

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

**УЧЕБНИК
САМОЛЕЧЕНИЯ
И ПИТАНИЯ
СПЕЦНАЗА
ГРУ**



**ПРОДОЛЖЕНИЕ СУПЕРБЕСТСЕЛЛЕРА
«УЧЕБНИК ВЫЖИВАНИЯ СПЕЦНАЗА ГРУ»**

Сергей Викторович Баленко
Учебник самолечения
и питания Спецназа
ГРУ. Продолжение
супербестселлера «Учебник
выживания Спецназа ГРУ»
Серия «Школа выживания.
Учись у спецназа!»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22201645

*Учебник самолечения и питания Спецназа ГРУ. Продолжение
супербестселлера «Учебник выживания Спецназа ГРУ»: Яуза; Москва;*

2016

ISBN 978-5-699-91564-4

Аннотация

НОВАЯ КНИГА от автора супербестселлера «Учебник выживания Спецназа ГРУ», который выдержал уже 14 переизданий, что является абсолютным рекордом! Сотни тысяч пользователей этой энциклопедии давно просили дополнить ее жизненно необходимой информацией о самолечении и питании в

экстремальных условиях. И вот – новый учебник у вас в руках. Современному человеку обычно не приходится ломать голову, где утолить голод и жажду. Заболев, он обратится за помощью к врачу. Но что, если вы оказались вдали от магазинов и аптек? Что, если вы заболели, а ни больниц, ни врачей, ни «Скорой помощи» рядом нет? Этот самоучитель может сохранить вам здоровье и даже жизнь. «Первоначально эта книга планировалась как продолжение «Учебника выживания Спецназа ГРУ», как учебное пособие для военнослужащих сил специального назначения по лечению и питанию. Однако потенциальная аудитория данного издания гораздо шире. Это – практическое пособие по фитотерапии не только для бойцов Спецназа, но и для туристов и путешественников, охотников и рыболовов, которые могут оказаться в экстремальных ситуациях. В этом учебнике обобщен бесценный опыт отечественных и зарубежных элитных подразделений, а также специалистов-практиков – врачей, биологов, зоологов, ботаников, профессиональных спасателей, – который поможет вам выжить и вернуться из самых опасных походов...

Содержание

Введение	8
Предисловие	15
Глава первая. Сбор, сушка и хранение лекарственного растительного сырья	48
Способы приготовления и применения препаратов	65
Если нет точных весов	72
Травы не всегда безвредны	73
Глава вторая. Характеристика отдельных видов лекарственных растений и их лечебное и пищевое применение	75
Травы	75
Собираем в июне	82
Чистотел собираем летом	83
Чистотел	84
Лечебное применение чистотела	86
Продукты для здоровья сердечно-сосудистой системы	88
Народное средство лечения стенокардии	90
При гипертонии	92
Народное средство лечения тахикардии	94
Для нормализации артериального давления	95
Сердечно-сосудистые заболевания	97

Целебные настои для укрепления сердца	102
Лечение атеросклероза	103
Быстро поднимается давление?	105
Пониженное кровяное давление	106
Боль в сердце	109
Помощь сердцу и сосудам	110
Помощь при гипертонии, атеросклерозе и головных болях	111
Помощь при аритмии, стенокардии и острых сердечных болях	112
Для снижения артериального давления	113
Сердце	116
Охладиться в жару помогут специи	117
Соки	118
Чай	121
Черничный чай	123
Травяной чай для снижения аппетита	126
Чайный бальзам	127
Фиточаи	128
Травяные чаи от головной боли	134
Чай против астмы	135
Лечебный чай	138
Копорский чай, или копорка	139
Чай для очищения почек	140
Молочный компресс	143
Лекарство под ногами	144

Листья грецкого ореха от отита	145
Средство против прыщей, угревой сыпи и пигментных пятен	148
Маска против морщин	149
Конец ознакомительного фрагмента.	150

Сергей Баленко
Учебник самолечения
и питания Спецназа
ГРУ. Продолжение
супербестселлера «Учебник
выживания Спецназа ГРУ»

© Баленко С. В., 2016

© ООО «Издательство «Яуза», 2016

© ООО «Издательство «ЭКСМО», 2016

*** * ***

*Все есть яд. Ничто не лишено ядовитости.
И все есть лекарство. Одна только доза делает
вещество ядом или лекарством.
Парацельс*

Введение

Интерес к народной медицине постоянно и неуклонно растет. Этот феномен можно объяснить следующими наблюдениями. XXI век считается веком токсико-фармакологического взрыва. Ежегодно синтезируются десятки тысяч новых химических соединений. Их число уже составляет несколько миллионов.

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

Мне посчастливилось познакомиться с людьми совершенно разными по возрасту, по характеру, по темпераменту, но удивительно схожими в любви к природе, к делу, которому служат. Эти люди увлечены фитотерапией. А фитотерапия была всегда. С самого зарождения жизни на планете Земля. Всегда были больные, больные и врачующие, всегда велся поиск лекарственных средств, которые бы помогали страждущим.

Вникая в суть рекомендаций по лечению или профилак-

тике того или иного недуга, вы одновременно погружаетесь и в атмосферу научного поиска, видите, как своим талантом, знанием, опытом люди шаг за шагом познают мир растений, их целебные свойства и пользу как в лечении, так и в питании.

Жажда познания окружающей среды – одна из могучих движущих сил, заложенных в человеке. Взаимодействие человеческого организма с природным веществом отрабатывалось тысячелетиями эволюции человека как вида.

Как ни далеко шагнул технический прогресс, ни стали тише арктические метели, все также потрясают своей мощью ураганы, не подобрели океанские штормы и тайфуны, все так же безжалостен иссушающий зной пустыни.

Случается порой, что волей обстоятельств человек оказывается в критическом положении в безлюдной местности или в океане, нередко в экстремальных, т. е. чрезвычайно сильно воздействующих условиях природной среды, «которые находятся на грани переносимости и могут вызвать нарушения функционирования деятельности организма, поставив его на грань катастрофы» (Короленко, 1978).

Важное значение для жизнедеятельности человека в условиях автономного существования имеет природная среда, ее физико-географические условия. Особенности климата, рельефа, растительного и животного мира обуславливают специфику жизнедеятельности человека, оказавшегося в той или иной зоне: режим поведения, способы добывания воды

и пищи, строительство убежищ, характер заболеваний и меры их предупреждения, передвижение по местности.

Действительно, в повседневной жизни человеку не приходится ломать себе голову над тем, как укрыться от жары или холода, чем и где утолить голод и жажду. Заблудившись в незнакомом городе, он без труда получит нужную информацию, заболев, обратится за помощью к врачам.

При автономном существовании в безлюдной местности подобная житейская философия, выработанная цивилизацией, совершенно неприемлема, так как удовлетворение даже самых обычных жизненных потребностей иногда превращается в трудноразрешимую проблему. Вопреки приобретенному многолетнему опыту, жизнь человека становится зависимой не от привычных критериев (образования, профессиональных навыков, материального положения и т. п.), а от совсем других факторов – солнечной радиации, силы ветра, температуры воздуха, от наличия или отсутствия водоемов, животных, съедобных и лекарственных растений, от незнания, как оказать первую медицинскую помощь в различных ситуациях.

Основа успеха в борьбе с силами природы – **умение человека выживать**. В биологии, социологии, экономике это слово всегда употреблялось в совершенно конкретном смысле, обозначая «остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели». Однако с развитием и становлением проблемы «человек в экстремальных условиях природной среды» этот тер-

мин приобрел иное значение.

Под выживанием ныне понимают активные целесообразные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования.

Эти действия заключаются в преодолении психологических стрессов, проявлении изобретательности, находчивости, эффективном использовании аварийного снаряжения и подручных средств для защиты от неблагоприятного воздействия факторов природной среды и обеспечения потребностей организма в пище, воде и доврачебной помощи.

Эта книга – помощник, эта книга – советчик для тех, кто собирается в путь, для тех, кто в пути, где их может подстеречь неожиданное, поставив один на один с природой. В этой книге обобщен опыт и знания многих отечественных и зарубежных специалистов, практиков – врачей, биологов, зоологов, ботаников, профессиональных спасателей и путешественников.

Первоначально эта книга планировалась как учебное пособие для военнослужащих специального назначения, как продолжение «Учебника выживания» именно в вопросах фитотерапии: лечение и питание. Но получилось, что охватывалось только молодое поколение: сильное, здоровое, задорное. Совсем выпало старшее поколение – люди, прошедшие «огонь, воду и медные трубы», получившие профессиональные заболевания, на практике испытывавшие фитотера-

певтические возможности растений. Поэтому решено было написать практическое пособие по фитотерапии для туристов и путешественников, охотников и рыболовов (эти категории охватывают все возрасты), которые могут оказаться в различных физико-географических и климатических регионах без должного базового обеспечения и обслуживания, а порой и в экстремальных ситуациях, когда необходимо не просто выжить, а выжить и выполнить поставленные цели и задачи и вернуться.

Поэтому в книгу включены советы и рецепты для различных категорий людей. Увы, все стареют, но остается неистребимое желание жить.

Как известно, организм человека быстро привыкает к лекарствам, а иногда реагирует на них аллергическими процессами. Более щадящие способы лечения предлагает фитотерапия. С помощью лекарственных трав можно поддерживать хорошее самочувствие. Однако, прежде чем воспользоваться тем или иным советом, необходимо обязательно посоветоваться с врачом, так как рецептов, одинаково пригодных для всех, не существует, всегда нужно учитывать состояние здоровья, возраст, индивидуальные особенности организма.

Тема этой книги – мир растений. Интерес к полезным свойствам растений всегда вел человека к удивительным открытиям. В книге приводятся разнообразные сведения, включая открытия XXI века в области биотехнологий. Вы найдете сведения о целебных растениях: их выращивании,

заготовке сырья и применении.

Роль дикорастущих растений как источника пищи в настоящее время не менее значительна. Во многих районах России их плоды, а иногда и вегетативные части используются в большом количестве. Значение дикорастущих растений в питании людей всегда увеличивалось в периоды войн, голода и разрухи.

Особенно велико значение дикорастущих растений как заменителей продуктов питания и лекарственных препаратов для людей, оказавшихся в силу различных аварийных ситуаций в безлюдной местности без запасов продовольствия.

Лекарственные растения и в настоящее время продолжают оставаться ценным средством для лечения. Несмотря на то что арсенал медицины неуклонно пополняется новыми эффективными и сильнодействующими лечебными препаратами, интерес к лекарственным растениям постоянно растет. Побочные эффекты, нарастающие по частоте и тяжести проявления, аллергические реакции по многим лекарственным препаратам синтетического происхождения усиливают практическую значимость фитотерапии.

Надеемся, что эти знания придадут силы и уверенность при единоборстве с природой. И если хоть один из тех, кто, воспользовавшись знаниями, почерпнутыми из этой книги, выйдет победителем, оказавшись с природой один на один, составители будут считать свою миссию выполненной.

В заключение следует отметить, что популярность фи-

тотерапии объясняется не только ее эффективностью, но и своеобразной модой. В то же время не надо забывать, что бытующее мнение о полной безвредности лекарственных растений не соответствует действительности.

Автор-составитель не призывает применять указанные здесь рецепты для лечения, а лишь предоставляет полезную информацию. Не нужно забывать, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного человека, может быть противопоказано другому. Поэтому, прежде чем воспользоваться каким-либо рецептом, поговорите с врачом.

Крепкого всем здоровья!

Предисловие

Древние греки выделяли врачей и ризотомов. Ризотомы собирали и заготавливали лекарственные средства, а врачи лечили. Уже в те времена наметился трагический разрыв между теми, кто создавал и выпестовывал новые лекарственные средства, и теми, кто их использовал. С веками это противоречие все более обострялось. Те, кто создавал лекарства, всячески их восхвалял, те, кто внедрял, принимал их со всяческими выражениями восторга, который почти всегда перерастал в недоверие. Знаменитый французский врач Юшар выпустил книгу «Терапия в 20 средствах»; школа корифея европейской медицины – австрийского патолога К. Рокитанского – проповедовала фармакотерапевтический нигилизм, а выдающийся русский фармаколог Ю. К. Трапп в одной из своих лекций заметил: «Друзья мои, знайте, что все действительно помогающие страждущему человечеству средства могут быть записаны на ногтевом ложе вашего большого пальца».



Карл фон Рокитанский



Юлий Карлович Трапп



GALENVS

Древние, имея ориентацию только на естественное окружение, обстоятельно изучали малейшие нюансы воздействия лекарств на человека. А наблюдательность древних была в этом плане феноменальна.

Наблюдательность – краеугольный камень медицины! Аборигены Австралии использовали растения, содержащие сапонины, для охоты на рыб. Эти растения разбивали камнем на берегу и бросали в воду, где они даже в разведении 1:1 000 000 надежно губили рыбу, которую туземцы потом спокойно вылавливали и ели без каких-либо последствий. Секрет прост: сапонины – яд только тогда, когда попадают непосредственно в кровоток (у рыб это происходит через жаберные щели), в пищеварительном же тракте человека сапонины – безвредные вещества: попадая в организм через рот, они не представляют опасности. Позже было замечено, что сапонины облегчают отхождение мокроты при легочных заболеваниях – так медицина получила отхаркивающие лекарственные средства.

Важным аспектом интереса к народным средствам является простота получения лекарственного средства – практически оно всегда под рукой. Наконец, у народной медицины есть еще одно положительное качество: мягкость воздействия на пациента, чего нет у современных средств.

Истоки ведут к Галену. И триумфы, и поражения совре-

менной медицины начались с него. Древние врачи преимущественно пользовались естественными средствами-лекарствами, так сказать, природного происхождения, которые чуть окультуривались. Гален пошел по другому пути. Его привлекла идея выделения терапевтической сути из того или иного природного целого. Растения, по Галену, имеют два начала. Одно оказывает на больной организм терапевтическое действие, другое – просто бесполезно или даже вредно. По пути, указанному Галеном, с энтузиазмом пошла медицинская мысль.

Знаменитый и наиболее характерный на этом пути пример – успех Уайтеринга. В 1775 году к молодому врачу общественной больницы в Шропширском графстве (Англия) обратились с просьбой высказать свое мнение о некоем старинном семейном рецепте. Этим рецептом врачевала старая женщина, и ей не раз удавалось оказать помощь в тех случаях, когда не могли помочь дипломированные врачи. В состав входило около двадцати трав. По симптомам действия Уайтеринг догадался, что главным действующим компонентом этой прописи является наперстянка. Выделение из прописи балласта привело к получению рафинированного средства прицельного действия – дигитоксина.

Применение древними лекарями малообработанных естественных лечебных средств было не только следствием неразвитой примитивной технологии, но и выражением определенных медико-фармакологических концепций. Про-

иллюстрируем эту мысль примером из монографии В. М. Сало «Растения и медицина»:



«В 30-х годах нынешнего XX столетия большую известность приобрело так называемое «болгарское» лечение болезни Паркинсона, или положительного паралича. Автором этого метода был простой болгарский крестьянин Иван Раев из Шипки. Желая воспользоваться его услугами Раев высылал маленькие картонные коробочки, в которых лежало несколько кусочков каких-то корней и пакетик черного порошка. Что представляло собой это содержимое, никто не знал, так как Раев хранил состав средства в строгом секрете, как некогда Тальбор скрывал от всех состав своего средства от малярии. И история повторилась: итальянская королева Елена уплатила Раеву 4 млн лир за его рецепты. Оказалось, что в состав средства, принесшего богатство бедному крестьянину, входили высушенные корни красавки и аира, животного угля и шарики теста, сдобренного мускатным орехом. Для приготовления лекарства нужно было 30 г корней красавки кипятить в течение 10 минут с 600 г белого вина, куда добавлялся и животный уголь. После охлаждения отвар следовало фильтровать и принимать в определенных дозах. Порошок принимался через несколько часов после приема первого лекарства, а в промежутках между приемами требовалось длительное время сосать корневище аира, как полагают, для устранения сухости во рту. Таким образом, терапевтически активной частью этой лекарственной компози-

ции, по сути дела, являлись корни красавки, так как прием порошка имел, скорее всего, чисто формальный характер.

Интересен тот факт, что в процессе кипячения и фильтрования через животный уголь алколоиды, которые переходили из корня красавки в вино, частично разрушались и частично абсорбировались на животном угле. И, несмотря на это, фильтрат оказывал, по свидетельству врачей того времени, хороший терапевтический эффект, гораздо лучший, чем применение чистого атропина».

Применять растения для лечения болезней и укрепления здоровья начали в глубокой древности. Еще первобытные люди пользовались дарами «живой аптеки» – природы. Сведения о целебных свойствах растений передавали из поколения в поколение, а о том, как использовали эти растения люди, свидетельствуют упоминания в древних мифах, легендах, сказаниях. Лекарственные растения неоднократно прославлялись даже в стихотворной форме. Например, поэма X века «Одо из Мена» описывает лечебные свойства более 100 лекарственных растений. Всемирно известно также и изречение средневекового ученого, философа и врача Авиценны: «Три оружия есть у врача: слово, растение, нож».



Абу-Али-Ибн-Сина (Авиценна)

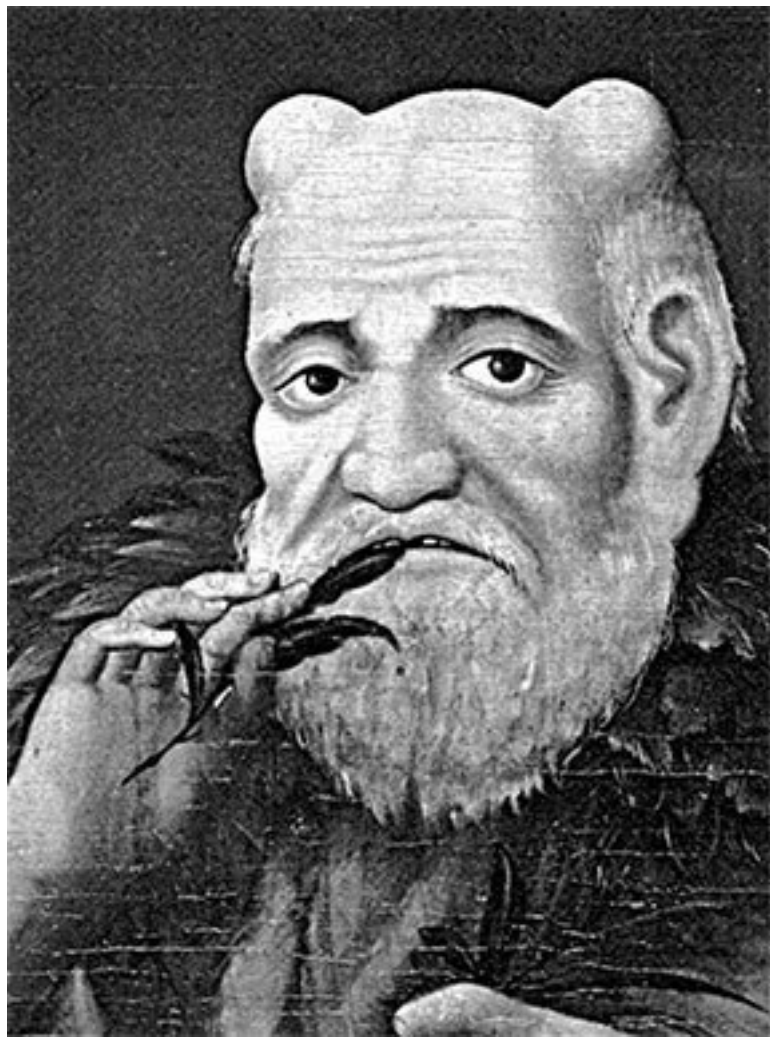
Науке известно почти 500 тыс. видов растений, из них лишь около 290 растений описаны в атласе лекарственных растений, что вовсе не означает, что остальные растения лишены целительных свойств. Старинное предание рассказывает о том, как целитель послал в лес своего ученика с за-

данием принести несколько совершенно бесполезных растений, но ученик не смог выполнить задание учителя, так как не нашел ни одного бесполезного растения. Как писал американский философ Р. Эмерсон, «любой сорняк – это целебное растение, достоинства которого еще не раскрыты». Любое растение подарено нам природой во благо, а задача человека – правильно понять его предназначение.

Исследователи установили, что народами Древнего мира использовалось до 21 тысячи видов растений. Уже на самых ранних стадиях развития человечества растения были не только источником питания людей, они помогали человеку избавиться от болезней. Самый древний из дошедших до нас медицинских трактатов – это табличка, найденная при раскопках шумерского города (III в. до н. э.). В 145 строках на шумерском языке даны прописи 15 рецептов.

Культуру и знания древних шумеров унаследовали вавилоняне, которые применяли в лечебных целях корень солодки, дурман, белену, льняное семя и др. Вавилоняне заметили, что солнечный свет отрицательно воздействует на целебные свойства некоторых растений, поэтому сушили их в тени, а некоторые травы даже собирали ночью. Широко применялись растения в Китае, Индии, Тибете. Еще в 3216 году до н. э. китайский император Шеен-нун написал работу по медицине «Бень-цао» («Травник»), где в основном описывались растительные средства. Китайская медицина использовала более 1 500 растений.

Древнеиндийская медицина, изложенная в «Аюрведе» (I в. до н. э.), использовала около 800 растений, которые и в настоящее время актуальны. С III в. н. э. в Индии началось возделывание лекарственных растений.



Легендарный китайский император Шеен-нун, автор «Бень-цао»

Тибетская медицина возникла на базе индийской, и в трактате по тибетской медицине «Жуд-Ши» есть большой раздел, посвященный использованию лекарственных растений.

Тибетская (индо-тибетская) медицина стала известной в России, проникнув через Монголию и Бурятию, когда буддийские монастыри-дацаны стали центрами культурного и медицинского просвещения. Кроме привозных растений сибирские ламы использовали с лечебными целями различные заменители из местной флоры. Такие растения входили в лечебную практику населения, а некоторые из них впоследствии стали достоянием и народной медицины (**кровохлебка лекарственная, аконит, гвоздики, горечавки, рододендроны и т. д.**). Из практики врачей-лам в современную научную медицину вошли такие лекарственные растения, как **термопсис, бадан толстолистный, шлемник байкальский**.

Интерес к методам и средствам тибетской медицины в наши дни не ослабевает. Более 700 видов лекарственных растений Забайкалья, используемых тибетской медициной, представляют обширное поле деятельности для современных исследователей целебных свойств растений.

О лечебных свойствах некоторых лекарственных расте-

ний, применяемых в тибетской медицине, вы можете ознакомиться в разделе этой книги «Тибетская медицина».

В «Папирусе Эбера», относящемся к VI веку до н. э., египтяне собрали более 900 рецептов лечения травами различных заболеваний. А в Европе лечение травами пришло из Древней Греции.

Действие лекарств растительного происхождения определяется содержащимися в различных частях растения активными веществами: алкалоидами, гликозидами, дубильными веществами, эфирными маслами и другими. Нельзя сказать, что растительные препараты полностью заменяют синтетические лекарства, но в наше время фитотерапия (лечение лекарственными растениями) переживает свое второе рождение.

С появлением письменности сведения о полезных свойствах растений стали фиксировать, что значительно расширило их практическое использование. Особенно широко лечение травами было распространено в Египте, Греции, Индии, Китае. Много интересного по лечебному употреблению растений приведено в трудах древних мыслителей и врачей: Гиппократ, Диоскорида, Плиния, Галена и др.

К сожалению, археологические раскопки не смогли открыть нам лекарственные растения древности, истлевшие без следа в течение многих тысячелетий. Однако дошедшие до нас скульптурные изображения и первые памятники письменности Индии и Китая, а также давно исчезнувших цивили-

лизаций Ближнего Востока и Египта свидетельствуют о применении растений в лечебных целях.

Интересные сведения об использовании целебных свойств растений можно найти в памятниках древнейшей культуры – санскритской, древнееврейской, китайской, греческой, римской. Так, обширный материал о применении лекарственных растений был обнаружен при исследовании папируса, найденного в XIX веке немецким египтологом Георгом Эберсом, – «Книги приготовления лекарств для всех частей тела». В ней содержится целый ряд рецептов, которые применяли древние египтяне для лечения многих заболеваний. Они использовали различные мази, примочки, микстуры, которые имели довольно сложный состав. В Египте были широко распространены душистые масла, бальзамы, смолы. Уже в то время были хорошо известны целебные свойства алоэ, подорожника, можжевельника, клещевины и многих других растений.

В древнейшей библиотеке мира – библиотеке ассирийского царя Ашшурбанипала в Ниневии (около 660 г. до н. э.) – на глиняных табличках, написанных клинописью, также содержатся обширные сведения о лекарственных растениях. Наряду с их описанием указаны заболевания, при которых лекарственные растения используются и в каком виде их нужно применять.

В медицине Древнего Китая можно найти упоминания о многих заболеваниях человека. Широко известен сборник

лекарственных растений и различных средств Ли Ши-чжэня (1522–1596) «Основы фармакогнозии», в котором дана подробная характеристика многочисленных лечебных средств из лекарственных растений.

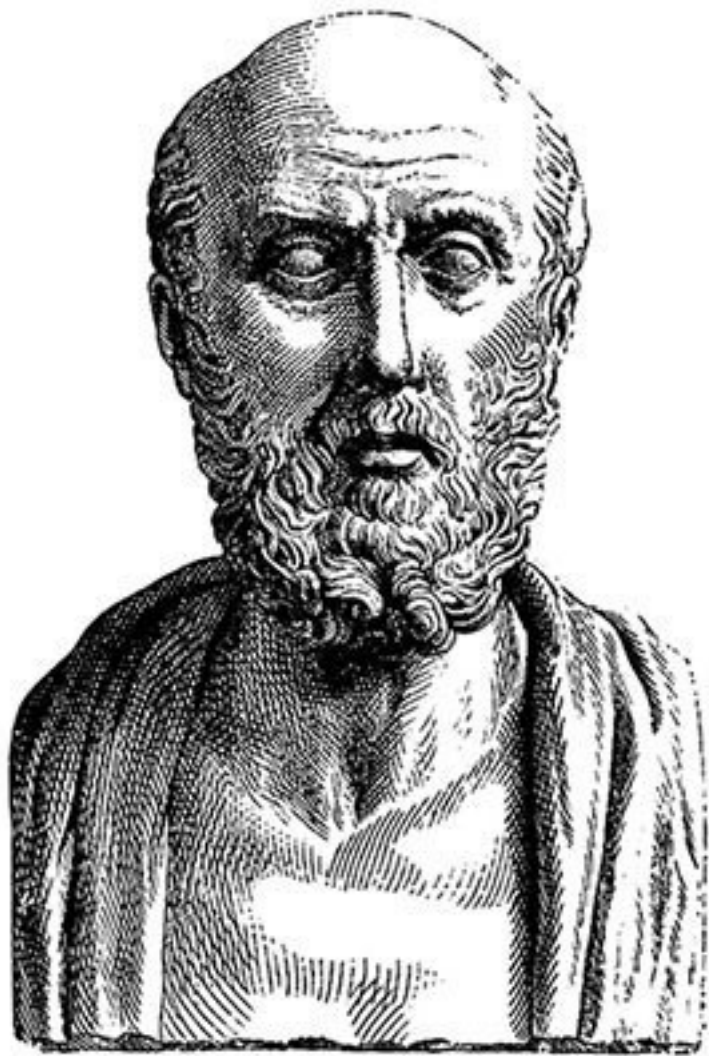
Врачи Древней Индии считали, что большинство заболеваний происходит от порчи, «соков организма», поэтому для лечения рекомендовались кровопускания, рвотные и другие средства, в том числе использовалась большая группа лекарств растительного происхождения. Многие индийские растения (особенно пряности) ввозили в Римскую империю. Некоторые из индийских растений давно вошли в европейскую медицинскую практику – чилибуха, раувольфия и др. «Если посмотреть вокруг взглядом врача, ищущего лекарственные средства, то можно сказать, что мы живем в мире лекарств», – гласит одна из заповедей древнебуддийской медицины.

Выдающийся представитель арабской медицинской школы, выдающийся таджикский ученый Абу – Али – Ибн – Сина (Авиценна), тысячелетие со дня рождения которого в 1980 году отметил весь прогрессивный мир, написал знаменитую книгу «Канон врачебной науки» в пяти томах. Он переведен на многие языки мира и в Средние века был настольной книгой для арабских и европейских врачей. В своей книге Авиценна описал около 900 видов лекарственных растений, среди которых немало таких, которые происходили из Индии и других азиатских стран и не использовались в древ-

них средиземноморских странах.

Научная (народная) медицина начинает свое развитие со времен знаменитого врача Древней Греции Гиппократ (460–377 гг. до н. э.). В своей врачебной деятельности он широко использовал многочисленные растительные препараты. Ряд из них был, по-видимому, заимствован из египетской медицины. Гиппократом описано 236 видов растений, признанных древнегреческой медициной в качестве лечебных средств, которые он использовал без переработки. Гиппократ считал, что лекарственные растения в необработанном виде и в виде соков оказывают лучшее действие на организм человека. Древнегреческий врач писал, что «медицина есть искусство подражать целебному воздействию природы».

Первое издание лечебника принадлежит древнеримскому врачу Авлу Корнелию Цельсу (конец I в. до н. э. – начало I в. н. э.). В восьми книгах «О медицине» он обобщил всю медицинскую литературу своего времени: от «Яджур-веды» древнеиндийского врача Сушрута до работ Асклепиада. В этом труде много места отводится лекарственным растениям. В нем описаны методы, применявшиеся для лечения различных заболеваний, даны рекомендации по использованию некоторых растений. В трудах Цельса можно найти не только ботанические описания подорожника, мака, тмина, винных ягод, но и практические способы их врачебного использования.



Гиппократ

В середине первого столетия нашей эры врач римской армии в Азии Диоскорид составил обширный травник, включающий в себя большинство известных к тому времени лекарственных растений – около 500 видов.



Авл Корнелий Цельс

Автором нового учения о лекарственных растениях был знаменитый врач и фармацевт в Древнем Риме Клавдий Гален (129–201 гг. н. э.). Им написано около 200 трудов по медицине. Наибольшее значение имеют два его травника, в которых описано более 300 лекарственных средств из растений и которые сыграли большую роль в медицине. Автор был одним из инициаторов получения препаратов из растительного сырья – настоек, экстрактов и других лекарственных форм. И теперь они называются галеновыми препаратами и до сих пор не потеряли своего большого практического значения. Гален, в противоположность Гиппократу, считал, что у растений есть два начала: одно из них оказывает на больной организм лечебное действие, другое бесполезно или даже вредно. Действующее начало предпочитает высушенному растению жидкость, поэтому его легко отделить от бесполезного. Для этого лекарственное растение следует настоять или прокипятить с водой, вином, уксусом. Гален ввел технологию получения таких лекарственных форм, как настойки и экстракты. Извлечения из лекарственных растений быстро завоевали популярность во всех странах Европы. Гален имел свою аптеку в Риме, где сам готовил лекарства для больных. Им описано изготовление порошков, пилюль, мазей, пластырей, горчичников, сборов.

В IV веке появился наиболее известный из латинских травников, составленный Апулеем. Травник был настоль-

ко популярен, что, когда изобрели книгопечатание, первым среди медицинских книг был напечатан именно он. В IX и X веках появляются первые переводы травников Диоскорида, Галена и Апулея на европейские языки – итальянский, французский, английский, немецкий. Оригинальные европейские травники появляются позднее – в XV и XVI веках, причем приводимые в них сведения в значительной степени заимствованы из греческих и латинских травников.

Нынешнее Черноморское побережье славилось своими лекарственными травами. Гиппократ, побывав в этих местах, писал о прекрасных лекарствах из скифского корня (ревеня), понтийской абсинтии (полыни), ирного корня (аира) и др. Древнегреческий философ и естествоиспытатель Теофраст (372–287 гг. до н. э.) неоднократно в своих трудах упоминает скифскую траву, которая широко применялась для лечения ран.

В Древней Руси применение растений для лечебных целей нашло свое отражение в замечательном памятнике древнерусской культуры «Изборнике Святослава» (1073 г.). В этой рукописи много места уделяется описанию растений, которыми в то время пользовались для получения лекарственных средств.

Историческая справка. Во время реставрационных работ в Даниловском монастыре была обнаружена плита с надписью на английском языке: «Здесь покойтся Николас Браун, лекарь и аптекарь Его Величества. 1518 год». Это одно

из первых упоминаний об аптеках на Руси. Однако официальной датой возникновения аптечного дела в нашей стране считается 1581 год: именно тогда, при Иване IV, была открыта первая царская аптека под началом другого англичанина, некоего Джеймса Фрэнчема. В Москву он прибыл с группой медиков и с запасом лекарственного сырья.

Первая русская аптека помещалась в Кремлевских палатах около Чудова монастыря. Ею управляла Аптекарская палата, которая позже была преобразована в Аптекарский приказ. В ассортименте первой государственной аптеки находилось 120 наименований лекарственных веществ и целебных трав, многие из которых не утратили своего значения до сих пор.

С принятием христианства, распространением письменности и грамотности на Руси появляются и первые медицинские книги, так называемые травники, лечебники. Сохранился экземпляр первого русского лечебника «Мази», составителем которого была внучка Владимира Мономаха – Евпраксия. Особый интерес представляет четвертая глава этого труда, посвященная лечению «наружных» болезней.

Для лечения внутренних и наружных заболеваний на Руси охотно использовали прикладывание растений и прием их внутрь (например, прикладывали капусту, лен, горчицу, орешник или пили их соки). Наряду с растительными лекарственными препаратами русский народ с давних времен применял в лечебной практике мед. Назначался он в чистом ви-

де и в смесях с отваром трав, с маслом, уксусом, салом, пивом, печеным луком и многими другими веществами.

Кроме травников и лечебников получили распространение так называемые «вертограды» с многочисленными описаниями растений и их лекарственных препаратов. «Сия книга глаголемая прохладный вертоград или лечебник Николая чудотворца» («Прохладный Вертоград») – один из довольно распространенных древнерусских лечебников. Она является переводом весьма популярной западноевропейской медицинской энциклопедии XV–XVI веков. Текст вертоградов с течением времени изменялся. В них описывались рациональные эмпирические лечебные средства из трав, деревьев и минералов.

С глубокой древности считается, что нет растения, которое не было бы лечебным, и нет болезни, которую бы нельзя было вылечить растением!

Лечебные травы были популярны у жителей Армении и Грузии и у предков славян, населявших территорию европейской части нашей страны. С принятием христианства и появлением монастырей применение лекарственных растений значительно расширилось. Монахи, пользуясь сведениями из греческих травников, употребляли не только привозные сушеные травы, но и местные растения. Лишь в XVI веке стали появляться русские рукописные травники, содержавшие характеристики растений отечественной флоры.

Первый русский травник был напечатан в 1588 году.

Большой интерес к изучению отечественных лекарственных средств был проявлен в России после реформ Петра I, который большое внимание уделял сбору лекарственных трав. По его приказу были созданы казенные аптеки и так называемые «аптекарские огороды» (1713 г.), в которых специально выращивались лекарственные растения. При Петре I такие огороды были созданы при военных госпиталях во всех крупных городах. В Астрахани и Лубнах появились большие плантации лекарственных растений. Один из огородов, «Санкт-Петербургский аптекарский огород», превратился впоследствии в ботанический сад, ныне преобразованный в Ботанический институт Академии наук.

Открытая в Петербурге медико-хирургическая академия в 1798 году стала центром по изучению лекарственных растений. Хотя конец XIX и начало XX века ознаменовались значительными успехами в области синтеза новых химических препаратов, растительные лекарственные препараты не утратили своего значения. Тем не менее XIX столетие знаменуется уже некоторым упадком интереса к лекарственным растениям отечественной флоры.

Бурное развитие лекарственного растениеводства, широкие поиски новых растений и всестороннее их изучение началось после 1917 года. Еще шла Гражданская война, а Совет народных комиссаров издал в 1921 году «Декрет о сборе и культуре лекарственных растений». В последующие годы были приняты специальные законодательные акты о сборе и

культуре лекарственных растений.

В 1930 году в разных географических зонах страны были созданы специализированные опытные станции лекарственных растений (в Лубнах, Могилеве, Ольгине, Битце, Сухуми и др.). С 1931 года они перешли в ведение вновь организованного Всесоюзного научно-исследовательского института лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР, с 1969 г. – ВИЛР), в котором продолжалась работа по поиску новых средств борьбы с различными болезнями.

В последние годы люди проявляют повышенный интерес к препаратам растительного происхождения. Химическая природа их гораздо ближе человеческому организму, они обычно менее токсичны и реже вызывают аллергические явления, чем препараты, полученные путем химического синтеза.

Издавна растения служили человеку не только как источник лекарственных средств, но и составляли основную часть пищи большинства людей. Роль дикорастущих растений как источника пищи в настоящее время менее значительна. Все же и в наши дни во многих районах страны их плоды, а иногда и вегетативные части используются в большом количестве. Значение дикорастущих растений в питании людей всегда увеличивалось в периоды войн, голода и разрухи. Так, в период Великой Отечественной войны использование дикорастущих растений помогло многим людям сохранить жизнь в блокадном Ленинграде.

Ни для кого не секрет, что в последние годы значительно возрос интерес к растительным препаратам. Возвращаясь к опыту традиционной медицины, в данном случае фитотерапии, люди стремятся избежать при лечении многих побочных эффектов, присущих антибиотикам и другим синтетическим лекарствам. За время существования человечества опыт применения фитопрепаратов накоплен действительно немалый, и при правильном применении растительные препараты обладают более мягким действием, менее токсичны, чем синтетические, и нет привыкания и аллергии. Более того, растения не только не угнетают защитные силы организма, а, наоборот, активны в отношении многих штаммов микроорганизмов, уже приобретших устойчивость против антибиотиков, и способны усиливать иммунитет человека, помогая ему тем самым справиться с болезнью. Однако следует заметить, что все описанное верно только при грамотном и правильном их использовании.

К большому сожалению, у многих людей бытует мнение, что фитотерапия абсолютно безопасна и безвредна, а соответственно, применяться может без ограничений и врачебного контроля. Но такая беспечность опасна. Необходимо всегда помнить, что среди лекарственных растений, даже среди широко применяемых, есть немало ядовитых. Лекарственными их делает именно факт токсичности, и полезное или вредное их воздействие определяется дозировкой, и достаточно точной дозировкой. Другое дело, что в растениях,

в отличие от синтетических препаратов, действующие вещества находятся в сбалансированных комплексах, и этот факт, конечно, смягчает и оптимизирует их действие. Тем не менее любой, в том числе и натуральный, препарат имеет как свои показания, так и противопоказания, а при передозировке его лечебное действие сменяется токсическим.

Особенно велико значение дикорастущих растений как заменителей продуктов питания и лекарственных препаратов для людей, оказавшихся, в силу различных аварийных (стихийных) ситуаций, в безлюдной местности без запасов продовольствия.

Применяя лекарственные травы для лечения, необходимо учитывать все сказанное выше и описанное ниже. Конечно, оптимальным является лечение у профессионального фитотерапевта, что, правда, далеко не всегда возможно, поэтому, применяя прописи лекарственных сборов самостоятельно и используя при этом справочную информацию, необходимо:

1. Точно соблюдать дозировку, указанную в прописи, при смешивании лекарственного сырья.
2. Готовить лекарственную форму (настой, отвар, настойку и т. д.), точно выдерживая технологию ее приготовления.
3. Соблюдать правила хранения приготовленной формы.
4. Строго соблюдать дозировку при приеме готового лекарства.
5. Внимательно изучить противопоказания всех компонентов, входящих в сбор, и соотнести их с настоящим диа-

гнозом, а также перенесенными заболеваниями пациента.

Предлагаемое вашему вниманию учебное пособие не является справочником по самолечению, сборником рецептов, которые можно рекомендовать друзьям, и не руководство для споров с врачами.

Цель учебного пособия – показать, как с помощью даров флоры и фауны сохранить (поддержать) здоровье.

Путешествуют люди различных возрастов, имеющие те или иные заболевания или предрасположенные к ним. Накопив определенные знания о возможности применения в пищу различных дикорастущих растений, а также лечения с их помощью различных болезней (недугов), планируя временные рамки нахождения в различных районах, туристы и путешественники, охотники и рыболовы могут предусмотреть и заранее приготовить необходимые снадобья.

Автором-составителем предпринята попытка обобщить опыт народной медицины различных экспедиций, проводивших апробацию препаратов из лекарственных растений, а также результаты собственных наблюдений для выработки рекомендаций по использованию дикорастущих растений, способствующих выживанию и сохранению жизнедеятельности путешественников, туристов, рыболовов и охотников.

Автор выражает уверенность, что с помощью врачей, энтузиастов фитотерапии люди научатся распознавать дикорастущие лекарственные и съедобные растения, отличать их от ядовитых видов, узнают, где и когда их можно найти и как

пользоваться в лечебных и пищевых целях.

Глава первая. Сбор, сушка и хранение лекарственного растительного сырья

Собирать и заготавливать лекарственные растения можно лишь при хорошем знании растений и правил сбора. Всякое лекарственное растение содержит в себе вещества, обладающие, в большей или меньшей степени, целебными свойствами. При лечении лекарственными травами (фитотерапии) используют как все растение целиком, так и отдельные его части (листья, корень и т. д.).

Не следует забывать, что разные части растений могут содержать активные вещества, отличные по своим свойствам и характеристикам. Соответственно, и сбор этих частей нужно производить в разное время. При сборе и заготовке лекарственных растений особое внимание следует уделить качеству самого растения и месту сбора. Не следует собирать растения в городах, близ автомагистралей и других промышленных объектов. Брать вялые, испорченные лекарственные растения не нужно. Растения должны быть свежими. При выборе времени сбора нужно обратить внимание на то, чтобы в собираемом растении было максимальное количество лечебного вещества.

В основном лекарственные травы следует собирать после

испарения росы в сухую солнечную погоду или перед вечерней росой. Не следует собирать травы после дождя. Мокрые растения могут запреть, заплесневеть и потеряют свои лечебные свойства. Собранные лекарственные растения (плоды, листья, травы) не рекомендуется мыть, их нужно аккуратно сложить в чистую корзину или другую тару. Не забывайте, что при долгом хранении растительное сырье теряет свои свойства и становится бесполезным. Долго можно хранить кору и некоторые виды корней.

Любой выбор сопряжен с сомнениями, трудностями или приятными ожиданиями. Последнее редко является уделом врачей, которые при всем оптимизме готовы к крайним проявлениям и исходам болезни. Выбор метода лечения может быть важным профессиональным, этическим или волевым шагом, особенно при решении вопросов на стыке медицинских специальностей, когда есть альтернатива решению. В нашей жизни чаще всего она есть, если мы хотим видеть ее. Правда, принять альтернативное решение бывает нелегко, поскольку поколения предшественников сформировали стереотипы, обозначив их канонами науки и профессии. В то же время эти каноны условны и не столь уж долговечны в масштабах человеческих цивилизаций. Они нередко меняются даже в пределах жизни одного поколения врачей и вновь возвращаются спустя какое-то время. Примерами служат эволюция философии в медицине, подходы к сохранению здоровья, лечению и многие другие.

В природе все растения несут определенную цель и задачу. И каждое растение по-своему уникально и неповторимо. Казалось бы, даже самый никчемный на первый взгляд сорняк может обладать лекарственными свойствами, превосходящими по силе современные медицинские препараты. Сейчас так складываются обстоятельства, что дипломированные врачи своим пациентам рекомендуют лечебные травы и другие рецепты народной медицины. Это объясняется тем, что траволечение является простым и общедоступным методом исцеления. Лечебные травы эффективно помогают даже при очень серьезных заболеваниях. Действие многих лекарственных трав гораздо мягче действует на организм человека. При этом травы оказывают мощное оздоровительное действие на органы. Если кто-то из читателей собирается заняться траволечением, сбором или их заготовкой, то будет очень полезно ознакомиться с классификацией лекарственных растений (Приложение 2).

Различают несколько форм лекарственных препаратов: отвары, настои, настойки, мази, порошки. Настои и отвары готовятся просто: сырье заливается кипятком. Для отвара сырье нужно прокипятить 15 минут на маленьком огне или подержать на паровой бане. Затем отвар или настой долить кипятком до первоначального объема и настоять, отвар – 10 минут, настой – не менее 45 минут. Классическое соотношение травы и воды: 1 столовая ложка на стакан кипятка. Лекарственная трава с сильнодействующим или токсиче-

ским эффектом берется в такой пропорции: 1 чайная ложка на стакан кипятка. Настойка – это лекарственная форма, приготовленная при помощи алкоголесодержащего вещества. Некоторые лекарственные травы лучше отдают свои полезные свойства, если их настоять на водке, спирте или вине. Порошки – твердая субстанция, приготовленная путем высушивания и дальнейшего измельчения лекарственных трав. Порошки готовят из небольшого числа видов растений. Это в основном корни (девясила, аира болотного, солодки).

Лекарственные формы рекомендуется готовить в основном из сушеного сырья, так как многие растения в свежесорванном виде обладают сильной биологической активностью. Исключение составляют травы, из которых готовят салаты. Например, растения семейства капустных или крестоцветных (жеруха лекарственная, сурепка обыкновенная, сердечник горький).

Перед тем как приступить к лечению травами, необходимо точно знать свой диагноз и провериться на УЗИ на наличие камней в почках и желчном пузыре. Конечно же, желательно посоветоваться со своим лечащим врачом. Но если уж вы решили самостоятельно пролечиться лекарственными травами, то вам необходимо более подробное изучение лекарственных растений. Например, вы должны знать, что некоторые растения семейства лютиковых (аконит, воронец колосистый), семейства лилейных (вороний глаз, чеме-

рица Лобеля) ядовиты. Также ядовиты некоторые растения семейства сельдерейных (болиголов пятнистый, вех ядовитый), семейства пасленовых (белена черная), семейства маковых (чистотел). Семейство розовых представляют растения, не обладающие токсическим действием на организм человека. К нему относятся: абрикос, гравилаты, груша, земляника, костяника, кровохлебка, шиповник, яблоня и другие. К применению растений этого семейства растений почти нет противопоказаний, разве что только беременность. К семейству астровых относятся растения, обладающие выраженным желчегонным эффектом. Это – полынь, одуванчик, календула, бессмертник, арника, девясил, ромашка, цикорий.

С осторожностью следует применять лекарственные растения, содержащие сердечные гликозиды. Это – ландыш майский, морозник, наперстянка (дигиталис). Эти растения благотворно действуют на сердце и нервную систему, но при нарушении работы почек и печени могут нанести вред. Вообще, каждый организм индивидуален, поэтому возможна разная реакция на разные препараты из лекарственных растений. Кроме того, лекарственные растения содержат эфирные масла, сапонины, гликозиды, флавоноиды, кислоты, горечи. Также травы могут содержать витамины или витаминоподобные вещества, микро- и макроэлементы, алколоиды, инулины, крахмалы, дубильные вещества. Все это приводит к мощнейшему лечебному эффекту. Необходимо только со-

блюдовать точную дозировку принимаемого препарата и знать противопоказания.

Лекарственные растения редко используют в свежем виде, так как они быстро портятся и их трудно хранить до переработки и потребления. Обычно части растений, собираемые для лекарственных целей, сразу же после сбора сушат или консервируют.

Прежде чем начинать сбор лекарственного сырья, обязательно нужно убедиться, что вы твердо знаете соответствующее растение. В сомнительных ситуациях лучше ничего не собирать, чем один раз ошибиться.

Подземные органы растений (корни, корневища, корневища и корни, корневища с корнями) выкапывают тогда, когда начинает желтеть и отмирать наземная часть. Можно их выкапывать и весной, до того как наземные части тронутся в рост. Однако после перезимовки надземная часть растения не всегда сохраняется, и поэтому бывает трудно определить, где именно оно растет. Когда же появляются побеги с листьями, на образование которых растение затрачивает питательные вещества, содержащиеся в подземных органах, заготавливать сырье не имеет смысла, т. к. оно уже непригодно к использованию. Подземные части нельзя выдергивать, поскольку почти все обрабатывается и остается в земле. Очень неудобно и утомительно выкапывать подземные органы ножами, стамесками и другим, не приспособленным для этой цели инвентарем. Разумнее всего копать лопатой.

Выкопанное растение кладут и отрезают надземную часть. Сырье отряхивают от земли, режут на куски и промывают проточной холодной водой. Если сырья много, его кладут в плетеную корзину, погружают и вынимают ее из воды, и так сырье промывается от земли. Затем сырье провяливают 1–2 дня и кладут на сушку. Когда корни и корневища ломаются с треском – сушка закончена.

Корни алтея, например, содержат много полисахаридов, которые и обуславливают отхаркивающее действие отвара при кашле. При взаимодействии с водой полисахариды набухают и при сушке отдают воду очень медленно и плохо. После выкопки корня его надо тщательно очистить от земли. Надземную часть отрезают и выбрасывают. По возможности корни алтея стараются не мыть. Для ускорения сушки их разрезают: толстые – вдоль на 2–4 части, длинные – поперек на куски длиной до 35 см. Если все же есть необходимость в мытье, корни быстро промывают в холодной проточной воде. Горячую ни в коем случае брать нельзя, тогда внутри корня полисахариды образуют нечто вроде крахмального клейстера и высушить сырье практически невозможно. Корни можно сушить на солнце, раскладывая для ускорения процесса тонким слоем. Поскольку они такие гигроскопичные, нужно следить, чтобы на них не падала роса. Для этого на ночь корни переносят в помещение или хорошо укрывают. Если есть возможность искусственной сушки, ее проводят при температуре +60 °С. Окончание сушки определя-

ют так: корни должны ломаться с треском. Если они гнутся, сушку продолжают. Недосушенные корни будут плесневеть при хранении.

Действующие вещества, определяющие целебные свойства растений, как правило, распределяются в органах и тканях неравномерно. У одних видов растений лекарственные вещества накапливаются в корнях, корневищах, клубнях, луковицах и прочих подземных органах; у других – в листьях, стеблях, почках, коре и т. д.; у третьих – в цветках, плодах, семенах.

Срок заготовки определяется степенью развития собираемых частей растений и временем максимального накопления действующих веществ в них.

У многих растений лекарственным сырьем является либо вся надземная не одеревеневшая часть растения, либо только верхушки облиственных побегов, либо одни листья. Максимальное содержание многих дикорастущих веществ в этих частях растений приходится на фазу бутонизации – начала цветения.

Обычно срывают нижние листья, чтобы оставшиеся выработывали достаточно веществ для цветения и плодоношения. Толстые и сочные черешки замедляют сушку, поэтому их удаляют (трифоль, мать-и-мачеха). При сборе листьев крапивы вначале скашивают надземную часть, а когда листья подвянут и потеряют жгучесть, их обрабатывают. Это возможно на сплошных зарослях крапивы. Если же таковых

нет, обрывают нижние листья с каждого растения.

Листья толокнянки и брусники собирают до цветения или во время плодоношения, потому что листья, собранные во время цветения, темнеют при сушке. Обычно срезают побеги и сушат их, а потом очесывают листья.

Листья с тонкими листовыми пластинками сохнут неравномерно: сами листовые пластинки высыхают, а черешки и жилки остаются мягкими. Такие листья сушат до тех пор, пока черешки не станут ломкими. После сушки листья сбивают в кучу и оставляют на несколько дней: благодаря гигроскопичности они слегка увлажняются и при упаковке меньше крошатся. Хранят листья в бумажном пакете.

Почки деревьев и кустарников собирают весной, когда они набухли, но еще не начали распускаться. Почки березы и сосны можно собирать и в конце зимы. Лучшее время сбора почек – тогда, когда они тронулись в рост, набухли, но не распустились. В это время они богаты бальзамическими и смолистыми веществами. Почки следует сушить очень осторожно – длительное время и в прохладном помещении, т. к. в тепле они быстро распускаются. Крупные почки (сосны, тополя) срезают с побегов непосредственно на месте. А мелкие (березы) заготавливают вместе с побегами длиной 50–60 см.

Связанные в пучки побеги березы или собранные почки сосны помещают в неотопливаемое помещение. На холоде вода из них будет вымораживаться. Только после сушки по-

беги березы обмолачивают (бьют палкой или, наоборот, бьют пучок побегов обо что-то тяжелое – дубовую колоду, например). Все это также делают в холодном помещении, подстелив чистую бумагу или ткань. Почки собирают и отсеивают их от примесей – кусочков веточек, почечных чешуй и др.

Заготавливать побеги березы можно только с нижних веток, либо брать их при санитарной рубке, когда в лесу рубят просеку.

Кору деревьев заготавливают только с молодых стволов и веток не старше 3–4 лет. Кору заготавливают только весной и в начале лета, в период сокодвижения, который бывает за 2–3 недели до распускания почек, когда она легко отделяется от древесины и содержит наибольшее количество терапевтически активных веществ. Ствол предварительно очищают от наростов и лишайников. Затем делают несколько поперечных полукольцевых надрезов на расстоянии 25–30 см один от другого и соединяют их двумя продольными надрезами, доходящими до древесины. После этого кору отслаивают и снимают в виде лент или полукругов. После снятия ее свертывают в трубки или желобки. Нельзя допускать на внутренней стороне коры наличия остатков древесины. Иногда при заготовке коры спиливают и срубают молодые растения или побеги, а затем полностью снимают с них кору. Кору собирают с деревьев дуба, калины, крушины, осины. Со старых стволов и ветвей кору не заготавливают, т. к. она содержит много пробки и мало действующих веществ. Во время суш-

ки необходимо следить за тем, чтобы куски коры, загнутые желобками, не вкладывались друг в друга, иначе они плесневеют и загнивают изнутри. Когда кора ломается с треском, сушка закончена.

Бутоны, цветки, отдельные части цветков, целые соцветия собирают во время бутонизации и цветения растений. Сбор прекращают, как только цветки начинают осыпаться. Плоды и семена собирают при полной спелости.

Цветками называют цветки, соцветия или их части. Соцветия собирают у ромашки, календулы, бессмертника песчаного, пижмы. У василька и коровяка сырьем являются части цветка. А у липы собирают цветки вместе с прицветным листом. Собирают цветки в начале цветения. Несвоевременно собранные цветки теряют окраску и сильно измельчаются при сушке. При заготовке цветки обрывают без цветоножек. Для сбора соцветий ромашки есть специальные гребни – совки. Если цветки надо собирать с деревьев (например, цветки липы), то для пригибания ветвей пользуются палкой с крючком.

Цветки липы иногда чернеют при сушке. Это происходит потому, что собранное сырье не сразу положили сушиться. После сбора нужно немедленно расстелить в тени или в проветриваемом помещении чистую бумагу или ткань, на которую кладут цветки и каждый день ворошат. Правильно высушенное сырье имеет приятный медовый аромат. Цветет липа всего 10–20 дней, поэтому со сбором не медлят. В настоящее

время липу широко используют для городских посадок. Но собирать липовый цвет можно только в лесах: в средней полосе России, особенно в Башкирии. Сбирать цветки можно с деревьев, находящихся далее 100 м от дорог. Обычно срезают часть веток с дерева и с них обрывают соцветия. Настой цветков липы – эффективное потогонное средство при простудных заболеваниях. Липа хорошо помогает и при бессоннице, и при гипертонической болезни, усиливает желчеобразование. Настой цветков липы в виде примочек применяют при ожогах, язвах, воспалении геморроидальных узлов, ревматических болях в суставах, при подагре. Цветки липы включают в состав многих сборов.



Ромашка аптечная

Цветки – самая нежная часть растений, поэтому нельзя их укладывать плотно и закрывать тару. Лучше всего собирать их в корзины и постараться как можно быстрее доставить к месту сушки. На сушку цветки раскладывают тонким слоем и ворошат предельно аккуратно. После окончания сушки цветки помещают в плотно закрытую тару (стеклянную или металлическую). Туда же кладут и этикетку, где указывают название сырья и год сбора.

Трава – это цветущая облиственная часть травянистого растения. Иногда собирают все растение вместе с корнями (сушеница топяная). Не потому, что корни сушеницы содержат много действующих веществ, а потому, что при срезке травы корни легко выдергиваются из земли. У чабреца трава – это смесь листьев, цветков и тонких стеблей. Грубые стебли после сушки удаляют, потому что в них почти нет эфирного масла. Травы собирают, срезая секатором, ножом или серпом наземную часть на уровне нижних листьев. Оголенные грубые стебли не трогают. Если растение образует чистые заросли, то надземную часть скашивают и выбирают посторонние примеси. Срывать руками надземную часть нельзя, чтобы не вырвать с корнем все растение. Траву хвоща полевого собирают в фазу максимального развития вегетативных побегов.

В домашних условиях травы сушат обычно в тонких пуч-

ках, подвешивая их на веревках в сухом проветриваемом помещении (можно сушить на чердаке). Окончание сушки определяется по ломкости стеблей. Хранят травы в бумажных пакетах в сухом помещении. Травы, содержащие эфирное масло, лучше измельчать непосредственно перед употреблением. Иначе часть эфирного масла может улетучиться.

Плоды и ягоды собирают в сухую погоду. Собранные во время дождя, они начинают гнить. При сборе нужно стараться избегать механического повреждения ягод. Не следует собирать перезревшие ягоды, т. к. они имеют низкое качество. Особенно осторожно нужно собирать лесную землянику, малину, ежевику, чернику, голубику. Их необходимо собирать в корзины, обшитые изнутри чистой тканью. Многие виды плодов и ягод собирают вместе с плодоложем, плодоножкой или целыми кистями, во избежание повреждения кожицы и мякоти. Некоторые виды ягод собирают после заморозков, когда утрачивают свою горечь и становятся слаще. Поскольку плоды и ягоды созревают неодновременно, их собирают через каждые 2–4 дня в несколько приемов. Собирают плоды и ягоды вручную. Для сбора некоторых видов ягод (клюква) можно использовать специальные совки. Однако их нельзя применять в начале сбора, когда еще много недозрелых ягод. Кроме того, гребешок совка срывает и часть листьев, наносит повреждения растениям, особенно при неумелом пользовании.

При сборе лекарственного сырья нужно заботиться об охране лесных лекарственных растений. Отправляясь за растениями, срежьте только ту часть, которая богата целебными веществами. Даже если растение однолетнее, старайтесь отрезать нужную часть так, чтобы не погубить его и оно могло бы дать еще семена. Особая осторожность должна соблюдаться при заготовках корней и корневищ. Неумеренный сбор этих частей растений может привести к полному уничтожению их зарослей.

Все лекарственные растения заготавливают в сухую погоду, после того как сойдет роса. Выкапывать корни можно и в сырую погоду. Собранное сырье, кроме корней, которые можно укладывать в мешки, складывать в просторную тару, не утрамбовывая.

Сушить сырье нужно не позже, чем через 2–3 часа после сбора. Различное сырье требует различных режимов сушки. Большинство видов лекарственного сырья лучше сушить в тени, под навесом. Травы, содержащие эфирные масла, следует сушить при температуре не выше 30–35 °С. Сырье, содержащее витамин С, сушат при более высокой температуре – 80–90 °С, а при наличии гликазидов – при температуре 55–60 °С, обрабатывают в сушилках с искусственным нагревом или в печах. Высушив, лекарственное сырье пересыпают в бумажные пакеты или картонные коробки и хранят в сухом месте.

Качество лекарственного сырья в большей степени зави-

сит от правильной сушки. Члены туристических групп могут сушить лекарственные растения только в естественных условиях, при которых собранное сырье рассыпается тонким слоем на чистой фанере, материи, картоне, прочной бумаге. Сушка обычно продолжается несколько суток. В течение этого срока сырье необходимо ворошить и укрывать от дождя и росы. Для ускорения сушки крупные корни, корневища, луковицы, клубни, сочные плоды необходимо предварительно измельчить и потом разложить более тонким слоем. Сушка считается законченной, если листья и цветки легко растираются в руках, стебли и корни легко ломаются, ягоды при сжимании в горсти легко рассыпаются, а не слипаются в комок. Чтобы сырье не портилось при хранении, его необходимо хранить в полиэтиленовых мешочках в сухом месте. При упаковке в мешочки нужно вложить этикетки с названием вида сырья и времени сбора.

Способы приготовления и применения препаратов

В условиях действий туристических групп с баз наиболее целесообразно из лекарственного сырья готовить настои, отвары, порошки, соки, мази. Для приготовления настоев, отваров и настоек сырье необходимо измельчить. Из небольших частиц извлечение действующих веществ бывает более полным и быстрым. Обычно листья, цветки и траву измельчают до частиц, не превышающих 5 мм; стебли, кору, корни – до 3 мм, семена – до 0,5 мм.

Настои. Измельченный растительный материал помещают обычно в эмалированную кастрюлю или фарфоровый сосуд и заливают водой (в условиях действий туристических групп наиболее приемлемым будет стеклянный сосуд). При возможности настои необходимо выдерживать (парить) в печи, духовке по несколько часов. Чаще всего из одной весовой части лекарственного сырья получают 10 объемных частей настоя (например, чтобы получить 100 мл настоя, нужно взять 10 г измельченных частей растений). Следует помнить, что при приготовлении настоя небольшая часть воды теряется. Поэтому первоначально воды берут несколько больше. Сосуд закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 минут. В полевых условиях водяную баню можно заменить стоящим на огне котелком с ки-

пящей водой. В эту воду и нужно ставить сосуд с приготовленным настоем.

Затем настой снимают, охлаждают в естественных условиях в течение часа, процеживают через слой ваты, обернутой в марлю или чистую хлопчатобумажную ткань, отжимают вату и добавляют кипяченой воды до объема, указанного в рецепте приготовления. Например, при приготовлении настоя из расчета 1:10 из 20 г измельченных частей растения нужно получить 200 мл готового настоя. Если же после фильтрования будет получено всего 190 мл настоя, необходимо в него добавить еще 10 мл воды.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными (для них соотношение сырья и воды составляет 1:20, 1:30 и т. д.), а для наружного применения – более концентрированными¹.

Настои можно готовить и без водяной бани. Измельченные частицы растений заливают кипятком и ставят на плиту или горячую печь, костер. При этом следует следить за тем, чтобы настой не кипел. Через 15 минут его снимают, охлаждают и фильтруют. Такой способ приготовления настоев практически не отличается от заварки обычного чая. Некоторые настои готовят «холодным способом». Мелко измельченные частицы растений заливают в котелке или лю-

¹ Указания по приготовлению и употреблению настоев, отваров, а также других препаратов из отдельных видов сырья приведены при описании соответствующих растений. Во всех случаях, где упоминается «стакан воды» в качестве объемной меры взятой жидкости, подразумевается стакан емкостью 200 мл.

бом стеклянном сосуде соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 часов, после чего фильтруют через несколько слоев марли, марлю с ватной прокладкой или неплотную ткань.

Отвары. Измельченное сырье заливают кипятком, ставят на водяную баню или легкий огонь и кипятят в течение 20–30 минут, после чего их фильтруют и добавляют кипяченой воды до предписанного объема. Отвары растений, содержащих дубильные вещества, нужно фильтровать сразу же после снятия с огня (водяной бани).

Настои и отвары быстро портятся, особенно летом. Поэтому лучше готовить свежими каждый день. При затруднении с ежедневным приготовлением настоев и отваров можно хранить в темном прохладном месте, но не более трех суток.

Лечение отварами и настоями должно быть не менее четырех недель, чтобы был результат.

Настойки. Измельченное лекарственное сырье поместить в бутылку из темного стекла, залить 40–70 %-ным спиртом и настаивать 7–10 дней в темном месте, периодически встряхивая. После этого настойку отфильтровать, остатки сырья отжать. Готовый препарат должен быть прозрачным, иметь вкус и запах исходного растения. Настойки имеют более сильное действие и более продолжительный срок хранения. Принимают настойку обычно по 10–30 капель за прием. Срок хранения настоек – до 2–3 лет.

Напары. Напары рекомендуется готовить из нежных частей растения – цветков, травы, листьев, плодов. Вечером они заливаются кипятком и целую ночь томятся в остывающей духовке. Утром напар процедить и пить.

Порошки. Иногда в народной медицине используют целые свежие или высушенные листья, кору или корни. В некоторых случаях высушенные части растений измельчают в порошок, просеивают и в таком виде принимают внутрь или используют для присыпки ран, язв, потертостей.

Мази. Из порошков лекарственных растений по рецептам народной медицины можно готовить мази для наружного применения. Основой для приготовления мазей служат различные жиры. Для этого их смешивают с вазелином, свиным жиром, несоленым сливочным или растительным маслом. Предпочтительнее готовить такие мази на подсолнечном, хлопковом, льняном или каком-либо другом растительном масле, так как приготовленные на животном жире мази быстрее портятся. Жир подогревается, затем в него добавляется порошок, настойка или свежий сок растения и тщательно перемешивается.

Фитоаппликации. Для фитоаппликаций используются выжимки растений, оставшиеся после приготовления отваров и настоев. Чуть влажные выжимки нужно завернуть в марлю или льняную ткань и положить на пораженный участок тела. Сверху накладывается целлофан и обертывается шерстяным платком.

Чай и сборы состоят из смеси нескольких видов резаного или измельченного растительного сырья. Сборы можно приготовить и самостоятельно в полевых условиях. Для этого отдельно измельчают входящие в состав смеси виды сырья. Листья, траву и кору режут на мелкие частички, корни и корневища дробят или режут, плоды и семена измельчают или оставляют целыми. Затем берут весовые части подготовленного сырья, предусмотренные рецептурой сбора, и смешивают их на чистой бумаге или в банке до получения равномерной смеси. Из сборов готовят настои, отвары и припарки.

Соки (ягодные, фруктовые, овощные и др.) нередко применяют для лечения. Для приготовления ягодного или фруктового сока отбирают зрелые, неповрежденные плоды, моют их в воде и затем измельчают. Из измельченной массы через редкую ткань руками отжимают сок в чистый сосуд. Поскольку после первоначального прессования часть сока остается в жмыхе, можно его промыть небольшим количеством воды и отжать вторично. Соки овощей также получают прессованием после их измельчения.

В последние годы получило распространение употребление **пыльцы** некоторых растений как лечебного средства. В пыльце много белков (до 30 %), жиров (до 11 %), сахаров (около 40 %), найдены также витамины А, С, группы В, никотиновая, пантотеновая и фолиевая кислоты, биотин и различные микроэлементы. Применение пыльцы – этого при-

родного концентрата биологически активных веществ – способствует выздоровлению после тяжелых болезней, повышает содержание гемоглобина в крови. Пыльца стимулирует заживление поврежденной кожи, ран.

Помните!

1 чайная ложка содержит 5 г сырья, 1 десертная ложка – 10 г, 1 столовая ложка – 15 г, 1 столовая ложка с верхом – 20 г.

С давних пор считалось настоящим талантом умение собирать, заготавливать, настаивать и заваривать различные травы, готовить настои. Действительно, это наука, основанная на знании человеческого организма, родной природы, растений, поры года, на умении готовить лекарственные отвары, настойки. При этом немаловажным является многолетний опыт, знания о травах, которые часто передаются из поколения в поколение.

Существует несколько обязательных правил:

- не используйте травы, которые пролежали у вас несколько лет;
- не соединяйте в одной посудине сразу очень много трав;
- не кипятите травы в алюминиевых, медных и жестяных емкостях;
- настаивайте травы в фаянсовой и стеклянной посуде;

- не готовьте сразу большое количество отвара. Рассчитайте, сколько нужно его будет на протяжении суток. На следующий день заваривайте новый;
- не нужно траве мокнуть в воде по 2–3 дня;
- когда завариваете траву, не кипятите ее долго;
- не пейте настои холодными, т. к. теплыми они дают больший эффект.

Если нет точных весов

Название растения	Ст. ложка, граммы	Ч. ложка, граммы
Аир, корень	5,3	2,3
Береза белая, листья	1,2	0,3
Береза белая, почки	1½	4,3
Бессмертник (цмин песчаный), соцветия	1½	0,8
Боярышник колючий, плоды	16,5	5,7
Боярышник колючий, соцветия	3,0	0,5
Валериана лекарственная, корень	8,0	3,0
Девясил высокий, корень	11,8	4,1
Душица обыкновенная, трава	2,8	0,9
Зверобой продырявленный, трава	5,0	1 1/2
Земляника лесная, листья	2,0	0,8
Иван-чай (кипрей узколистный), трава	2,1	0,5
Календула (ноготки лекарственные), цветки	2,3	1,0
Клевер луговой, трава	1,7	0,75
Крапива двудомная, трава	2,5	0,6
Липа сердцевидная, цветки	0,9	0,4
Мать-и-мачеха, листья	1,4	0,5
Мята перечная, листья	2,7	0,8
Подорожник большой, листья	1,2	0,3
Пустырник пятилопастный, трава	5,0	1,4
Ромашка аптечная, трава	3,4	1,1
Тысячелистник обыкновенный, трава	2,8	0,9
Шалфей лекарственный, листья	3,4	1,1
Шиповник коричневый, плоды	15,5	4,5

Травы не всегда безвредны

Несомненно, лекарственные растения – более мягкое средство, чем химические препараты, и многие ошибочно полагают, что фитопрепараты можно использовать без опасений. Но даже самые безобидные растения могут стать токсичными при их неправильном применении – передозировке или бесконтрольном длительном употреблении. Так, девясил высокий может вызвать дерматит, мята перечная способна снизить возможность к деторождению. Свежий сок красной свеклы в небольших дозах полезен для здоровья, но при передозировке может вызвать спазм сосудов. Незамеченный при кровотечениях тысячелистник нельзя применять людям, склонным к тромбозам. А такие полезные плоды облепихи, брусники могут стимулировать рост аденомы предстательной железы, развитие импотенции. Употребление более одной головки чеснока в день отрицательно влияет на остроту зрения.

Мать-и-мачеха может вызвать лихорадку, тошноту, боли в животе и даже желтуху. Страдающим заболеваниями печени принимать ее внутрь противопоказано. Прием боярышника в больших дозах может резко снизить кровяное давление и вызвать слабость. Цикорий (при всей своей полезности) усиливает кашель. Липовый цвет, если длительно пить из него чай, может резко понизить зрение. Семена льна могут спрово-

воцировать обострение хронического холецистита и гепатита.

Сок петрушки и масло из нее противопоказаны беременным и кормящим женщинам.

Зверобой продырявленный повышает кровяное давление и может вызвать головные боли, тошноту. Индивидуальная непереносимость может наблюдаться практически к любому растению.

Но не надо бояться и отказываться от фитотерапии. Просто следует относиться к лекарственным растениям с осторожностью, точно зная, подходит ли эта трава лично вам.

Глава вторая. Характеристика отдельных видов лекарственных растений и их лечебное и пищевое применение

Травы

Как бы мы ни устремлялись в глубь времен, нам не найти такую культуру, которой бы не были известны лечебные свойства трав – панацеи номер один. Растения стали первой лекарственной формой.

Любое животное, заболев, ищет необходимую для исцеления траву – в роли врача здесь выступает инстинкт. А древние люди были очень наблюдательны, ибо не было еще книг и авторитетов и надо было верить только себе и своему опыту. Бодрящее свойство кофе, например, открыли козы! Эфиопский монах, пасший их, заметил, что наевшиеся кофейных зерен козы становятся не в меру проказливы и их возбуждение длится ночи напролет. Благодаря этой подсказке пастух смог успешно осуществлять ночное бдение. Вскоре его секрет стал достоянием монастыря, а затем со скоростью эпидемии распространился по всему миру.

Открытие послабляющего действия черемичи древние греки приписывали кентавру Хирону, который, мол, первым подметил, как в табунах избавляются от запоров.

Глистогонное действие мухомора установили охотники за оленями. Они заметили, что грибы вызывают у животных ускоренное опорожнение кишечника с выбросом оглушенных паразитов.

Древнеегипетский медицинский документ – папирус Эбера – упоминает о лечебном применении граната, шафрана, фиников. Египетские врачи употребляли укроп как средство от головной боли, хрен – как рвотное, мак – как средство от боли. Чечевичным супом лечили мочекаменную болезнь: горох, размоченный в уксусе, использовался для примочек. Древнетибетские врачи использовали в качестве лечебного средства рис, почерпнув это знание из практики врачей Древнего Китая.

Пути торговли и войны были одновременно и путями распространения медицинских знаний. Являясь элементом культуры, они так же, как и географические, военные, литературные, исторические и прочие знания, испытывали влияние и взаимообогащение.

Первые «завоеватели Вселенной» – ассирийские цари – невольно послужили прогрессу медицины, запечатлев на глиняных табличках не только свое бахвальство и жестокость, но и рецепты лекарственных прописей поработанных народов. Благодаря расшифровке этих табличек мы сегодня

многое знаем о медицине народов, история которых погребена в песках. В столице Ассирии, Ниневии, был разбит сад, где произрастали лекарственные растения, – по-видимому, это первое известное человеку воспроизводство лекарственного сырья.

Конкистадоры, покорившие империи инков и ацтеков, привезли в Европу не только золото и драгоценные камни, но и секрет излечения от малярии с помощью коры хинного дерева. Секрет этот стал достоянием ордена иезуитов. Кромвель, заболевший малярией, отказался от «иезуитского снадобья» и умер. За большие деньги секрет был откуплен Людовиком XIV для исцеления своего сына. Когда принц выздоровел, король Франции повелел обнародовать рецепт.

Известный с древних времен рецепт глистогонного средства мужского папоротника был постепенно забыт, и в конце концов единственной его обладательницей оказалась вдова швейцарского врача Нуффера. Людовик XVI в 1775 году выкупил рецепт за большие деньги, и с тех пор папоротник вошел во все европейские фармакопеи.

Однако не владыкам принадлежала главная роль в поисках и сохранении крупниц знаний. Во все времена и у всех народов этим занимались ученые. Один из древнейших медицинских трактатов «Аюрведа», составленный на протяжении веков великими древнеиндийскими врачами – Атрейей, Чаракой и Сушрутой, – и сегодня является настольной книгой индийских врачей. Многим, наверное, известен желче-

гонный препарат – ЛИВ-52, но немногие знают, что сделан он по древнему аюрведическому рецепту.

В древнетибетской медицине задолго до современных концепций уже знали, что у человека существует предрасположенность к раковым заболеваниям, но он может и не заболеть, болезнь проявляется в силу каких-то способствующих факторов. Они знали, что рак – выражение заболевания всего организма, поэтому основой его лечения было воздействие лечебными препаратами на весь организм как единое целое, а не хирургический путь терапии.

Красота научной мысли Востока труднодоступна для европейца из-за поэтически ассоциативного своего выражения. Восток поклоняется изменчивости и многообразию мира и отражает это многослойным сложным текстом, ключ к которому ревниво хранят Учителя, монастыри и века.

«Когда заболевает король, сановники задыхаются, а вельможи обливаются потом». Это пример описания сердечно-легочной недостаточности, где король – сердце; сановники – легкие, в малом кругу кровообращения которых при недостаточности насосной функции сердца развивается повышенное давление и застой, а вельможи – отечные суставы. При лечении этой патологии больному необходимо было дать «жар-птицу» (как удалось установить, двенадцати-компонентное лекарство), посадить ее на «коня» и дать ей «бич». Оказалось, что «конь» – это четырехсоставное лекарство, облегчающее доступ основному средству к точкам при-

ложения, а «бич» – слабительное, которое помогает вывести из организма больного отслуживших «жар-птицу» и «коня».

Восток не торопится раскрывать свои секреты.

Древнейшая фармакопея мира – травник китайского императора Шеен-нуна «Бень-цао», составленный им в III тысячелетии до нашей эры. В нем перечисляются целебные свойства около 900 лекарственных и ядовитых растений. Благодаря китайской фармации мир узнал о женьшене, элеутерококке, лимоннике и других биостимуляторах, воздействующих на организм мягко, многопланово и надежно.

Медицина набирала силы. Продолжатели трудов Шеен-нуна расширили представление о том, что может быть лекарством. В фармакопее Ли Си Чжена (1518–1593) уже насчитывается 1892 лекарственных растений.

С началом путешествий по «Великой дуге» (путь из Древнего Египта в Пунт) страны Средиземноморского бассейна стали обогащаться знаниями не только Востока, но и находками африканских саванн, джунглей и пустынь. Секреты нгомбо, нианга, мбунга и других экзотических племен нам еще предстоит приоткрыть и расшифровать! Так, для африканцев давно не является неразрешимой проблема предупреждения зачатия и регулирования народонаселения, терапия многих состояний более эффективна, чем действие нашей могучей реаниматологии с ее обилием сверхмощных средств, отрафинированных современной химической промышленностью.

Не изучены и некоторые эффективные методы врачевателей первобытных племен Америки, Океании, других регионов. В романе И. Ефремова «На краю Ойкумены» есть такие строки: «Это лекарство не хуже волшебной травы из голубой степи. В час болезни, усталости или горя пусть он растолчет ее и выпьет отвара, только немного. Если пить много, это уже не лекарство, а яд. Кора эта возвращает силу старикам, веселит угнетенных, бодрит ослабевших». Слова эти произносятся лет этак за тысячу до нашей эры, и речь идет о коре дерева мохимба из семейства мореновых, к которым также относятся хинное и кофейное деревья.

Чем более активным становился товарообмен между странами, чем больше развивались коммуникации и средства передвижения, тем быстрее происходил процесс включения фармакопей регионов в общечеловеческую культуру. Своего рода аккумулятором культур многих цивилизаций – Финикии, Древнего Египта, Кавказа, Крита, Индии – стала стоявшая на перекрестке путей сообщения Эллада. Она дала миру родоначальника научной медицины – Гиппократу.

В те времена сборщики трав – ризотомы (риза – «корень», томе – «резать») – держались особняком от массы лекарей. Оставленные ими записи были лишены систематизации и общей клинической концепции. Первым, кто объединил разрозненные сборники – ризотомики, – был Теофраст – один из первых ботаников древности, ученик и друг Аристотеля. Уже тогда стало ясно, что предназначение философа –

связывать воедино добытые ремесленниками разрозненные знания. Но клиническая, практическая фармакогнозия ведет свое начало от Dioscorida (I в.), систематизировавшего все известные лечебные средства.

Собираем в июне

В июне начинается активный сбор лекарственных дикорастущих растений, позволяющих запастись экологически чистое природное сырье для приготовления целебных сборов и ароматного чая на целый год.

В первый месяц лета в центральной полосе России собирают листья, траву и цветки, а также корни некоторых растений. В первой половине месяца еще продолжается сбор весенних растений и цветков. В этот период заготавливают ландыш майский, цветки черемухи, боярышника, рябины, сирени, листья березы.

Продолжают собирать листья крапивы двудомной, мать-и-мачехи, брусники, подорожника, полыни, смородины; цветки и листья первоцвета, одуванчика, толокнянки, пастушьей сумки, молодые облиственные веточки багульника болотного, «елочки» хвоща полевого, березовую чагу.

Чистотел собираем летом

В качестве основного лекарственного сырья используется трава чистотела большого. Заготавливают ее во время цветения, срезая ножами или серпами, а при густом стоянии скашивают косами цветущие верхушки без грубых нижних частей. Из-за ядовитости растения во время сбора сырья не следует касаться руками лица, глаз; после работы необходимо тщательно вымыть руки. Сбор сырья чистотела можно проводить только в сухую погоду. Сушат без промедления в сушилках при температуре до 50–60 °С, на чердаках или под навесами с хорошей вентиляцией, разложив рыхло тонким слоем, периодически перемешивая. При медленной сушке и в тех случаях, когда разложено толстым слоем, сырье бурет и гнивает. Сырье считается сухим, если стебли при сгибании ломаются, а не гнутся. Срок годности сырья – 3 года. Запах сырья своеобразный.

В народной медицине широко используется сок чистотела большого, отвары, ванны, порошок при различных кожных заболеваниях: грибковых заболеваниях, экземах, кондиломах, крапивнице, рожистом воспалении, мозолях, язвах, псориазе, чесотке, ожогах, фурункулезах, бородавках, веснушках.

Чистотел

Сок чистотела излечивает носоглотку, аденоиды, полипы, гланды, гайморит, десны, бородавки, мозоли, прыщи, нарывы, фурункулы, свищи, чесотку, экзему, герпес (на губах), раздражение кожи после бритья, ожоги, вызванные огнем, паром, химическими веществами. Свежим соком и мелко измельченной травой чистотела выводят бородавки, мозоли, веснушки, кондиломы, смазывают трещины на пятках и на руках. Процедуру проводят 3–4 раза в день.



Чистотел большой

Чистотел излечивает гипертонию, астму, белокровие, атеросклероз, пищевое отравление желудка, грипп, мягкие опухоли (фибромы), полипоз толстой кишки, геморрой, гастрит, зоб, подагру, ревматизм, язвы желудочно-кишечного тракта, заболевания печени, желчного пузыря, почек и сердечной мышцы.

Приготовление сока чистотела: растение пропустить через мясорубку, выжать из массы сок через двойную марлю и залить в бутылочку с герметической пробкой. Временами нужно выпускать газ из бутылки. После 5–7 дней, когда сок перебродит, его можно использовать.

Лекарственным сырьем чистотела служит надземная часть растения. Собирают его в мае – июне в фазе цветения в сухую погоду, срезая или обламывая ветки на высоте 10–15 см от земли.

Лечебное применение чистотела

Кожные болезни. Намазывают соком со здоровой ткани к больной, сужая круг, восстанавливая больные ткани.

Носовые болезни (грипп, гайморит, полипы и пр.). Закапать в ноздрю 2–3 капли сока, через 5 минут, когда пройдет пощипывание, закапать во вторую ноздрю, лежа на спине. При попадании сока в гортань можно проглатывать.

Больные десны. Мазать соком пятикратно 2–3 раза в день или, набрав сок в рот, держать на деснах 20–25 минут, потом выплюнуть.

Подагра, ревматизм. Мазать больное место и пить настой чистотела.

Грипп. Полоскать пятикратно рот и носоглотку и пить 1/2 стакана настоя.

Кишечные заболевания. Ставить клизму, задерживая ее внутри до 40 минут (стакан заварки на одну клизму).

Геморрой. Пить настой и смазывать узлы снаружи.

Внутренние болезни (желудок, печень). Пить настой заварки в течение 1–2 месяцев без перерыва.

Щитовидная железа. Пить настой по 1/2 стакана в день за 10–15 минут до еды в течение 2 месяцев.

Полоскать рот и носоглотку заваркой. После полоскания пускать по 2–3 пипетки сока в каждую ноздрю. Обильно мазать соком зуб снаружи.

Экзема. Мазать места обильно и пятикратно с перерывом 3–5 минут до впитывания и пить настой заварки по 10 мл за 10–15 минут до еды.

Тромбофлебит конечностей. Мазать пятикратно с перерывом 3–5 минут до впитывания и пить настой по 100 г за 5–10 минут до еды.

Помните!

При лечении чистотелом другие травы и лекарства не применяются.

Продукты для здоровья сердечно-сосудистой системы

Овсяная каша – сытный завтрак, наполненный калием, фолатом и жирными кислотами омега-3. Кроме того, в овсянке содержится огромное количество клетчатки, которая помогает поддерживать кровеносные сосуды в тонусе и снизить уровень холестерина.

Яблоко богато калием, который необходим в работе сердечной мышцы.

Чеснок – абсолютный чемпион по содержанию аллицинов, веществ, защищающих сердечно-сосудистую систему.

Льняные семечки – настоящий кладезь кислот омега-3 и омега-6, их можно добавлять в каши или салаты.

Орехи. Небольшое количество мононенасыщенных жиров и кислот омега-3 содержится в миндале и грецких орехах.

Абрикос содержит большое количество бета-каротина, который снижает риск возникновения инфаркта и инсульта.

Оливковое масло содержит целый арсенал мононенасыщенных жиров, которые борются с холестериновыми бляшками.

Оливки в свежем виде прекрасно нормализуют артериальное давление за счет содержания в них вещества гликозида олеуропина.

В красной фасоли и чечевице много кальция, кислот омега-3 и клетчатки.

Лосось, семга – природные источники омега-3. Употребление всего 2–3 рыбных блюд в неделю снижает риск инфаркта и нормализует процессы свертывания крови. Альтернативой могут служить тунец, сардины или обычная селедка.

Авокадо. Всего четвертинка этого экзотического плода, добавленная к мясу или в салат, поможет снизить уровень «плохого» холестерина в крови и существенно прибавить «хорошего». Ферменты, содержащиеся в авокадо, способствуют лучшему усвоению каротиноидов, необходимых для здорового сердца.

Народное средство лечения стенокардии

6 ст. ложек с верхом плодов боярышника и столько же травы пустырника залить 7 стаканами крутого кипятка. Емкость укутать и поставить настаиваться на сутки. Процедить и отжать набухшие ягоды и траву. Хранить готовый отвар в холодном месте, принимать по 1 стакану 3 раза в день. Не подслащивать. Для улучшения вкуса можно смешать с отваром шиповника.

Стенокардия (грудная жаба) – наиболее распространенная форма ишемической болезни сердца; ее основное направление – внезапные приступы сжимающих, давящих болей в груди.

Фитотерапия:

- 5–6 капель пихтового масла втирать в область коронарных сосудов (ниже соска) 3–4 раза в день. Лечение проводить 2–3 часа до полного снятия приступа, хотя улучшение возможно уже после первого растирания;
- препараты цветков боярышника кроваво-красного в малых дозах увеличивают силу сердечных сокращений, в более высоких дозах снимают спазмы сосудов сердца: 20 %-ную настойку пьют по 15–30 капель в 1/2 стакана воды;
- жидкий экстракт плодов боярышника устраняет тахи-

кардию, аритмию, снижает болевые ощущения, чувство тяжести в области сердца и улучшает общее самочувствие: 15 %-ный экстракт пьют по 30–50 капель 3 раза в день до еды.

При гипертонии

При гипертонической болезни в начальной стадии натереть 1 лимон или 1 апельсин с кожурой, смешать с сахаром. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение 2–3 недель.



Плоды боярышника

Сок 1 лимона, стакан морковного сока и стакан сока хрена (корень хрена предварительно замочить на сутки) перемешать с 1 стаканом меда. Принимать в течение месяца 3 раза в день по 1 ст. ложке за 1 час до еды в течение 2 месяцев.

Покрошите 3 лимона с кожурой и 5 головок чеснока, сложите в трехлитровую банку, залейте теплой водой. Смесь всплывет, а через 2–3 часа, когда она опустится, пейте по 1/2 стакана жидкости утром.

Смешайте стакан сока белого репчатого лука и стакан майского меда, добавьте 50 г пропущенной через мясорубку кожуры лимона. Хранить смесь в холодном месте, в плотно закрытой банке. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды. Курс лечения 2 месяца.

Народное средство лечения тахикардии

Довести до кипения 0,25 л воды, убавить огонь и всыпать чайную ложку травы горицвета (адонис весенний). Кипятить на медленном огне не более трех минут. Накрыть крышкой и поставить в теплое место настояться. Процедить и принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Для нормализации артериального давления

1. Натереть на терке хрен, залить 1 стаканом кипяченой воды 2 ст. ложки получившейся массы, оставить на сутки, после чего процедить. Добавить по 1 стакану свежесжатого сока моркови и свеклы, 1 стакан меда и сок лимона. Все перемешать. Принимать 2–3 раза в день через 2–3 часа после еды или за 1 час до еды по 1 ст. ложке. Хранить в холодильнике.

2. В равном соотношении смешать траву сушеницы болотной, омелы белой, пустырника обыкновенного и цветки боярышника кроваво-красного. Залить 1 стаканом крутого кипятка 1 ст. ложку смеси, накрыть, настоять в течение получаса, процедить, отжать траву, долить кипяченой воды до объема 1 стакана. Принимать после еды 3 раза в день по 1/2–3/4 стакана.

3. Залить 1 ст. ложку сухих плодов шиповника 2 стаканами кипятка, нагревать на небольшом огне 10 минут, охладить, процедить, добавить 1 ст. ложку меда, перемешать. Хранить в холодильнике под крышкой, принимать 2–3 раза в день по 1/4–1/2 стакана.

4. Снять кожуру с 4–5 картофелин, хорошо помыть, залить 0,5 л кипятка, варить 15 минут на небольшом огне под крышкой, настоять, процедить. Принимать по 1–2 стакана в

течение дня.

Сердечно-сосудистые заболевания

Боярышник кроваво-красный. Понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует коронарное кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление. Лекарство из боярышника в домашних условиях готовят разными способами:

– 0,5 кг зрелых плодов толкут деревянным пестиком, добавляют 100 мл воды, нагревают до 40 °С и отжимают сок. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Особенно показано применение в пожилом возрасте;

– 1 ст. ложку сухих плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды;

– 10 г сухих плодов настоять 10 дней в 100 г водки или 40 %-ного спирта, профильтровать. Настойку принимать по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.



Горицвет



Боярышник обыкновенный

Целебные настои для укрепления сердца

1. Смешать по одной части травы пустырника, мяты перечной, сушеницы топяной, кипрея узколистного, 3 части плодов шиповника и 1/2 части исландского мха. Насыпать 2 ст. ложки травяного сбора в эмалированную кастрюльку, залить 1 л кипятка и поставить на огонь. Довести до кипения, убавить огонь и кипятить на слабом огне 20 минут при закрытой крышке. Затем снять с огня и настаивать 40 минут, после чего процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в течение 3–4 недель.

2. Смешать по две части цветков лабазника вязолистного, цветков календулы лекарственной, корня шлемника байкальского, побегов багульника болотного. Залить 1 стаканом воды 1 ст. ложку травяной смеси и прогреть 15 минут на водяной бане. Отстоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 месяцев.

Лечение атеросклероза

Настой из листьев шиповника. Залить 1 ст. ложку измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Настой: на 1 л кипятка – 150–200 г сушеных или свежих плодов шиповника. Настаивать 24 часа, процедить. Пить по 100 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Атеросклероз – это болезнь артерий, приводящая к постепенному сужению просвета и нарушению их функций. Причинами служат длительное психическое напряжение, малоподвижный образ жизни, курение, гипертония, сахарный диабет.

Фитотерапия:

- для лечения атеросклероза полезно принимать 1/4 стакана сока красной смородины;
- для этой же цели можно съедать по 1 ст. ложке пасты, приготовленной следующим способом: взять по 1 кг изюма, кураги, чернослива без косточек, инжира и шиповника, залить на ночь холодной водой вровень с ягодами, а утром пропустить через мясорубку. Хранить в холодильнике;
- цветы боярышника обыкновенного (настойку или отвар) назначают при атеросклерозе, спазмах сосудов головного мозга, бессоннице. 10 %-ную настойку пьют по 25–30 ка-

пель 3 раза в день до еды.

Быстро поднимается давление?

Смешайте по 1 стакану меда и простокваши или кефира, добавьте 2 ч. ложки порошка корицы и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Курс лечения – 2 недели.

Пониженное кровяное давление

При пониженном кровяном давлении рекомендуется есть много салата из корнеплодов сельдерея и много земляники (земляничного мармелада). Если позволяет печень, можно употреблять натуральный кофе, немного красного вина, а также луковый отвар. Две луковицы величиной с куриное яйцо вместе с кожурой варятся 10–15 минут 1 л воды, в которую добавлено 100 г крупнокристаллического сахара. Пить в холодном виде, глотками. Кроме того, 3 раза в день перед едой следует принимать по 15 капель боярышника. Если на большом пальце левой руки отсутствует лунка, то к этому нужно добавить еще по 20 капель валерианы 3–4 раза в день, принимать с 14 часов до вечера. Рекомендуется делать дыхательную гимнастику.



Софора



Лофант

Боль в сердце

Смешайте пасту, полученную из 2 спелых бананов с 10 г меда.

Помощь сердцу и сосудам

Очистить сосуды, восстановить их эластичность поможет следующий сбор трав.

Смешайте траву и цветки лофанта, траву вербены, таволги (лабазника), мелиссы и клевера красного (в равных частях).

1 ст. ложку смеси залить 0,5 л воды и довести до кипения, настоять до остывания. Затем процедить и пить по 100 мл за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс – 30 дней, всего необходимо провести 3 курса с перерывами на 5 дней.

Настойка из софоры и омелы прекрасно **очищает сосуды**, восстанавливает их эластичность. Взять свежие зеленые веточки омелы, пропустить через мясорубку и залить водкой в пропорции 1:2. Настаивать 30 дней в темном месте. Отдельно 100 г плодов софоры японской залить 750 мл водки и также настаивать 30 дней.

По истечении месяца обе настойки процедить, соединить вместе и настаивать еще 10 дней.

Готовое средство принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой на протяжении месяца, разбавляя в 30 мл воды. Затем сделать перерыв на 7–10 дней и повторить курс (30 дней) еще дважды.

Помощь при гипертонии, атеросклерозе и головных болях

Соединить цветы красного клевера, черного боярышника и лофанта тибетского (в равных долях).

1 ст. ложку сбора залить стаканом крутого кипятка и настаивать 40 минут. Процедить, употреблять по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 30 дней, перерыв – 5 дней. Пить в течение 3 месяцев.

При гипертонии рекомендуется следующий сбор: трава кирказона, лофанта тибетского и мелиссы (все поровну). 1 ч. ложку сбора трав залить 2 стаканами горячей воды в термосе и настаивать 10 часов. Пить по 50 мл 3–4 раза в день после еды. Курс – 21 день, перерыв – неделя. Желательно провести 2–3 курса такого лечения.

Помощь при аритмии, стенокардии и острых сердечных болях

Применяется настойка **донника** по 1–2 капли на 30 мл воды за 30–40 минут до еды 2–3 раза в день. Курс лечения – 20 дней. За год рекомендуется провести 3 курса.

25 г донника залить 1 стаканом 70-градусного спирта, настаивать 15 дней в темном месте, процедить.

Для снижения артериального давления

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды сок черноплодной рябины в течение 14 дней. Или в течение месяца принимать 3–4 раза в день по 1 ст. ложке свежий сок красной рябины.

Растертую с сахаром клюкву принимать после еды 3 раза в день по 1 ст. ложке.

В стакане минеральной воды растворить 1 ст. ложку меда, добавить сок 1/2 лимона, употреблять за один прием натощак, курс лечения – 7–10 дней.

Свежевыжатый сок свеклы, смешанный пополам с медом, принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день до еды.



Донник лекарственный

2 ст. ложки цветков боярышника колючего с листьями залить 2 стаканами воды, довести до кипения, настаивать 5–6 часов. Принимать в течение месяца по 1/2 стакана 3 раза в день.

При гипертонии:

В стакане минеральной воды растворить 1 ст. ложку меда, добавить сок 1/2 лимона, употреблять за один прием натощак. Курс лечения – 7–10 дней.

Сердце

Чарака – мудрец и врач древности, один из тех, кто впервые письменно изложил принципы и практики Аюрведы, – советовал так заботиться о сердце:

«Тому, кто хочет защитить сердце, кровеносную систему и жизненную сущность, следует превыше всего избегать всего, что ведет к напряженности и неустойчивости ума. Следует регулярно принимать меры для укрепления сердца и жизненной сущности, очищения кровеносных сосудов, повышения знания и достижения спокойствия ума.

Практика ненасилия – лучшее из всего, что способствует жизни, практика сохранения жизненной энергии – лучшее из всего, что способствует силе, а обретение знания – лучшее из всего, что способствует росту. Контроль над органами чувств – лучший путь к счастью, а понимание реальности – путь к блаженству. Из всех этих практик лучшей считается безбрачие (воздержание). Из сердца, как от корня, десять великих сосудов несут энергию по всему телу».

Охладиться в жару помогут специи

Среди специй, которые влияют на организм охлаждающе, стоит отметить **острый перец чили, куркуму, мускатный орех и корицу**. Пища, приготовленная с перцем чили, вызывает повышенное потоотделение, что в свою очередь защищает организм от перегревания. Такой же эффект дают **имбирь и чеснок**.

Куркума улучшает в жару терморегуляцию организма. Не дает бактериям размножаться.

Еще один сильный антисептик – мускатный орех. Его и в кофе можно добавить, и в мясные блюда. Эта приправа хорошо устраняет болевые спазмы в кишечнике и снижает метаболизм. Но помните, что передозировка мускатного ореха очень опасна.

Корица – очень хорошая приправа к кофе. Всего 1/4 ч. ложки порошка корицы помогает снизить уровень сахара в крови. А в жару сладковатая корица отлично заменит сахар.

Соки

Не пейте больше 1–2 стаканов свежесжатого сока в день. Переизбыток клетчатки и фруктовых кислот, содержащихся в соках, может вызвать слабительный эффект. По той же причине свежесжатый сок рекомендуется разбавлять минералкой.

Помните: **грейпфрутовый сок** несовместим со многими лекарственными препаратами, в частности он блокирует действие антибиотиков и контрацептивов.

Морковный сок необязательно разбавлять сливками. Сегодня во многих предприятиях общественного питания в него добавляют оливковое масло. Сок помогает привести в нормальное состояние весь организм, улучшает пищеварение и структуру зубов, помогает бороться с язвами, улучшает зрение, лечит печень, кожные заболевания.

Свекольный сок – самый коварный. С одной стороны, он один из немногих полезен при стрессах, с другой – у каждого третьего он вызывает головокружение и тошноту. «Знакомиться» с ним лучше в коктейлях. Сок отлично очищает печень, почки и желчный пузырь, способствует снижению высокого кровяного давления.

После стакана сока рекомендуется прополоскать рот или пожевать жвачку.

Сок капусты белокачанной принимать за 30 минут до

еды 3–4 раза в день, начиная с 1/2 стакана на прием и постепенно увеличивая до 1 стакана, в течение 3–4 недель. Применять при болезнях дыхательных путей и голосовых связок.

Березовый сок – вкусный и очень полезный напиток. Он богат необходимыми для организма микроэлементами. Его пьют при авитаминозе, болезнях крови, суставов, кожи, а также при ангине, бронхите, пневмонии.

Сок обладает кроветворным действием и способствует быстрому очищению организма от вредных веществ, стимулирует обмен веществ. В свежем и консервированном виде его применяют как мочегонное средство. Сок рекомендуется пить по 1 стакану перед едой 3–4 раза в день в течение 2–3 недель при подагре, отеках, бронхите, туберкулезе, воспалении легких. Им полощут горло при ангине.

Наружно березовый сок применяют при экземе, нейродермите, псориазе.

Помните, что истечение березового сока происходит весной в период бурного сокодвижения и длится всего 7–12 дней.

Сок крапивы. Оказывает общеукрепляющее действие и сгущает кровь, уменьшает концентрацию сахара в крови. Полезен при кровотечениях и язвах, геморрое. Сок крапивы с медом и молоком – вкусный витаминный напиток.

Следует помнить, что свежесжатый сок крапивы противопоказан при индивидуальной непереносимости крапивы, повышенной свертываемости крови, тромбофлебите, вари-

козной болезни и кровотечениях, вызванных опухолями.

Сок манго. Ежедневное употребление свежесжатого сока с мякотью 1–2 недозрелых манго повышает эластичность сосудов, гемоглобин в крови, улучшает свертываемость крови, защищает от туберкулеза, холеры, дизентерии.

Чай

Народная медицина применяет:

- очень крепкий и сладкий (с сахаром) горячий чай с молоком как противоядие при отравлении наркотиками, лечебными препаратами, алкоголем;
- теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и медом как мочегонное и потогонное средство при простудных заболеваниях дыхательных путей и легких;
- крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая с добавлением небольшого количества виноградного сухого вина (чайная ложка на стакан) – для промывания глаз при воспалениях век, засорении слизистой оболочки, а также конъюнктивитах;
- сок свежего чайного листа, экстракт чая или растертый в порошок сухой чай могут служить средством от ожогов;
- жевание сухого зеленого чая хорошо помогает от тошноты и при сильных позывах на рвоту, при укачивании в автомашине и при морской болезни;
- крепкий настой зеленого чая может быть использован при лечении наружных язвенных заболеваний, а также язвы желудка и двенадцатиперстной кишки при условии систематического употребления.

Настои цикория употребляются как возбудитель аппетита, поскольку в корнях этого растения много горечи. Он

улучшает деятельность кишечника, желудка и применяется при гастритах и коликах.

Настой готовят из расчета 2 ч. ложки измельченных корней на 1 стакан кипятка, после чего процеживают и употребляют перед едой по $1/3$ стакана.

Черничный чай

Берут 1/2 стакана свежих ягод или 1 ст. ложку сушеных ягод черники, 2 ст. ложки черничного листа, 1 ст. ложку мяты.

Этот состав заваривают в чайнике как обычную заварку. Настаивать его нужно 15 минут. Чай можно пить свежим, а можно доливать (до 3 раз).

Черничный чай – отличная замена обычному черному чаю, т. к. имеет темный цвет. Тем, кто привык к черному чаю, бывает психологически трудно перейти на травяные чаи, и черничный чай может выступить прекрасным помощником как источник долголетия и здоровья. Он обостряет зрение, улучшает кровь, тонизирует, нормализует работу внутренних органов, укрепляет сосуды, поддерживает работу сердца, защищает печень, выводит из организма шлаки, нормализует уровень сахара в крови. Черничный чай пьют как восстанавливающее средство после долгих физических нагрузок или операций. Этот чай помогает бороться со стрессом, укрепляет нервную систему, дает способность трезво мыслить. Его пьют утром и вечером.



Черника

Травяной чай для снижения аппетита

Насыпать в термос 3 ст. ложки сушеных корзинок ромашки аптечной, залить 1 л крутого кипятка и настоять в течение получаса. Процедить. В теплый настой добавить 5 ч ложек меда, 3 ч. ложки свежавыжатого лимонного сока и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Заваривать и пить этот чай нужно ежедневно, когда хочется пить. Он снижает аппетит и помогает сбрасывать лишний вес.

Чайный бальзам

Это смесь черного чая с лекарственными травами. Зимой чайный бальзам хорошо согревает, а также служит профилактикой простудных заболеваний. Готовить чайный бальзам просто. Нужно взять 250 г черного байхового чая, 2 ст. ложки мяты перечной, 2 ст. ложки зверобоя продырявленного, 1 ст. ложку чабреца и 1 ст. ложку корня валерианы лекарственной. Чай и травы хорошо перемешать, пересыпать в стеклянную банку и плотно закрыть стеклянной крышкой или фольгой (полиэтиленовую крышку использовать нельзя). Заваривают чайный бальзам так же, как и обычный чай. Заварочный чайник сполоснуть несколько раз крутым кипятком, насыпать чайный бальзам (из расчета 1 ч. ложка с горкой на стакан воды) и залить кипятком. Настоять 5–7 минут. Пить как обычный чай. По желанию можно разбавить кипяченой водой, подсластить сахаром или медом.

Фиточай

Фиточай – это в действительности отвар или растительный настой. Фиточай готовится из смеси сухих листьев, семян, трав, плодов, коры, цветов или других частей растения, которые придают ему вкус и полезные свойства. Фиточай не содержит кофеина.

В других случаях фиточай представляет собой смесь различных ингредиентов, собранных с какой-то определенной целью, например для расслабления, придания бодрости, облегчения какого-то определенного состояния.

Все фиточаи обладают общими полезными свойствами:

- помогают достичь спокойного состояния души;
- поддерживают здоровье сердца;
- помогают при зубной боли или проблемах с пищеварением;
- оказывают очищающее действие;
- обеспечивают энергией и хорошим самочувствием, сном;
- питают нервную систему;
- обеспечивают организм антиоксидантами;
- вселяют в организм новые силы;
- облегчают стресс;
- помогают предотвратить простуду;
- стимулируют работу органов.

Если вы страдаете воспалительными заболеваниями почек, мочевыводящих путей, то лучшим будет специальный фиточай.

Готовят из травы зверобоя (5 частей), спорыша (3 части), ромашки (3 части), земляники лесной (2 части). На 1 л кипятка берут 4 ст. ложки смеси, настаивают 30 минут и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

При нарушении обмена веществ рекомендуют чай на основе крапивы жгучей, мяты перечной, череды, душицы, фиалки трехцветной.

При ожирении как часть программы лечения можно использовать рецепт: возьмите по 50 г стальника колючего, горечавки синей, листьев и цветков зверобоя, тысячелистника, листьев подорожника и шишек хмеля. 2 ст. ложки данной смеси и 1/2 лимона надо залить 600 мл кипятка и ежедневно выпивать по 75 г полученного отвара.

Если у вас *начало повышаться давление*, попробуйте в течение недели попить 2 раза в день чай из калины (1 ст. ложка плодов на стакан кипятка).

При сердечно-сосудистых заболеваниях полезен чай из плодов барбариса обыкновенного, зверобоя, лаванды, лимонника китайского. А хвойные иголки могут укрепить сосуды. Для приготовления состава возьмите 2 ст. ложки измельченных еловых или пихтовых иголок, 1 ст. ложку плодов шиповника. Залейте 1 л кипятка и настаивайте в термосе до 12 часов. Пейте вместо чая или воды.



Мята перечная



Горечавка легочная

При заболеваниях органов дыхания хорош чай из листьев душицы, шалфея, подорожника, цветков ромашки аптечной. Такой чай смягчает воспаленную слизистую бронхов, способствует лучшему отложению мокроты.

Травяные чаи от головной боли

Ромашковый чай помогает при пульсирующих и тупых головных болях, возникающих после переедания или в результате нарушения оттока желчи.

Липовый цвет облегчает состояние при головной боли от напряжения. Липа действует успокаивающе, благотворно влияет на нервную систему. Действие липового чая можно усилить, добавив к нему траву мяты.

Мяту можно считать практически универсальным средством от головной боли разного происхождения. Если голова болит при приступе и сопровождается насморком или разболелась из-за нарушений в пищеварении, то поможет мята. При головной боли из-за спазмов также рекомендуется мятный чай.

Если болевая атака началась после того, как вы понервничали, – выпейте чаю из душицы. Такой чай успокоит и снимет спазмы.

Чай против астмы

Смешать 25 г багульника болотного и 15 г крапивы малой (двудомной, жгучей), положить в эмалированную кастрюлю и с вечера залить 1 л холодной воды, чтобы трава за ночь намокла.

Утром кастрюлю, закрыв крышкой, поставить на огонь. Когда вода закипит, убавить огонь, пусть отвар покипит еще 5–7 минут. Затем, не открывая крышку, кастрюлю снять с огня и дать 30 минут настояться.

Процедить и в горячем виде сразу выпить натошак стакан чая. Остальное пить в четыре приема в течение дня через 1 час после еды.



Багульник болотный

Пить чай 2 недели, ежедневно с вечера заготавливая новую порцию. Затем сделать перерыв 2 недели и снова пить 2 недели. И так до исчезновения всех признаков бронхиальной астмы.

Лечебный чай

Этот рецепт лечебного чая поможет ослабить вредное воздействие тяжелого физического труда на организм. Нужно взять по 25 г листьев шалфея, мяты, душицы лекарственной, травы и цветков ромашки. Смесь тщательно перемешать. Затем 4 ч. ложки сухой смеси залить 0,5 л кипятка и, не кипятя, настоять 8 часов. Пить по 1/2 стакана после завтрака и обеда и по 1 стакану на ночь.

Люди умственного труда часто страдают мигренями, бессонницей. В этих случаях готовят смесь из 10 г листьев мяты перечной, 10 г соплодий хмеля, семян тмина и корней валерианы. Берут сухую смесь из расчета 2 ч. ложки на 1 стакан горячей воды, настаивают 15 минут, процеживают и пьют вечером и утром по 1/2 стакана. Подобное лечение в течение 1–2 недель ослабляет невротическое наслоение, мигрени исчезают.

Копорский чай, или копорка

Это напиток из листьев кипрея (иван-чай), названный копорским по названию села Копорье Петербургской губернии, где он производился на продажу. С пользой для здоровья пили этот чай наши предки как в России, так и за ее пределами.

Это скромное растение в состоянии заменить целый аптечный набор. Наши предки пили копорский чай *для поддержания сил, лечились им с похмелья. Использовали его как вяжущее и болеутоляющее, противовоспалительное и жаропонижающее средство, применяли при гипертонии, подагре, атеросклерозе и язвенной болезни.*

Исследования подтвердили: иван-чай способен *очистить кровь от шлаков, уменьшить интоксикацию при раке, повысить защитные свойства организма.* В листьях кипрея отсутствуют кофеин и пуриновые основания – «виновники» нарушения обмена веществ. А алколоидов в иван-чае ровно столько, сколько требуется нашему организму.

Чай для очищения почек

Для очистки почек и мочевого пузыря, а также для уменьшения отеков рекомендуется почечный травяной чай (фиточай).

В состав почечного травяного чая входят следующие лекарственные растения: спорыш, грыжник, береза, толокнянка, брусника, хвощ, золотарник, фенхель, подмаренник, мята, кладония, цетрария, взятые в равных количествах.

Рецепт почечного травяного чая: 2 ст. ложки сбора залить 1 л воды, томить в эмалированной кастрюле при закрытой крышке 20 минут, настоять 40 минут.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день после еды. Курс приема – 3 месяца. Перерыв 2 месяца, потом обязательно пропить почечный травяной чай еще 3 месяца.

Такой фиточай используется не только для очистки почек, но и для комплексной очистки всего организма.



Золотарник

Молочный компресс

Очень простой, но действенный старинный сибирский рецепт. Свежее молоко немного нагреть, смочить в нем кусок марли (или другой хлопчатобумажной ткани), сложенной в несколько раз, и приложить на место травмы. Сверху обмотать целлофаном и закрепить шерстяным платком. Компресс менять, когда марля остынет.

Лекарство под ногами

На охоте или рыбалке случается пораниться, но не всегда под рукой бывают медикаменты. Здесь выручит обыкновенный мох сфагнум, который поможет при порезах, гноящихся ранах и ожогах. Нужно надергать сфагнум и уложить между двумя слоями марли или бинта. Если таковых нет, выручит кусок чистой хлопчатобумажной ткани, главное – чтобы ткань была «дышащая». Повязка со мхом накладывается на рану и прибинтовывается. Повязку менять через сутки.

Листья грецкого ореха от отита

Нарвать 50–80 г молодых листьев грецкого ореха, ополоснуть, обсушить, нарезать или размять. Переложить листья в банку и залить стаканом подсолнечного или любого другого растительного масла. Банку убрать в темное место и настаивать 20 дней при комнатной температуре. Полученным лекарством можно мазать в ушном проходе и за ушной раковиной.



Грецкий орех

Средство против прыщей, угревой сыпи и пигментных пятен

Простокваша способствует омоложению кожи лица, а также отбеливает кожу и борется с пигментными пятнами и прыщиками. Перед сном простокваша наносится на лицо и шею, а через 10 минут смывается холодной водой. Можно кефир наносить на марлю и класть на лицо на 20–30 минут. Угри, прыщи сходят за неделю. Можно залить кефирный настой в формочки для льда и заморозить. Кубиками полученного льда протирать лицо массажными движениями и смыть спустя 15 минут.

Маска против морщин

2 ст. ложки сыворотки тибетского гриба, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки овсяной муки. Все смешать и аккуратно нанести на лицо и шею, исключая область вокруг глаз. Через 20 минут смыть теплой водой. Делать 2 раза в неделю.

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.