, и это отражается на человеке. Интенсивность солнечной активности имеет короткий 27-суточный цикл: он связан с вращением Солнца вокруг своей оси. 27-дневная цик-

личность четко прослеживается даже в динамике дорожных происшествий.

На Солнце происходит сложная взаимосвязь циклов низкого порядка и циклов высшего порядка. Имеется полугодовой порядок, когда наибольшее число магнитных бурь наблюдается в марте – апреле и сентябре – октябре; существует 5—6-летний цикл, равный половине 11-летнего, а также 11-летний, 22-летний, 33-летний и т. д.

Солнечная активность влияет на умственные способности людей. Установлен факт: подъем творческой активности приходится в основном на максимумы активности светила.

Исследователи пришли к выводу, что даже рост и масса новорожденных зависят от числа солнечных пятен: больше пятен на Солнце – меньше рост и масса новорожденного.

Солнечная активность будоражит всю Землю в целом.

Прана – изначальная всепроникающая энергия. Известно, что постоянный поток энергии проходит через человека и среду обитания. Если бы воздух не содержал в себе прану, все живые существа умерли бы, хотя легкие их и были бы заполнены воздухом. Прана находится везде и всюду.

Йоги знают, что при известных формах дыхания можно направлять в организм и там накапливать наибольшее количество праны, которая сохраняется в мозгу и нервных центрах и волевым актом может быть употреблена в действие, когда явится в этом необходимость. Йоги пользуются праной как средством для волевых посылов и оказания лечебно-

го воздействия на организм больного, исцеляя его приемами терапевтического прикосновения.

У некоторых людей в организме так много праны, что они постоянно передают ее другим, люди любят находиться в их обществе и неохотно удаляются от них.

Если ваше тело находится в напряжении, то оно может передать это напряжение и другим. Если вы сильны и здоровы, те, кто общается с вами, тоже склонны стать сильными и здоровыми. Очень здоровый человек, живущий со слабым, делает его несколько сильнее.

Глаза – душа человека, в них отражается все разнообразие его душевного и физического состояния: радость, недовольство, депрессия, болезни внутренних органов, последствия различных злоупотреблений, неправильного образа жизни, дурного питания, физического перенапряжения. Сами глаза живут как бы отдельной жизнью.

Замечено, что дети непрерывно двигают глазами, тогда как взрослые поворачивают голову, чтобы увидеть предмет, не находящийся прямо на линии зрения. Таким образом, у взрослых людей мышцы глаза лишаются хороших укрепляющих движений, слабеет у них и значительно ухудшается периферическое зрение.

Наибольшая усталость глаз наступает от длительного чтения и постоянного однофокусного состояния. Разрушайте в себе эту привычку, создавайте перемену в работе глаза, выходя на воздух, тренируйте мускулы глаз, пристально вгля-

дываясь в горизонт изо дня в день, рассматривайте в голубом небе облака, давайте работу глазам на естественном свете, и пусть ваши глаза почаще останавливаются на зеленом и голубом в окружающем. Зеленъ деревьев и холмов – самое лучшее тонизирующее средство для глаз.

Если капилляры глаз слабые, будьте осторожны при упражнениях, увеличивающих приток крови к голове. Проверяйте глаза после выполнения каждой позы с переворачиванием тела; если появятся признаки красноты глаз, перестаньте выполнять упражнения.

В диету нужно включать побольше морковного сока, яблок, сельдерея, капусты, петрушки, редиса.

Усталые глаза оживите промыванием, а затем прикройте их ладонями на несколько минут. Для промывания лучше использовать специальный раствор (глазные капли) или воду из-под крана. Вода, налитая в чашку, загрязняется. Самое лучшее лекарство для усталых глаз – прекратить работу и лечь спать. Удивительно часто это простое средство спасает от переутомления и головной боли.

Подвергайте ваши глаза воздействию солнечных лучей, конечно, прикрыв веки. Сидите, повернув лицо к солнцу, и медленно двигайте головой из стороны в сторону, ощущая тепло солнечных лучей на ваших веках.

Для глаз человека имеет важное значение цвет, так как он создает у человека определенное настроение. Например, люди, склонные к полноте, должны есть при голубом освещении.

щении, так как оно значительно снижает аппетит, зато красный цвет его возбуждает.

Цвет может способствовать процессу лечения больных. Так, голубой цвет оказывает благотворное влияние на больных с температурой, фиолетовый успокаивает беременных женщин, желтый и красный способствуют усилению кровообращения, а голубой и белый снижают кровяное давление. На состояние человека благотворно и оздоравливающе действуют красочные тона с преобладанием зеленого, светло-голубого и соломенного цветов.

Каждый цвет вызывает в мозгу человека особую реакцию. Голубой сообщает чувство покоя и удовлетворенности. Темно-голубой – чувство безопасности. Такую же реакцию вызывает и зеленовато-голубой цвет. Красный и желтый цвета ассоциируются с солнечным цветом и огнем домашнего очага. Сочетание зеленого с белым создает впечатление чистоты, фиолетового и зеленого – пышности и изысканности. Стены темно-синего цвета вызывают обычно агрессивное настроение. Фиолетово-синие придают неуверенность и сумрачность. Оранжевый действует на нас возбуждающе. Желтый цвет – светлый, как солнечный день, рождает веселость, радость. Розовый цвет вызывает заметную слабость в мышцах человека.

Магическая сила цвета хорошо известна Древнему Востоку, и на этих принципах строилась система янтра-йога (созерцание символов).

Цветовые воздействия на организм известны психологам и психиатрам, которых особенно интересует колеротерапия. Врачи давно стали использовать цвет для лечения душевнобольных. Сильное возбуждение снималось у больного даже при приступах буйства, когда его помещали в комнату с синими стенами, синим освещением.

Офтальмологи разработали приемы цветового лечения некоторых глазных болезней. Физиологические опыты с людьми показали, что действие зеленого цвета снижает глазное давление, способствует нормальному наполнению кровеносных сосудов.

Для укрепления силы взгляда ослабленных глаз полезно смотреть на дальние дали, рисовать на небосводе взглядом разные фигуры, а также фиксировать взгляд на дальних предметах, рассматривать цветные полосы дальних облаков при восходе и закате солнца.

В упражнениях йогов расслабление всегда играло важнейшую роль. Йоги говорят, что духовное просветление не может быть достигнуто человеком, чей разум не уравновешен, а мускулы напряжены и скованы. Для размышления необходим полный душевный покой, и для этого у йогов существуют определенные умственные упражнения: «Ложитесь на пол на спину, вытяните как можно дальше над головой руки и потянитесь как можно сильнее, выполните таким образом позу трости (ястикасана). Затем положите руки к бедрам вдоль туловища и совершите полное расслабление всех

мышц тела, выполняя позу трупя (шавасана). С закрытыми глазами концентрируйте свое внимание сначала на кончиках пальцев ног и расслабляйте их, образно представляя, что как будто ваши ступни окунаются в теплую приятную воду. Затем вообразите, что и все мускулы ног.

После этого расслабляйте так же позвоночник, спину, плечи, руки и мышцы лица, освобождая подбородок и шею. Все тело как бы обмякнет и станет тяжелым как свинец и придавленным к полу. Оставайтесь на несколько минут в таком состоянии полного расслабления всех мышц тела. А несколько минут спустя вам покажется, что вы теперь белое облачко и легко и свободно парите на большой высоте в голубом небе. Постарайтесь ни о чем не думать, но силой свои мысли не отгоняйте – пусть бегут. Представьте себе, что вы в забытии, или свои мысли направьте на что-нибудь далекое... Прежде чем встать после такого покоя и расслабления всех мускулов тела, потянитесь и сладко зевните. Затем повернитесь на правый бок и изогните спину, то же совершите и на левом боку. Минуту спокойно полежите на спине и медленно сядьте на пол, протяжно зевая и потягиваясь. И только после этого можно медленно встать... Все выполняется плавно и спокойно».

Медики давно подметили, что умение расслабляться благотворно влияет на людей, страдающих неврозами, гипертонической болезнью. В то же время известно, что излишняя напряженность, к примеру, мышц головы и шеи может

явиться причиной головной боли.

На первый взгляд произвольное расслабление – дело нехитрое. Раз мы сидим или лежим неподвижно, значит, тело расслаблено. На самом же деле даже во время сна мышцы находятся в состоянии так называемого творческого напряжения, в них поочередно напрягается часть мышечных волокон. Благодаря посменной работе мышцы находятся в постоянной готовности к действию.

Правильное положение тела в позе для полного расслабления мышц – еще не гарантия глубокого расслабления: это лишь создает благоприятные условия для него.

Здесь важную роль играет сама методика расслабления, а для усвоения и постижения ее необходимы волевые усилия и определенная концентрация внимания.

Выработать необходимый навык волевыми усилиями снять излишнее напряжение мышц помогут упражнения. Начинать эти упражнения следует с освоения так называемой релаксации мышц лица в удобной и приятной позе отдыха. В этом случае сидя или лежа следует прежде всего наладить умеренное и непринужденное брюшное дыхание. Далее нужно добиться волевым усилием полного расслабления мышц лица следующим образом:

- 1) расслабить мышцы лба;
- 2) мягко опустить верхние веки;
- 3) расслабить мышцы щек;
- 4) расслабить мышцы языка, приведя его в положение, ка-

кое бывает при произнесении звука «т» или «д»;

5) расслабить жевательную мускулатуру, для чего дать нижней челюсти слегка отвиснуть так, чтобы ощутить ее вес, и чуть выдвинуть вперед (звук «ы»).

Добившись полного расслабления мышц лица, следует снять волевыми усилиями напряжение мышц затылка и шеи, мышц спины и груди, ног и рук.

Йоги приписывают настолько важное значение питьевой воде, что считают ее главным условием сохранения здоровья. Вода – одно из главных средств для поддержания тела в нормальном, здоровом состоянии.

Люди, живущие в больших городах, лишены чистой и естественной воды и мало-помалу отучаются пить ее.

Стоит только обратиться к природе, и можно убедиться, что вода играет огромную роль в жизни во всех ее формах. Когда в теле человека не будет достаточно жидкости, чтобы удалять отработанные продукты и шлаки, возникают болезни. В нормальных условиях человек должен выпивать равномерно, небольшими порциями в сутки 2,5 л зимой и 4 л летом.

Обычно человек выделяет за сутки около 1 л воды в виде пота и испарины. Если человек хорошо потеет, то это верный признак здоровья. Ведь с потом выделяются различные шлаки – токсины, всевозможные износившиеся и отработанные продукты метаболизма. Тело очищается через поры так же интенсивно, как и через другие выделительные системы.

Испарина и пот необходимы также для того, чтобы освободить тело от излишней теплоты и поддерживать в организме нормальную температуру.

У взрослого человека в течение суток объем выделенной мочи достигает 2 л. Все это количество должно быть пополнено для того, чтобы организм работал нормально.

Вода играет исключительно важную роль во всех жизненных процессах не только как составная часть клеток и тканей тела, но и как среда, в которой протекают различные физиологические превращения, связанные с жизнедеятельностью организма. Люди, поглощающие недостаточно жидкости, почти всегда страдают расстройством пищеварения и малокровием. Их прямая кишка загрязнена, а организм постоянно отравляется испорченными продуктами.

Морская вода по своему составу полностью совпадает с составом крови. Стало еще известно, что в камнях, например в граните, есть так называемая каменная вода, полностью соответствующая по составу нашей лимфе.

Интересно, что 75 % поверхности планеты занято водой. Вода – это загадка. Например, вода фиксирует биополе и обладает памятью – хранит в себе воздействие биополя. Японские ученые заметили, что свойства воды могут влиять на формирование плода новорожденного. Ученые предполагают, что избыток щелочи в питьевой воде приводит к рождению преимущественно мальчиков, кислотное преобладание – девочек.

Йоги воду пьют часто, но небольшими дозами и в течение всего дня. Сосуд с водой они ставят около себя и время от времени делают глоток. Перед сном йоги выпивают чашку воды, она воспринимается организмом и очищает органы ночью (все вредные вещества будут удалены утром вместе с мочой).

Глотая воду, старайтесь некоторое время подержать ее во рту, такой способ питья (воды, соков, молока) особенно полезен. Воду желательно несколько раз переливать из стакана в стакан, особенно кипяченую, чтобы она, проходя через воздух, насыщалась праной.

Некоторым больным рекомендуется лечебный чай с лекарственными травами. Например, чай с солодкой улучшает зрение, сохраняет бодрость. Чай с изюмом вылечивает воспаление кишечника (запоры, жажду, налет на языке). Чай с лимоном полезен, но по традициям восточной медицины лимон содержит сильнохолодные элементы, систематическое употребление лимона может вызвать так называемое охлаждение крови.

Чай с молоком и солью дезинфицирует желудочно-кишечный тракт, разгоняет газы. Вместо молока чай можно заправить мукой, поджаренной на топленом масле, он мягкий и очень питательный.

На Востоке используют чай для питания. Зеленый чай крепко заваривают, подливают молоко, после кипения добавляют топленое масло (1 ч. л. на 1 л), соль по вкусу, после

этого все взбивают деревянной мешалкой и снова доводят до кипения. Если такой чай пить 3–4 раза в день, то другой пищи не требуется. На одном таком чае можно жить даже в течение месяца. Он называется взбитым.

Вслед за правильным дыханием основное значение для хорошего и бодрого тонуса имеет правильное питание.

Универсальной диеты не существует, каждый должен сам опытным путем установить влияние отдельных видов пищи на свою конституцию.

Существует комплекс правил гигиены питания, которому должны следовать все, кто хочет держать себя в норме.

Не переедайте. Помните, что тело усваивает лишь то, что в состоянии переварить. Остальное перегружает организм.

Избегайте жареного, так как при жарке образуется аринолин, который раздражает желудок. Жареное блюдо труднее переваривается.

Мойте хорошо овощи, а воду, в которой они варились, используйте в пищу.

Пейте соки овощей, фруктов, трав.

Планируйте свой рацион так, чтобы в него входили продукты, содержащие пищевые волокна (клетчатка): они обладают способностью удерживать влагу. Это их свойство приводит к увеличению пищевого комка, ускоряя его движение по кишечнику. Недостаток волокнистых веществ вызывает вялость кишечника, а среди ее возможных последствий – атеросклероз, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь.

Другой важной особенностью этих веществ является их способность связывать и вбирать в себя различные вредные вещества. Старайтесь, чтобы каждый день на вашем столе были хлеб из муки, полученной после помола цельного зерна вместе с оболочкой (ржаной хлеб содержит волокон в 5 раз больше, чем белый), а также фрукты и овощные блюда (морковь, баклажаны, капуста и кукуруза, зеленый горошек, груши, яблоки и апельсины).

В странах Востока не стремятся очищать от примесей и рафинировать пищевую продукцию. В промышленно развитых странах в рационе человека в среднем содержится всего около 20–25 г пищевых волокон, тогда как население Индии потребляет таких веществ за сутки от 100 до 150 г.

Нельзя пить залпом и быстро есть. Даже жидкость надо пить медленно. Молоко (и соки) не питье, а еда, и если вы быстро выпиваете его, то это вызывает просто несварение.

Многие люди считают, что йог обязательно голоден и худ, кожа да кости. Это совсем не так. Йоги очень заботятся о своем теле. Они, конечно, не дотрагиваются до мяса и не едят грубой пищи. Их организм должен быть чист, так как йоговские упражнения делают организм слишком чувствительным к грубой пище.

Тот, кто занимается йогой лишь для поправления здоровья, не должен соблюдать специальной диеты.

Многими исследованиями доказано, что белок мясных продуктов способствует развитию некоторых заболеваний.

Подагра, атеросклероз, артриты в значительной степени являются следствием употребления мяса. При питании мясом в организме образуется избыток мочекислых солей, понижается щелочность крови, необходимая для правильного процесса обмена.

Для нормальной работы организма нужны минеральные соли.

Очень важный для человека элемент магний содержится в хлебе и крупах. Много его в миндале, кураге. Магний уменьшает спазм гладкой мускулатуры, предотвращает сокращение сосудов.

Калий, способствующий выведению из организма воды и соли и усиливающий сердечные сокращения, мы получаем из картофеля.

Для нормальной работы организма из минеральных элементов очень важны еще и цинк (мед, пшеница, просо, пшено, орехи), фосфор (рыбий жир, пшеница, горох, соя, грибы, фасоль), сера (чеснок, лук, инжир, морковь, картофель, цветная капуста), железо (фасоль, горох, петрушка, дыня, яблоки, слива, тыква). Упоминание о голодных диетах можно встретить в фолиантах древних мыслителей.

«Человек носит врача в себе, – считал величайший врач древности Гиппократ. – Надо только помочь ему в его работе. Если тело не очищено, то, чем больше будешь его питать, тем больше ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и его болезнь».

Поститься необходимо. У древних греков был специальный храм, в котором молящиеся постились, и государственные мужи часто искали там убежища, чтобы с ясной головой принять важные решения.

В случае болей, сильных нервных потрясений, в результате гнева, ненависти, ревности необходимо воздержаться от пищи, которая плохо усваивается из-за неправильно работающих желез внутренней секреции.

Поборники лечебного голодания среди врачей говорят, что больные, постящиеся во время болезни, выздоравливают гораздо быстрее, чем те, кто не соблюдает пост.

Итак, голод, страшный, неумолимый враг человека, в ряде случаев может стать другом, целителем при тяжелых болезнях.

Длительность воздержания дозируется индивидуально. Обычный курс – 25–30 дней, и лишь в редких случаях – 35–40. При этом не следует переходить безопасную потерю веса – 25 %. Кстати сказать, пределом обратимой потери веса при голодании является 45 % от исходного веса голодающего.

Но интересна существенная деталь: жизненно важные органы – сердце, мозг, центральная нервная система, некоторые эндокринные железы – при предельном голодании теряют лишь 3–4 % веса.

Лишившись обычного питания, организм начинает энергичные поиски внутренних резервов. В ход идет буквально все – жировая ткань, всевозможные наслоения и наросты на

стенках сосудов. Кроме того, организм интенсивно освобождается от шлаков.

Правильно проведенное голодание приводит к тому, что человек чувствует себя поздоровевшим, подтянутым и помолодевшим.

Какая вода полезнее при голодании?

Водопроводная вода не содержит в себе болезнетворных микробов, но в ней растворен хлор и не связанные органическими кислотами минеральные элементы. И то и другое плохо усваивается организмом.

От газообразного хлора легко избавиться кипячением, с солями неорганических кислот — дистилляцией. Наиболее ценна для организма талая вода, которая особенно полезна в преклонном возрасте.

Интересно, что вода в нашем организме сохраняет льдоподобную структуру в виде правильных двенадцатигранников; обычная вода, поступая в наш организм, должна как бы замораживаться. Считается, что недостаток льдоподобной воды в организме является одной из причин атеросклероза. Поэтому талая вода в какой-то степени способствует омоложению организма, который по мере нашей жизни как бы усыхает. Биологическую активность талой воды можно увеличить, удалив из нее все газы кипячением, а затем быстро охладив.

Надо заметить, что йоги свое местопребывание выбирают высоко в горах Тибета, где текут реки с тающих ледников.

Минеральные воды имеют лишь лечебное значение, и принимать их надо при различных воспалительных заболеваниях.

Лечение голоданием называют внутренней операцией без ножа, причем природа оперирует гораздо тоньше любого хирурга: она щадит здоровое и устраняет все больное.

В условиях полного прекращения поступления пищи происходит своего рода встряска организма, которая будит его скрытые силы, мобилизуя на борьбу за условия наилучшего существования.

В период восстановления голодающий как бы возвращается из своего возраста к начальному периоду постэмбриональной жизни, он как бы возрождается. Выражаясь фигурально, хотя организм не получает нового актива, он становится сильнее, избавившись от пассива.

Особенно заметен эффект омоложения кожи, улучшается структура ткани, кожа приобретает лучшую окраску. Резкие линии и морщины становятся менее заметными, пятна и прыщи исчезают. Глаза проясняются и становятся выразительнее.

Длительное голодание, до 20–40 дней, проводится один раз в год. Лучшее время – осень, когда много овощей и фруктов.

А для сохранения положительного терапевтического эф-

фекта (кроме длительного поста) следует регулярно проводить еще и короткие курсы – примерно 3 дня в каждом месяце.

Йоги легко обходятся без пищи в течение очень длительного срока, намного превышающего 40 дней.

Йога – система самосовершенствования духовного, нравственного и физического тела одновременно. Если в йоге и употребляется термин «бог», то в смысле совершенного существа, йоги не преклоняются перед ним, не просят его милости.

В йоге ты сам должен о себе заботиться, чувствовать свое тело, состояние, заниматься профилактикой. Йогой могут заниматься все, независимо от возраста и состояния здоровья. Высшая цель йоги – единение индивидуальной души с абсолютным духом. Надо жить в гармонии с природой и Вселенной, ощущать себя частью ее.

Йога напоминает всем агрессивно настроенным людям: что пошлете в мир или к другому человеку – то же к вам и вернется. В йоге есть закон кармы, или возмездия: за неправильный шаг придется платить. Расплата в десять раз больше по тяжести, чем проступок, который ты совершил.

В йоге путеводная звезда для человека – это его внутренние ощущения. Мы чаще всего устаем не от работы и физического напряжения, а из-за внутреннего напряжения, постоянно о чем-то думая – о прошлом, о будущем.

В результате в настоящем нас нет. Практика йоги останавли-

ливает этот поток мыслей, возвращая человека к настоящему моменту.

Глава 4. Фитотерапия

Сведения об использовании человеком целебных растений леса были обнаружены в самых древних письменах и памятниках человеческой культуры. Лечение целебными травами сопровождало человечество с давних пор. Однако только некоторые из них после продолжительной многовековой проверки заслужили всеобщее признание как лекарственные растения.

По мере совершенствования медицинских знаний во врачебной практике появлялись все новые лечебные средства, приготовленные не только с помощью растительного сырья. В наше время бурно развивающаяся химия ввела в медицину синтетические лекарственные вещества, изготовленные на фармацевтических заводах.

В настоящее время лечение с применением лекарственных растений общепризнанно. Известно, что в ряде случаев природный комплекс растений действует более физиологично, чем извлеченные из него отдельные компоненты, входящие в состав лекарственных фитопрепаратов, и в основном рецепты, применяемые в народной медицине, не противостоят официальной, традиционной медицине.

Однако при самолечении с применением даже самых безобидных растительных препаратов не следует забывать, что причин развития тех или иных симптомов чрезвычайно мно-

го и зачастую только профессионал сможет решить, какой орган или система организма в конкретном случае нуждается в коррекции лекарственными препаратами. Поэтому, хотя лечение лекарственными растениями редко дает побочные эффекты, а иногда даже позволяет решить проблемы, не поддающиеся фармакотерапии, все же существует некоторая опасность самолечения травами, и помощь врача-специалиста весьма уместна и желательна.

Лечебные компоненты растений

Все растения содержат огромное количество различных веществ. Их делят на биологически активные и сопутствующие. Составом биологически активных веществ определяется то или иное лечебное действие разных видов растений. Сопутствующие вещества играют роль катализаторов, влияя на действие основного вещества. Именно наличие сопутствующего вещества является преимуществом растительных лекарственных веществ перед их синтетическими аналогами.

Активные вещества образуются и накапливаются в растениях в определенные периоды их развития, именно поэтому заготовка различных растений проводится в строго определенное время. Распределяются эти вещества в лесных растениях тоже различно: у одних они сосредоточены в цветах, у других – в корнях и корневищах, у третьих – в листьях, у

четвертых – в плодах. Надземные части растений накапливают максимальное количество действующих веществ чаще всего в период цветения – в это время их следует собирать. В плодах наибольшее количество целебных веществ содержится во время полного созревания. Кора пригодна к употреблению во время весеннего сокодвижения; корни и корневища – поздней осенью, после увядания надземной части растения; почки – ранней весной, когда они набухли, но еще не тронулись в рост, обычно в марте – апреле; почки сосны и березы можно собирать еще раньше, в феврале.

К биологически активным веществам относятся: алкалоиды, гликозиды, флавоноиды, дубильные вещества, эфирные масла, витамины, жирные масла, микроэлементы и др.

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. Ядовитость многих растений обусловлена именно их наличием. Яд в малых дозах обеспечивает лечебный эффект.

Поэтому многие алкалоиды являются ценными лекарственными веществами, они используются для лечения заболеваний внутренних органов, нервных и других болезней, оказывают успокаивающее и стимулирующее влияние на мозговую деятельность, повышают или понижают артери-

альное давление, влияют на дыхание и сердечно-сосудистую систему.

К алкалоидам относятся: стрихнин, папаверин, морфин, кодеин, эфедрин, хинин, никотин, кофеин и др.

В виде лечебных препаратов употребляются в медицине обычно соли алкалоидов.

Гликозиды – сложные безазотистые соединения, состоящие из сахаристой и несакхаристой частей. Сахаристая часть гликозида называется гликоном, несакхаристая – агликоном. Биологическая активность веществ зависит от характера агликона. Среди гликозидов выделяют сердечные гликозиды, антрагликозиды, сапонины и другие вещества. В медицине гликозиды имеют большое лекарственное значение. Особенно широко используют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний так называемые сердечные гликозиды. Они воздействуют на ритм сердца, приток крови к желудочкам, на усиление сердечных сокращений. Растения, содержащие сердечные гликозиды, очень ядовиты, и их применение требует строгого врачебного контроля. Другие гликозиды применяют как слабительные, отхаркивающие, рвотные, мочегонные, потогонные, желчегонные и бактерицидные средства. Их также применяют в качестве горечи, так как они возбуждают аппетит и усиливают перистальтику желудка. Из растений, содержащих горечь, готовят аппетитные капли и чай. Сильнее других гликозидов-горечей действуют лесные растения, в которых горечи совмещаются с эфирны-

ми маслами.

Фенольные гликозиды обладают антимикробной и диуретической активностью. Некоторые виды гликозидов применяют как отхаркивающие, мочегонные.

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 два вида сапогенинов: стероидные и тритерпеноидные. 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. Они обладают сильным фармакологическим и токсическим действием. Их используют как отхаркивающие средства при заболеваниях дыхательных путей, а также как желчегонные средства. При приеме внутрь сапонины безвредны, но при внутривенном введении могут вызвать смерть человека. Обычно в растениях находится несколько сапонинов. Сапонины присутствуют во всех частях растений, но больше всего их содержится в корнях, корневищах, клубнях и плодах.

Дубильные вещества (танины) – аморфные безазотистые соединения, растворяющиеся в воде или спирте и обладаю-

щие 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. Танины встречаются почти во всех растениях. В некоторых растениях количество их достигает 20–30 % и более, что позволяет использовать их в хозяйственных и медицинских целях.

Дубильные вещества используют как вяжущие, противовоспалительные средства при желудочно-кишечных заболеваниях, для полоскания полости рта, при лечении кожных заболеваний, ожогов, ссадин, ран, а также при небольших капиллярных кровотечениях. Помогают танины при отравлениях, так как образуют осадки с белками, алкалоидами, гликозидами, тяжелыми металлами.

Танины наиболее часто встречаются в корневищах, в надземных частях.

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 па-

ром. 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.

Кумарины обладают разнообразным действием на организм человека. Кумарины широко распространены в растительном мире и находятся чаще всего в корнях, плодах, коре в свободном состоянии в виде гликозидов. Они плохо растворяются в воде, поэтому для извлечения их из растений применяют различные растворители.

Флавоноиды — фенольные соединения. Флавоноиды свое название получили от латинского слова *flavus* — «желтый», так как первые выделения из растений имеют желтую окраску. В цветках, листьях, плодах они встречаются чаще, чем в корневищах и корнях, в которых находятся в форме агликонов. Содержание их увеличивается во время цветения растений и уменьшается в период плодоношения. Заготовка флавоно-содержащих растений проводится в период их максимального содержания. Флавоноиды широко используются в лечебной практике. Наиболее изученными флавоноидами являются кверцетин, рутин, рамнетин, кемпферол. Квер-

цетин оказывает выраженный антиокислительный и противовоспалительный эффект, влияет на силу и частоту сердечных сокращений, увеличивает диурез. Рутин понижает хрупкость кровеносных сосудов. Рамнетин обеспечивает защиту кожи от воздействия света. Кемпферол обладает сосудорасширяющим и диуретическим действием.

Они применяются при гипертонической болезни, заболеваниях нервной системы, бессоннице, при гастритах, язвенной болезни желудка.

В человеческом организме они не синтезируются, попадают в организм с пищей.

Органические кислоты — группа связанных между собой многоосновных аминокислот, содержащихся в клеточном соке большинства растений. Они участвуют во многих биохимических реакциях и играют роль в поддержании кислотно-основного равновесия. Наиболее распространенными из них являются: валериановая, салициловая, яблочная, молочная, винная, тартроновая кислоты и др. 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. Кроме того, следует отметить, что бензойная кислота обладает антисептическим, кофейная —

желчегонным, валериановая и изовалериановая – седативным, а салициловая – противовоспалительным действием.

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 — органические вещества различного химического состава, объединяемые в одну группу благодаря четко выраженным антимикробным свойствам. Фитонциды оказывают губительное действие на плесневые грибки и инфузории. 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. Кроме того, фитонциды, улучшая процессы регенерации, способствуют заживлению ран и язв. Под их влиянием активизируются мерцательные движения реснитчатого эпителия слизистой оболочки дыхательных путей.

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 гиповитаминозам 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 большого количества определенных витаминов.

Для полноценного обеспечения организма витаминами необходимо включать в рацион больше естественных растительных продуктов, причем некоторые из них нужно есть в сыром виде. Кулинарная обработка, консервирование продуктов приводят к значительным потерям биологически активных веществ и вызывают изменение их природных свойств.

Соки из различных растений, особенно фруктовые и ягодные, высоко ценятся как лечебное и профилактическое средство при гиповитаминозах. Их эффективность в несколько раз выше, чем у отваров и настоев из тех же растений.

Травы для соков собирают в период цветения. Срок хранения сока – не более 2–3 дней. Принимают обычно 100–

150 мл сока в день.

Витамин А (ретинол) образуется в организме при поступлении каротина, который содержится во многих растениях красного, желтого и оранжевого цвета (морковь, тыква, сладкий перец). Витамин А обеспечивает нормальную жизнедеятельность клеток кожных покровов, эпителия верхних дыхательных путей, пищеварительного тракта, мочевыводящих путей, конъюнктивы и роговицы глаза, пигментов сетчатки глаза, а также способствует росту и влияет на иммунные реакции организма и нервную деятельность.

Витамины группы В (B_1 , B_2 , B_6 , B_{12}) в больших количествах содержатся в отрубях, проростках пшеницы и ржи, печени и почках животных. При недостатке витаминов этой группы происходят нарушения в работе нервной системы, падает зрение, повышается утомляемость, возникают кожные заболевания (дерматиты), анемия. Витамины группы В регулируют обменные процессы организма. В этой группе более 10 витаминов.

Витамин B_1 (тиамин) регулирует углеводный обмен, а также обмен аминокислот и принимает участие в регуляции и обеспечении нормальной деятельности нервной системы.

Витамин B_2 (рибофлавин) входит в состав многих ферментов, обеспечивающих течение обменных процессов углеводного обмена, утилизацию аминокислот, и принимает участие в окислительно-восстановительных процессах и реакциях.

Витамин В₆ участвует в процессах обмена белков и жиров. Он играет важную роль в обеспечении транспортировки кровью меди, серы, железа.

Витамин В₉ (фолатин) имеет особое значение в образовании эритроцитов и лейкоцитов. Он активен при анемиях различного происхождения. Влияет на функциональное состояние печени и оказывает положительное действие при ее заболеваниях.

Витамин РР (никотиновая кислота) входит в состав ферментов, участвующих в клеточном дыхании, обмене белков, окислительно-восстановительных реакциях. Он стимулирует кроветворение, ускоряет заживление ран, усиливает секрецию слизистой желудка, перистальтику кишечника, улучшает процессы всасывания в кишечнике, регулирует высшую нервную деятельность человека.

Содержится в печени, почках, проростках злаковых и бобовых. Недостаток витамина вызывает расстройства нервной системы, кожные заболевания.

Витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие во многих ферментативных реакциях в организме, оказывает влияние на функцию желез внутренней секреции, процессы кроветворения. Содержится в черной смородине, шиповнике, лимонах, цветной и белокочанной капусте, картофеле, рябине, клюкве, сосновой хвое. При недостатке витамина С снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляются утомляемость, сонливость, мед-

ленные идут восстановительные процессы.

Витамин D содержится в жирах растительного и животного происхождения. Его недостаток в организме приводит к развитию рахита у детей, хрупкости костей у взрослых, рыхлости и кровоточивости десен, судорогам.

Витамин E обеспечивает созревание половых клеток, активизирует сперматогенез, способствует сохранению беременности, а также расширению сосудов. Содержится в растительных маслах (соевом, подсолнечном, хлопковом), проростках злаковых и бобовых. При его недостатке развиваются кожные заболевания, нарушения нервной системы, понижается функция половых желез, нарушается нормальное течение беременности.

Витамин K играет большую роль в процессах свертывания крови, понижает проницаемость капилляров и способствует прекращению кровотечения. В большом количестве он находится в крапиве, тысячелистнике, томатах, цветной и белокочанной капусте. Недостаток витамина приводит к нарушению свертываемости крови, возникают множественные кровотечения.

Витамин H (биотин) входит в состав ферментов, регулирующих обмен аминокислот и жирных кислот, способствует распаду промежуточных продуктов обмена углеводов.

Крахмал — важнейший резервный питательный углевод растений, состоящий из полисахаридов. В холодной воде крахмал не растворяется, в горячей образует 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 — 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 на случай их болезни. 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 со-

ставу к эфирным маслам. Обычно смолы липкие, не растворяются в воде и выделяются в сочетании с другими веществами. Обладают выраженным противомикробным и противогнилостным эффектом. В медицинской практике также используются благодаря ранозаживляющему действию, например сосновая смола.

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, так как некоторые из них обладают слабительным действием. Другие используются в качестве эпителизирующего, ранозаживляющего и болеутоляющего средства при трофических язвах, аллергических заболеваниях кожи и ожогах, ликвидации последствий лучевой болезни, а также для повышения устойчивости тканей к облучению.

Эфирные масла — летучие вещества, обладающие приятным запахом. Наиболее ценной составной частью эфирных масел являются азулен и хамазулен — вещества, оказывающие противовоспалительное, противовирусное, антимикробное и противоглистное действие. Также они снижают артериальное давление и оказывают болеутоляющее действие, улучшают деятельность пищеварительной системы.

Эфирные масла нестойки, обладают противокашлевым,

желчегонным и мочегонным действием. Применяются как отхаркивающие, успокаивающие кашель, однако в чрезмерно высоких концентрациях вызывают сгущение секрета бронхов и, как следствие, сухость и першение в глотке.

Некоторые из них снижают функциональную активность нервной системы и применяются для лечения неврозов. Эфирные масла равномерно распределяются по всем клеткам растения. Эфирные масла являются также косметическим средством. Содержатся главным образом в цветках, плодах и листьях.

Микроэлементы входят в состав ферментов, витаминов, гормонов, участвуют в различных биохимических процессах. Их дисбаланс может привести к развитию тяжелых заболеваний.

Йод участвует в образовании гормона щитовидной железы. Недостаток йода встречается часто и проявляется нарушениями функций щитовидной железы.

Ионы серебра обладают антисептическим действием в организме человека, повышают тонус организма, активизируют тканевые процессы.

Марганец входит в состав ферментативных систем и принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, активно влияет на обмен белков.

Хром принимает участие в регуляции кроветворения и процессах кроветворения.

Никель и мышьяк принимают участие в процессе крове-

творения и проведения нервных импульсов.

Сбор и заготовка растений

Сбор

При сборе лекарственных растений необходимо уметь точно определить название растения, знать части, подлежащие заготовке, и оптимальные сроки сбора.

Следует избегать сбора растений вблизи автомобильных дорог, в черте города, в местах свалок промышленных отходов. Запрещается сбор растений в местах применения ядохимикатов, избытка химических удобрений, в зоне промышленных и сельскохозяйственных предприятий, загрязняющих окружающую среду.

Не следует собирать растения, занесенные в Красную книгу. Массивы дикорастущих лекарственных растений следует использовать разумно. Нельзя вести заготовку из года в год на одних и тех же местах до полного истощения. Нельзя вырывать растения с корнями. Нельзя срезать полностью листья с одного куста. Корни и корневища можно заготавливать только после созревания и осыпания семян, часть корней и корневищ необходимо оставлять в земле для возобновления роста растений.

Сушка

Правильный сбор лесных растений – еще не все. Последующая сушка имеет не меньшее значение. Почти все лекарственные растения должны быть высушены независимо от того, будут ли они сданы для переработки в аптеки, фармацевтические заводы или оставлены для домашнего употребления. Сушить лекарственные растения не так просто, сушка в сыром и плохо проветриваемом помещении, так же как и преждевременный сбор, может испортить сырье и оказаться лишь напрасной тратой времени, сил и труда.

Перед сушкой растительное сырье сортируют, удаляя случайно попавшие части других растений.

Есть несколько способов сушки растительного сырья: воздушная теневая, воздушная солнечная и тепловая с искусственным подогревом.

Растения под влиянием прямых солнечных лучей блекнут, буреют, теряют естественную окраску и надлежащий внешний вид, количество действующих веществ в таком некондиционном сырье снижается.

Воздушная теневая сушка производится в проветриваемых помещениях или на чердаках, а в хорошую погоду – на открытом воздухе, но в тени, под специальным навесом, и лучше на ветру. Закрытое помещение необходимо оборудовать стеллажами с выдвижными рамами. Можно сушить сы-

рье и на марлевых гамаках, подвешивая их на чердаке к стропилам.

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.

Воздушная солнечная сушка. 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. Воздушная солнечная сушка применяется для корневого и корневищного сырья, содержащего дубильные вещества и алкалоиды, а также для сочных плодов. На ночь закрывают двери и окна помещения, в котором находится сырье. Продолжительность сушки зависит от погоды и в среднем составляет 4–7 дней.

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 действующ-

ющих веществ в них снижается.

Если сырье собирают осенью, полностью высушить его в естественных условиях практически не удастся. 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 натянутых на рамке марле или на сите, которые устанавливают на козлы или стойки.

Тепловая сушка с искусственным подогревом оптимальна для всех видов сырья, но температурный режим является разным для каждого вида сырья. Травы, листья, цветки, корни, корневища и луковицы сушат при температуре 50–60 °С, плоды и семена – при 70–90 °С, сырье, содержащее эфирные масла, – при температуре 30–40 °С. Для этого используют специальные сушилки, а также русские печи.

Сроки хранения лекарственного сырья

Сроки хранения лекарственного сырья установлены официально органами здравоохранения: в среднем – для цветков и травы – 1–2 года; для корневищ, корней, клубней, коры – 3–5 лет. Для отдельных растений – от 5 до 10 лет.

Хранение

Высушенное сырье требует определенных условий хранения. Места хранения должны быть совершенно сухими, темными, без 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 закрывающейся крышкой. Некоторое сырье упаковывается в кипы, тюки.

В тюки с прессованием упаковываются трава, кора, листья и некоторые цветки.

Ягоды, спорынья и некоторое другое сырье упаковываются 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, выло-

женные плотной оберточной бумагой.

Приготовление лекарственных средств

Лекарственные растения редко используются в медицине в натуральном виде. Обычно из них готовят различные лекарственные формы: порошки, настои, отвары, настойки, соки, мази и др.

Еще с древности при лечении недугов люди отдавали предпочтение не отдельно взятым растениям, а различным смесям и сложным композициям. Преимуществом смеси растительных средств является более широкий спектр терапевтического воздействия, а также более медленное привыкание к отдельным растениям.

Порошок получают с помощью размельчения разных частей растений. Для этого высушенное сырье – листья, траву, плоды, кору, корни – измельчают в ступке или кофемолке. Применяют порошок как внутрь, так и наружно – для присыпания язв и ран. Кроме того, он служат исходным продуктом для приготовления настоек и мазей.

Сироп — это густая, сладкая жидкость, предназначенная для употребления внутрь. Для получения лекарственного сиропа смешивают сахарный сироп с лекарственными настойками (при необходимости нагревают), затем фильтруют. Приготовление сахарного сиропа: 1 часть сахара и 1 часть воды: смешивают и доводят до кипения, после чего проце-

живают.

Мазь — это лекарственная форма, используемая только для наружного применения. Ее готовят из порошков лекарственных растений, в качестве основы для мази используют несоленый свиной, гусиный, говяжий жир, вазелин, растительные масла. Готовят мазь следующим образом: мазевую основу растапливают на водяной бане, часть ее, постоянно растирая, смешивают с лекарственным порошком, после чего прибавляют остальное количество масла или жира до требуемого веса.

Из лекарственных растений обычно готовят мази с содержанием в них лекарственного сырья до 10–25 %.

Для хранения мазей используют баночки с широким горлышком из стекла, фарфора или пластмассы, с хорошо закрывающимися крышками. Хранят мазь в темном прохладном месте.

Сок. 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.

Для получения овощных соков морковь, капусту и другие овощи можно пропускать через мясорубку. В полученный сок для более длительного хранения добавляют спирт.

Настой готовится из рыхлых частей растения (листьев, цветов, трав). Настои и отвары представляют собой водные

извлечения из лекарственного сырья. Настои чаще готовят из листьев, цветов, травы лесных растений, отвары – из грубых частей растений (корней, коры, корневища). Растительное сырье – высушенные части растений – предварительно измельчают: траву, листья и цветки – до частиц размером не более 5 мм; корни, стебли, кору – не более 3 мм, плоды и семена – не более 0,5 мм. Измельченные части растений отвешивают и помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню. Кипятят на слабом огне в течение 10–15 мин, а отвары – 30 мин при частом помешивании. После этого сосуд снимают с водяной бани и настаивают при комнатной температуре (отвары в течение 10 мин), затем процеживают сначала через ситечко, а потом сквозь вату и добавляют до соответствующего объема. Если отвары готовятся из растительного сырья, содержащего дубильные вещества, то процеживают немедленно после снятия сосуда с водяной бани. Настои и отвары готовят из расчета 1: 10, т. е. из 10 весовых частей сырья получают 100 объемных частей настоя или отвара. Из растений, содержащих сильнодействующие вещества, отвары и настойки готовят по прописи врача из расчета 1: 400.

Если по условиям прописи требуется добавление твердых лекарственных веществ, то их растворяют в процеженном настое или отваре и после этого вновь процеживают. Сиропы, настойки и другие жидкости прибавляют к готовому на-

стою или отвару.

Так как настои и отвары – скоропортящиеся лекарственные формы, их следует хранить в прохладном месте не более 3–4 дней. Такой способ приготовления настоев практически не отличается от заваривания 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.

В народной медицине готовят *напары*, когда растительное сырье находится некоторое время в высокотемпературных условиях, что способствует более качественному выходу действующих компонентов. Приготовление напара происходит следующим образом: 4 ст. л. смеси насыпают в 1,5-литровую посуду – глиняную или эмалированную, заливают 1 л воды, размешивают и оставляют на ночь.

Утром смесь ставят на огонь и после закипания продолжают кипятить под крышкой в течение 5–7 мин. Снимают с огня, оставляют накрытой на полчаса, затем процеживают через чистую марлю и отжимают. Сырье выбрасывают, а отвар пьют. Натощак горячим выпивают целый стакан, а остальное в 4 приема, каждый раз за полчаса до еды.

Для приготовления *отваров* измельченное сырье кладут в такую же посуду, как и для приготовления настоев, и зали-

вают 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 не более 3 суток.

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

Готовят их следующим образом. Измельченные растения высыпают в сосуд (обычно стеклянную банку), заливают, как правило, 70 %- или 40 %-ным 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 в каплях.

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 разрезают, 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 диаметром 4–6 мм.

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

Лекарственное сырье, из которого готовят смягчительные сборы для припарок, просеивают сквозь сито с отверстиями диаметром 1,4 мм.

При всех этих степенях измельчения производят отсеивание пыли сквозь сито с размером отверстий 1 мм. Измельченное лекарственное сырье тщательно и осторожно перемешивается 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 сильно-действующие или ядовитые вещества. Сборы и чаи предназначены для приготовления на дому настоев и отваров, полосканий и припарок, лечебных ванн и другого в соответствии с указаниями в каждом отдельном случае.

Готовые сборы и чаи хранят в сухом месте. Сборы и чаи, 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 хлороформов вновь добавляют.

Дозировка фитопрепаратов

Следует подчеркнуть важность соблюдения дозировок растительных препаратов, особенно при лечении детей.

Детям назначают 1 %-ные, 3 %-ные, 5 %-ные отвары и настои. Эти концентрации зависят от возраста ребенка, характера и периода заболевания, активности конкретного препарата. Как правило, для детей до 3 лет готовят 1–3 %-ные от-

вары и настои, а для старших – 3–5 %-ные.

Настойки дают детям по следующему правилу: столько капель, сколько лет ребенку. Детям старше 10 лет можно назначать от 10 до 20 капель. Можно избежать ошибок, если запомнить следующее правило: на каждый год жизни ребенка требуется 1/20 дозы взрослого. В остром периоде болезни назначают более высокие концентрации, а с профилактической целью – меньшие. Суточную дозу приготовленного сырья распределяют равномерно на 3–4 приема.

Для определения веса лекарственных растений желательно иметь аптечные весы. Если весов нет, то можно считать, что вес сухого сырья, находящегося в 1 ст. л. без верха, для цветков, листьев, травы равен в среднем 4–5 г, а корней, коры, плодов – 6–7 г.

Содержание измельченного сухого сырья в одной столовой ложке

Анис обыкновенный (плоды) – 15,6 г

Аир болотный (корневище) – 5,3 г

Бессмертник (соцветия) – 1,5 г

Береза белая – 1,2 г

Береза белая (почки) – 11,5 г

Боярышник колючий (соцветия) – 3,0 г

Боярышник колючий (плоды) – 16,5 г

Бузина черная (цветки) – 3,9 г

Вахта трехлистная (листья) – 2,5 г
Горец почечуйный (трава) – 3,8 г
Душица обыкновенная (трава) – 2,8 г
Девясил высокий (корни) – 11,8 г
Земляника лесная (листья) – 2,0 г
Зверобой продырявленный (трава) – 5,0 г
Клевер луговой (трава) – 1,7 г
Крапива двудомная (трава) – 2,5 г
Календула (цветки) – 2,3 г
Льнянка обыкновенная (трава) – 3,0 г
Липа сердцевидная (цветки) – 0,9 г
Мята перечная (листья) – 2,7 г
Мать-и-мачеха (листья) – 1,4 г
Можжевельник обыкновенный (плоды) – 7,8 г
Овес посевной (семена) – 14,0 г
Пустырник пятилопастный (трава) – 5,0 г
Подорожник большой (листья) – 1,2 г
Пастушья сумка (трава) – 3,1 г
Полынь горькая (трава) – 2,5 г
Петрушка посевная (листья) – 1,7 г
Рябина обыкновенная (плоды) – 9,5 г
Репешок обыкновенный (трава) – 3 г
Спорыш (трава) – 2,7 г
Смородина черная (листья) – 1,4 г
Сосна лесная (почки) – 3,7 г
Тысячелистник обыкновенный (трава) – 2,8 г

Толокнянка обыкновенная (трава) – 7,6 г
Укроп огородный (семена) – 5,1 г
Фиалка трехцветная (трава) – 3,4 г
Хмель обыкновенный (шишки) – 1,0 г
Хвощ полевой (трава) – 1,1 г
Чистотел (трава) – 1,2 г
Черёда трехраздельная (трава) – 5,5 г
Шиповник (плоды) – 15,5 г
Шалфей лекарственный (листья) – 3,4 г
Эвкалипт (лист) – 2,5 г

Общие принципы фитотерапии

Принцип этапности

На этапе начала заболевания (продромальный период) растительные средства могут оказаться ведущими, способными предотвратить дальнейшее развитие болезни или смягчить ее проявления в дальнейшем.

На этапе разгара болезни следует лечиться назначенными лечащим врачом синтетическими лекарственными препаратами, так как они являются более сильнодействующими и эффективными в данный период болезни. Лекарственные растения в этом случае применяются в качестве вспомогательного метода лечения в виде поливитаминных и обще-

укрепляющих смесей, понижающих токсичность основного лечения и повышающих защитные силы организма.

На этапе выздоровления и реабилитации препараты и лекарственные растения могут играть ведущую роль. Их преимущества здесь определяются низкой токсичностью в подавляющем большинстве случаев, низкой опасностью осложнений и в связи с этим возможностью длительного применения. Особенно возрастает роль растительных средств при хронических заболеваниях, где они могут использоваться в качестве поддерживающей терапии между курсами основного лечения.

Также основное значение лекарственные растения имеют в профилактике заболеваний, так как комплекс активных веществ, сформировавшийся в клетке, имеет большее сродство с человеческим организмом, чем изолированное химически чистое действующее вещество, входящее в состав медицинских препаратов; легче ассимилирует и дает меньше побочных эффектов. Для этих целей можно использовать растения с общеукрепляющим, поливитаминным действием, а также питание, включающее овощи, фрукты, ягоды.

Принцип индивидуального подхода

Из широкого спектра растений с приблизительно одинаковым принципом действия каждый человек должен выбрать определенные растения, которые дают наилучший ре-

зультат и меньше всего нежелательных последствий. Лучше при этом отдавать предпочтение тем травам, которые произрастают в вашем регионе. При применении фитопрепаратов необходимо учитывать не только основное заболевание, но и сопутствующие.

Временной принцип

Наличие хронического заболевания предполагает использование лекарственных растений продолжительное время. Но следует учитывать, что существует возможность привыкания к растительным лекарственным препаратам. Поэтому рекомендуется принимать определенный лекарственный сбор или отдельное растение курсами от 1 до 1,5 месяца, после чего делать перерыв 7—10 дней и курс продолжить.

Если перерыв при данном состоянии здоровья делать не рекомендуется, то нужно перейти на прием другого препарата такого же спектра действия. Наиболее рационально такую смену проводить среди тех индивидуально подобранных лекарственных средств (см. принцип 2), которые оказались наиболее эффективными и наиболее подходящими для данного человека.

Принцип «от простого к сложному»

В начале лечения целесообразно использовать отдельные лекарственные растения или сборы из 2—3 растений, а в даль-

нейшем – сборы сложного состава. При прогрессировании болезни сборы комбинируют с сильнодействующими синтетическими препаратами.

Перед началом приема лекарственных препаратов необходимо уточнить, не было ли ранее непереносимости некоторых растений, входящих в состав сбора. При появлении клинических симптомов непереносимости лекарственного растения (тошноте, рвоте, зуде, поносе и т. д.) его применение следует прекратить.

Нельзя самостоятельно использовать сильнодействующие лекарственные растения, а также те, которые в больших дозах могут вызвать токсическое действие.

Противопоказания к применению некоторых лекарственных растений

Некоторые лекарственные растения содержат ядовитые и сильнодействующие вещества.

Ядовитыми называют растения, содержащие вещества, попадая в незначительных количествах в организм животных или человека, вызывают болезненные изменения. При этом тяжесть заболеваний может быть различной. Характер почвы и климатические условия могут существенно влиять на накопление яда в растениях. Чем ближе к югу, тем выше токсичность большинства ядовитых растений. Яд в различных частях растений распределяется неравномерно.

У одного вида большое количество яда скапливается в корнях, у других – в семенах, у третьих значительной ядовитостью обладают все части растения: стебли, листья, корни, цветки, плоды.

Для каждого вида растений увеличение степени ядовитости наблюдается в определенных фазах развития. У одних видов наибольшее количество ядовитых веществ накапливается до цветения, у других – во время цветения, у третьих – в период созревания плодов. Свежее или недавно сорванное растение намного опаснее высушенного. Высушенное растение с течением времени теряет свою первоначальную активность. Однако у некоторых ядовитых растений этот процесс идет медленно, даже в высушенном виде они представляют определенную опасность.

Ядовитость лесных растений зависит от содержания в них химических веществ, которые относятся к различным классам химических соединений. Чаще всего в растениях находят алкалоиды, гликозиды, органические соединения.

В ядовитых растениях часто содержатся органические кислоты: синильная, щавелевая и др. В растениях еще встречаются малоизученные комплексные соединения в виде млечных соков и смол, нередко обладающих сильными ядовитыми свойствами. Опасность отравления ядовитыми растениями кроется в незнании и неумении отличать их от безвредных и полезных.

Нередко люди начинают отличать опасные растения лишь

после произошедшего несчастного случая с ними или близкими, которые имели неосторожность коснуться ядовитых растений в лесу или на лугу и попробовать их ягоды и плоды. Иногда употребление ядовитых растений вместо съедобных трав и корней происходит по ошибке. Нередки трагические случаи в связи с использованием ядовитых растений для самолечения или по совету знахарей.

Ядовитое действие на человека оказывают также летучие вещества многих цветов. Большие букеты черемухи, маков и других цветов, оставленные в плохо проветриваемой комнате, через несколько часов вызывают недомогание, головную боль, головокружение.

Знакомство с ядовитыми растениями, признаками отравлений или мерами первой лечебной помощи позволит облегчить состояние пострадавшего до прибытия врача.

Перечень ядовитых растений

Абрикос — сам плод (его мякоть) очень вкусен и не опасен. А вот если съесть 15–20 г семян (содержимого косточек), то вы получите отравление, которое может повлечь даже летальный исход.

Авран лекарственный — это ядовитое растение, передозировка которого вызывает неукротимую рвоту, что может повлечь за собой обезвоживание организма и смерть.

Адонис весенний — очень ядовитое растение, вызывает

остановку сердца.

Акация белая — ядовитое растение.

Аконит — вызывает поражение кожи и слизистых оболочек.

Арника горная — следите за дозировкой, при заготовке растения и при наружном применении настойки может возникнуть дерматит с появлением пузырей.

Багульник болотный — в медицине применяется как отхаркивающее средство. При поражении кожи возникает дерматит.

Безвременник осенний — очень ядовитое растение.

Белена черная — очень ядовитое растение.

Болитголов пятнистый — смертельно ядовитое растение.

Борщевик — содержит гликозид фуракумарин, вызывает ожоги при контакте, особенно со стеблями и листьями.

Бузина травянистая — должна назначаться врачом и приниматься только под его контролем.

Вишня — как и абрикос, обладает абсолютно неядовитой мякотью и при этом ядовитыми косточками.

Волчегородник обыкновенный — очень ядовитое растение.

Вьюнок полевой — ядовитое растение.

Галега лекарственная — ядовитое растение.

Гармила обыкновенная — очень ядовитое растение.

Горец перечный — ядовитое растение.

Горец почечуйный — ядовитое растение.

Грызжник голый — при приеме следует строго соблюдать

дозировку, так как растение очень ядовито.

Донник лекарственный — содержит кумарин, вызывает раздражение кожи и слизистых оболочек.

Дрок красильный — содержит алкалоиды, дубильные вещества, эфирное масло. Дрок красильный – ядовитое растение, пользоваться им нужно под наблюдением врача.

Дуб обыкновенный — при передозировке отвар коры дуба вызывает рвоту.

Дурнишник обыкновенный — ядовитое растение.

Дымянка лекарственная — это сильно ядовитое растение.

Желтушник серый — двулетнее травянистое растение, дающее на первом году прикорневую розетку, на втором – несколько ветвистых стеблей. Все части растения содержат сердечные гликозиды. При их передозировке возникает отравление. Используется только по назначению врача.

Картофель — сам по себе не опасен, ядовиты лишь зеленые и проросшие клубни.

Кирказон обыкновенный — ядовитое растение. Используют в качестве лечебных ванн, но следует помнить, что продолжительность таких ванн не более 15 мин.

Кислица обыкновенная — ядовитое растение.

Крапива двудомная — содержит муравьиную кислоту, гликозид, вызывающий крапивницу, дерматиты.

Красавка (белладонна) – многолетнее травянистое растение, высотой до 1 м и больше. Содержит ядовитые алкалои-

ды.

Наибольшее значение имеют атропины и скополамины. Количество алкалоидов в надземных частях растения достигает максимума летом, в период цветения. Алкалоиды белладонны находят широкое применение в медицине благодаря присущему им свойству расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов и кровеносных сосудов. Вместе с тем они обладают сильным возбуждающим действием на головной мозг. Несчастные случаи обычно происходят с детьми. Ягоды белладонны в народе называют бешеной вишней. При отравлении ягодами белладонны прежде всего появляется сухость во рту и зеве, учащается сердцебиение, зрачки расширяются, лицо и кожные покровы краснеют, повышается температура. Появляется чувство бодрости и возбуждения. Мысли быстро сменяют одна другую. Отмечаются быстрая речь, неоправданное веселье. Больной смеется, танцует, кривляется. Возбуждение нарастает, возникают галлюцинации, он путает цвета, беспрерывно что-то говорит. Могут наблюдаться припадки внезапного бешенства, в дальнейшем больной успокаивается и засыпает. При большой дозе яда в результате поражения дыхательного центра наступает смерть. Успех лечения зависит от своевременного оказания врачебной помощи.

Крестовик плосколистный — ядовитое растение; вещества, содержащиеся в нем, обладают канцерогенным действием (стимулируют рост опухолей).

Крушина ломкая — вызывает отравление, которое вызывает сильнейшую рвоту.

Кувшинка белая — очень ядовитое растение, самой ядовитой частью которого являются корни.

Купена лекарственная — полностью ядовитое растение, особенно ядовитыми являются ягоды.

Ландыш майский — не совсем безобидный цветок. В ландыше содержатся гликозиды, сильнейший из которых — канваллярин. Канваллярин оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку пищеварительного тракта. Гликозиды являются ядами, поражающими прежде всего сердце. В небольших дозах они применяются в лечебных целях.

Льнянка обыкновенная — ядовита и токсична при передозировке.

Лютик ядовитый — содержит гликозид ранинкулин, обладает раздражающим действием, вплоть до некроза слизистых оболочек кожи.

Мак снотворный — это растение, содержащее наркотические алкалоиды (в старину отвар из головок применялся при патологической бессоннице и судорогах), угнетает сознание и дыхательный центр. Всегда следует помнить о том, что препараты из мака вызывают привыкание, даже наркотическую зависимость.

Можжевельник обыкновенный — содержит эфирные масла, вызывающие раздражение кожи и слизистых оболочек.

Мыльнянка лекарственная — ядовитое растение, которое

в больших количествах вызывает отравление с явлениями диспепсии (тошнотой, сильной рвотой, поносом).

Наперстянка красная — культивируется как лекарственное растение. Содержащиеся в ней гликозиды, в особенности дигитоксин, служат источником ценных средств для лечения заболеваний сердца. Лекарства требуют строжайшего дозирования, так как при приеме в больших дозах ведут к тяжелейшим нарушениям работы сердца, расстройству общего кровообращения и смерти. Наперстянка в больших дозах вызывает боли в животе, рвоту, жидкий стул.

Ольха серая — содержит дубильные вещества тритерпеноиды, вызывает поражение кожи при обработке древесины.

Паслен сладко-горький — представляет собой полукустарник высотой от 0,5 до 3 м. Цветки фиолетовые, в метельчатых поникших соцветиях. В надземной части содержатся соланин и гликозид дулькамарин. Отравления людей возможны при использовании ядовитых частей паслена для приготовления «лечебных» снадобий и при поедании красивых ягод. Отравления соланином характеризуются поносом, учащенным сердцебиением, потерей речи, бессознательным состоянием. В большинстве случаев исход благоприятный.

Паслен черный — распространен повсеместно. В ягодах паслена содержится соланин. При поедании большого количества ягод, весьма соблазнительных для детей, может возникнуть такое же заболевание, как и при отравлении пасленом сладкогорьким.

Плющ — содержит соланин гедерин, вызывает раздражение кожи при заготовке.

Секуришга полукустарниковая — содержит алкалоиды, основой которых является секуринин. При приеме больших доз препаратов секуринина возникает отравление, связанное с действием секуринина на дыхательный центр.

Тысячелистник — содержит эфирные масла, алкалоид ахиллин, вызывает раздражение кожи вплоть до образования пузырей.

Хмель обыкновенный — содержит эфирное масло, алкалоид хумулин, вызывает раздражение слизистых оболочек при сборе растения.

Чистотел большой — многолетнее растение. Содержит соланины, алкалоиды, холин, гистамин, флавоноиды, дубильные вещества. Хелоидин оказывает успокаивающее действие с последующим ее параличом. Гомохелин также является судорожным ядом. Отравления возникают в результате приема чистотела внутрь. Вызывает раздражение кожи и слизистых оболочек.

Чернокорень лекарственный — очень ядовитое растение.

Эфедра двухколосковая — ядовитое растение. Внутрь следует употреблять осторожно, особенно при атеросклерозе, гипертонической болезни, тяжелых органических патологиях.

Ясенец — соприкосновение с растением, особенно во время цветения, может вызвать тяжелые поражения кожи, по-

добные ожогам, которые болезненны и трудно заживают.

Ясенец белый — содержит эфирное масло, вызывает ожоги с изъязвлениями типа ипритных поражений, после заживления — пигментацию кожи, рубцы.

Ясень высокий — ядовитое растение.

Ясменник душистый — ядовитое растение.

Первая помощь при отравлениях

Как только появились признаки отравления или стало известно, что в организм попали частицы ядовитого растения (сок, зерна, цветки, плоды и т. д.), необходимо вызвать врача или самому обратиться в ближайшую поликлинику или больницу. Первую помощь при отравлениях необходимо оказывать, не дожидаясь прибытия врача, особенно в тех случаях, когда до прихода врача может пройти более или менее длительное время. Многие яды действуют настолько быстро, что малейшее промедление в оказании помощи пострадавшему может привести к тяжелым последствиям. Прежде всего следует принять меры к удалению яда из желудка. Этому способствует часто сопровождающая отравление рвота, которую следует поддерживать. Пострадавшему дают выпить подряд несколько стаканов воды. В результате рвоты вода удаляется вместе с ядовитыми частицами растения.

Если же у больного рвота не появляется, ее нужно вы-

звать, черенком ложки дотрагиваясь до корня языка. Такое очищение желудка нужно повторять несколько раз. Некоторые растительные яды проявляют свое губительное действие не сразу, а иногда лишь через несколько часов. Если не наступили признаки отравления, все равно нужно промыть желудок путем искусственно вызванной рвоты. Если пострадавший в бессознательном состоянии, необходимо следить, чтобы он не причинил себе травматических повреждений.

Оказание помощи при кожных поражениях ядовитыми растениями заключается в обмывании пораженных мест водой, лучше горячей с мылом. Их тщательно протирают ватным тампоном, смоченным 2 %-ным раствором марганцовокислого калия, в крайнем случае одеколоном. Помните также о том, что при длительном применении происходит накопление лекарственного вещества в организме и может наступить передозировка. Как в любой терапии, в траволечении есть свои противопоказания к применению лекарственных растений.

При следующих заболеваниях противопоказано применение растений:

1) *алоэ*. В основном используется сок алоэ. Он противопоказан при болезнях печени, желчного пузыря, пиелонефрите, цистите, маточных кровотечениях, геморрое и беременности;

2) *аир болотный* не рекомендуется применять в терапии, если вы страдаете гастритом с повышенной секрецией соля-

ной кислоты;

3) *арония (черноплодная рябина)* противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипотонии;

4) *барбарис обыкновенный* — нельзя употреблять настойку барбариса при климаксе и беременности;

5) *береза белая* – настой из березовых почек нельзя использовать при заболеваниях почек;

6) *бессмертник песчаный* противопоказан при гипертонии;

7) *виноград* нельзя употреблять при ожирении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете, следует соблюдать осторожность при сердечной недостаточности с отеками и гипертонией;

8) *горчица* не используется при воспалительных заболеваниях почек и туберкулезе легких;

9) *горец перечный* нельзя использовать при заболеваниях почек, особенно при гломерулонефрите, цистите;

10) *горец птичий* противопоказан при пиелонефритах и циститах, тромбофлебитах;

11) *горец почечуйный* нельзя использовать при беременности;

12) *гранат*. Если вы решились использовать гранатовый сок для лечения, то перед употреблением мы рекомендуем разбавить его водой, так как содержащиеся в нем компоненты оказывают отрицательное воздействие на эмаль зубов;

- 13) *дуб обыкновенный*. Отвар, настой коры в больших дозах вызывают рвоту;
- 14) *душица* запрещена для использования беременными женщинами;
- 15) *девясил высокий* также противопоказан при беременности и при заболеваниях почек;
- 16) *донник лекарственный* при длительном употреблении вызывает тошноту и рвоту, головную боль и головокружение;
- 17) *золотой корень* противопоказан при лихорадке, высокой температуре и гипертонической болезни;
- 18) *зверобой* также нельзя использовать при гипертонии, при высокой температуре. При длительном применении зверобоя у мужчин может возникнуть снижение потенции;
- 19) *ягоды лесной земляники* не рекомендуются больным, страдающим гастритом и язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 20) *клюква* не должна быть использована при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 21) *калина* противопоказана для длительного применения;
- 22) *козлятник лекарственный* противопоказан при любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при гипертонии;
- 23) *котовник широколистный* не используется при заболеваниях сердца, печени и почек;
- 24) *кукурузные рыльца* не следует использовать людям со

склонностью к тромбозам;

25) *морская капуста* запрещена при воспалительных заболеваниях почек, во время беременности, а также при любых аллергических заболеваниях (ламинария является достаточно сильным аллергеном);

26) *маралий корень* не назначается при гипертонической болезни;

27) *семена льна* противопоказаны при заболеваниях гепатобилиарной системы (особенно при холециститах и гепатитах);

28) *лимонник китайский* запрещен к применению при гипертонической болезни, повышенной эмоциональной возбудимости, нарушении сна;

29) *лук репчатый* не рекомендуется при острых заболеваниях желудка, при патологии печени и почек;

30) *любисток лекарственный* не рекомендуется употреблять при патологических состояниях почек;

31) *малина* не рекомендуется при наличии мочекаменной болезни и подагре;

32) *мелисса лекарственная* не рекомендуется при гипертонии;

33) *марена* запрещена для использования людям, которые страдают гастритами с повышенной секрецией соляной кислоты, а также язвами желудка;

34) *морковь* — очень полезный овощ, но помните о том, что ни в коем случае нельзя употреблять в пищу ту часть

корнеплода, которая находится над землей и имеет зеленоватый цвет. Это связано с тем, что вещества, содержащиеся в этой части моркови, отрицательным образом влияют на деятельность сердца;

35) *можжевельник* строго противопоказан при острых заболеваниях почек. При хронических заболеваниях мочевыводящих путей следует тщательно следить за дозой, ведь любая передозировка может спровоцировать приступ обострения и ухудшение самочувствия больного;

36) *петрушка кудрявая* не используется в терапии заболеваний при беременности. Если вы страдаете острыми воспалительными заболеваниями почек и мочевого пузыря, используйте петрушку только в сборах;

37) *пастушья сумка* не используется теми больными, у которых наблюдается склонность к тромбозам;

38) *подорожник* противопоказан при гастритах с повышенной секрецией соляной кислоты;

39) *пастернак посевной*. В терапии следует быть осторожным и помнить о том, что при контакте влажных листьев пастернака с кожей могут возникнуть ожоги;

40) *рута пахучая* противопоказана при беременности;

41) *редька черная* противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта воспалительного характера;

42) *ревень* не используется при острых воспалительных за-

болеваниях желудка и кишечника, при кишечных кровотечениях, а также при беременности;

43) *солодка* не обладает явными противопоказаниями. Только при продолжительном приеме наблюдается задержка жидкости в организме, вплоть до появления отеков. Это приводит к повышению артериального давления. Могут также наблюдаться нарушения в половой системе;

44) *секуринега* полукустарниковая противопоказана при атеросклерозе, гипертонической болезни, а также при воспалительных заболеваниях почек;

45) *тимьян* противопоказан при атеросклерозе сосудов головного мозга и сосудов сердца, не используется он также в тех случаях, если у больного имеются заболевания желудка, печени и почек;

46) *томаты* в консервированном виде противопоказаны при заболеваниях почек;

47) *татарник колючий* не применяется при артериальной гипертонии;

48) *толокнянка обыкновенная* не используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта;

49) *фиалка (анютины глазки)* не имеет особых противопоказаний, но при длительном применении происходит накопление активных веществ в организме, что приводит к передозировке. Это проявляется в виде диспепсии – расстройства пищеварения (тошнота, рвота, понос), а также в виде аллергической сыпи по всему телу;

50) *хрен* не следует применять при острых и хронических заболеваниях органов пищеварения и почек;

51) *хвощ полевой* не рекомендуется применять при воспалительных заболеваниях почек;

52) *цикорий* противопоказан для применения в период обострения таких заболеваний, как язва желудка и двенадцатиперстной кишки;

53) *чеснок* нельзя использовать людям, страдающим эпилепсией, а также при воспалении почек и при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта;

54) *щавель кислый* не применяют при заболеваниях почек и подагре;

55) *щавель конский* не используется при нарушениях солевого обмена, таких как ревматизм и подагра, а также при воспалении кишечника и туберкулезе;

56) *элеутерококк* не применяется при гипертонической болезни;

57) *яблоки* не следует употреблять в пищу при гастритах с повышенной секрецией, а также при обострениях язвенной болезни желудка.

Глава 5. Апитерапия

Медоносная пчела – поистине замечательное создание Творца. Все, что она производит, является бесценными продуктами, используемыми человеком с древних пор.

Мед, воск, прополис, цветочная пыльца, маточное молочко, пчелиный яд давно занимают одно из главных мест в медицине, косметологии и даже ветеринарии. Но следует отметить, что все продукты пчеловодства, особенно пчелиный яд и маточное молочко, очень активные вещества и при неправильном дозировании или при повышенной чувствительности к ним могут оказывать отрицательный эффект, в связи с чем советуем вам внимательно прочитать главу и ознакомиться с принципами применения продуктов и противопоказаниями к ним.

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.