

В.И.ИВАНОВ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ



Москва Военное издательство 1992

ББК 53.52
И20
УДК 615.9

Рецензент кандидат медицинских наук *Д. Д. Пак*

И $\frac{4109040000-015}{068(02)-92}$ 78-92

ISBN 5-203-00992-9

© В. И. Иванов, 1992

*Посвящаю моей бабушке Акулине
Никитичне Ивановой, перед мудро-
стью которой преклоняюсь.*

В. И. Иванов

Я разумею такое наставление, чтобы всякий крестьянин мог довольствоваться простыми былиями, на их полях растущими, чтобы слог был простой и внятный, травы природными бы изъяснены были наименованиями, а важнейших трав живые изображения, с которыми бы всяк живую траву сравнить мог.

И. И. Лепёхин (1740—1802)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Изучение опыта народной медицины с ее многочисленным набором лечебных средств, анализ их действия дают возможность при современном развитии фитохимии, фармакологии и новейшей лабораторной техники выявлять в них новые, ранее неизвестные лечебные компоненты и включать их в арсенал медикаментозных препаратов современной лечебной практики. Примером этого являются родиола розовая (золотой корень), секуригеа ветвистая, аралия маньчжурская, стефания гладкая и ряд других растений, которые до недавнего времени были известны только в народной медицине.

Несмотря на множество синтетических и антибиотических веществ, используемых в современной медицине, интерес к лечению средствами народной медицины не исчез, более того, он за последние десятилетия значительно возрос, что до некоторой степени объясняется ростом аллергических реакций на прием синтетических препаратов. Многие больные, особенно в сельской местности, где еще сохранился многовековой опыт народной медицины, более охотно прибегают к лечению настоями и отварами целебных трав.

Предлагаемая вниманию читателей книга «Лекарственные средства в народной медицине» представляет собой труд, в котором обобщены наиболее эффективные средства и методы лечения многих поколений народных целителей. Большое место отводится лекарственным растениям с указанием их названий на русском и латинском языках, а также синонимов по областям и краям обширной территории Российской Федерации и ареалов распространения. Важное значение автор придает сбору растений, сушке и хранению, от которых зависит сохранение в них целебных компонентов.

Применение средств народной медицины дается с учетом классификации болезней, их этиопатогенетической сущности, ведущих симптомов и синдромов. При этом лекарственные растения чаще всего назначаются в виде сборов, в которых одно растение усиливает действие другого. Среди них определен интерес представляют рецептурные прописи, которые назначаются с учетом динамики болезненного процесса и функционального состояния организма.

Принимая во внимание высокий уровень развития медикаментозной терапии, когда химиопрепараты, обладающие разносторонним действием на человеческий организм, стали основой современной медицины, автор не противопоставляет ей средства народной меди-

цины, а обосновывает целесообразность комплексного применения их в едином лечебном процессе.

Испокон веков люди лечились средствами народной медицины и будут лечиться ими при самых высоких уровнях развития научной медицины; это исторически сложившийся процесс, процесс борьбы за выживание человека. Поэтому никакие увещания, запреты, ограничения не в силах заставить человека отказаться от пользования средствами природы.

Предлагаемая книга не является справочником для узкого круга специалистов, она является пособием для широкого круга читателей при одном единственном условии — точном знании диагноза, который должен поставить врач. Нельзя лечить организм, не зная, что в нем болит. Полагаться только на симптомы или признаки заболевания нельзя, часто они очень похожи при абсолютно разных болезнях. Например, боль в подложечной области бывает при гастрите, язвенной болезни и инфаркте миокарда, головокружение — при поражении вестибулярного аппарата и при нарушении мозгового кровообращения и т. д.

Ценность и актуальность книги заключается еще в том, что она будет надежным вашим спутником в походах, при работе в отдаленных местах, при нахождении в автономных условиях, она вам предложит сбор душистого чая, она подскажет, как снять утомление, чем лучше остановить кровотечение при ранении, снять неприятный лихорадочный озноб. И еще в ней содержится множество полезных советов, которые будут связывать вас с Природой.

При написании книги использован опыт народной медицины и личный опыт нескольких поколений семьи автора, много внимания уделено научным исследованиям отечественных авторов, особенно трудам *В. П. Махлаюка, А. Д. Туровой, С. Я. Соколова, И. П. Замотаева, И. Д. Юркевича, Г. Н. Кадаева, Н. Г. Ковалевой, А. Ф. Гаммерман, Б. Г. Вольнского, Р. М. Середина, С. Д. Соколова, А. П. Попова, М. А. Носаль, И. М. Носаль* и др.

ОТ АВТОРА

Средствами народной медицины нас, деревенских мальчишек и девчонок, лечили с пеленок. Мы к ним привыкли и считали частью нашей жизни. К официальной медицине обращались редко, а если вдруг кого-то из нас вели ко врачу — это вызывало во всем селе переполох. Белый халат, шприцы, специфический запах больницы в нашем сознании ассоциировались с какой-то тяжелой болезнью, от которой можно умереть. Приговор врача ждали с замиранием сердца, и, если он после выстукивания, прослушивания и обязательного осмотра горла говорил, что ничего страшного не находит, но на всякий случай выписывал кучу рецептов, мы вперегонку бежали к своим бабушкам. Конечно, все рецепты на порошки и микстуры тут же выбрасывались, переходили на бабушкино лечение настоями трав, баней с березовым веником, травяными компрессами. Все это считалось обычным явлением и переходило по традиции от поколения к поколению.

Тогда мы ничего не знали и не слышали ни об аллергии, тем более лекарственной, ни о сахарном диабете, ни о гипертонических кризах, ни о злокачественных опухолях. Конечно, это не значит, что этих болезней не было. Они были, но встречались так редко, что не обращали на себя внимания. Сейчас, спустя многие десятилетия прожитой жизни, задумываешься: почему сегодня все по-другому? Может быть, потому, что мы ели картошку и капусту без химических удобрений, купались в речках без примеси фенола, дышали воздухом без выхлопных газов. Может быть, и так. Но, мне кажется, кроме этого немаловажное значение имела профилактика, то есть предупреждение патологического развития организма, начиная с его зачатия и кончая полным становлением здоровой личности. Профилактика в то время строилась не на вакцинах и таблетированных витаминах, а на естественных дарах природы. Любой босоногий мальчишка и любая девчонка, чуть-чуть научившись бегать вокруг дома, знали съедобные травы, которые росли на лужайке или на огороде. А которые были постарше, особенно девчонки, те знали не только съедобные, но и лечебные травы. Знали, какую траву надо кушать от «живота», какую от головной боли, какую от кашля. С возрастом познания расширялись.

Среди привычных средств лечения иногда встречались необычные, трудно объяснимые по действию, а чаще всего необъяснимые,

но весьма эффективные и надолго запоминающиеся. Такое средство запомнилось и мне; прошло более пятидесяти лет, а я его помню так, как будто это было вчера.

Жили мы в большом селе Пензенской области. За селом под глинистым обрывом протекала речка Няньга; сама по себе речка небольшая, неширокая, но омутистая, с песчаными плесами и каменистыми перекатами. Рыбы было в ней великое множество, начиная от пескарей и кончая огромными голавлями и сазанами.

Нашими любимыми местами рыбной ловли были каменистые перекаты и небольшие заводи за монолитными глыбами камней. В прозрачной, как воздух, воде виден каждый камушек песчаного дна, каждый пескаришка и дрожащие стайки плотвы, прячущиеся за валунами. Но это было пятьдесят лет назад. Теперь свиноводческий совхоз отравил все живое в нашей Няньге.

Вот с этой речкой, тогда еще живой и прозрачной, связано в памяти необычное лечение ангины.

Был конец мая. Я пришел из школы уставший, с больной головой и больным горлом, глоталось с трудом, голос перехватило. Но виду не показывал, бодрился. Еще с утра договорились пойти на рыбалку, с минуты на минуту должны были зайти одноклассники. Креплюсь. Но мать, а тем более бабушку провести невозможно.

— Ты что, заболел? — с тревогой в голосе спросила мать.

— Нет, мам, все в порядке, немного охрип, — стараюсь улыбнуться, отвечаю ей.

Она положила руку на мой лоб.

— У тебя температура, — испуганно проговорила она. — А ну-ка открой рот... Ангина, так и знала... К врачу надо, Григорию Карповичу показать. — Мать совсем расстроилась.

В это время в окно постучали: вихрастые сверстники с длинными ореховыми удилищами пришли за мной. Я посмотрел на мать.

— И не думай, не пущу. А вдруг осложнение на сердце...

Мать уговаривать было бесполезно. Единственная надежда на бабушку. Смотрю в ее светло-коричневые глаза, мысленно прошу заступиться, поговорить с матерью.

— Не смотри на бабушку, все равно не пущу, — категорично заявила мать.

— Успокойся, Маня, подумаешь, ангина, эка невидаль, будто впервые она у него. — Бабушка положила свою морщинистую руку на плечо матери.

— Ну как же, маманя, вдруг осложнение, — продолжала сопротивляться мать, но в голосе уже не слышались категоричные нотки.

— Ничего, Маня, я его научу, как лечить ангину, в жизни пригодится. А ты, внучок, слушай! Как придешь на речку, вылови большую лягушку, возьми в руки, но не сильно сдавливай, поднеси ко рту и дыши на нее, а затем вдыхай с нее. Сначала со спинки, а затем с живота. Как только она успокоится, не будет вырываться из рук, выпусти ее. Далеко она не упрыгает: сил не будет. Лови другую лягушку и снова вдыхай с нее воздух и дыши на нее, как расслабится — отпусти ее. Она упрыгает чуть дальше. Лови третью, точно

так же дыши до ее расслабления. Эта должна упрыгать до воды. На этом остановись и займись своим делом. Я слышала, что плотва хорошо клюет.— Бабушка улыбнулась своей теплой улыбкой.

Через открытое окно бабушкино наставление слышали и ребята.

— А теперь с богом, иди, внучок.

Мать стояла в дверях и качала головой:

— Балуешь ты его, маманя, а вдруг осложнение, хватим тогда лиха.

— Не беспокойся, голубушка, я его не балую, а учу. Когда еще такой случай подвернется.

А наш и след простыл. Лягушек ловить мы умели: зеленый листочек на крючок и к ее носу. Одна секунда — и лягушка в наших руках. Беру ее с опаской: говорят, что после нее на руках будут бородавки. Лягушка дергается, вырывается из рук. Дышу на лягушку брезгливо, руку держу далеко ото рта.

— Ну чего ты, как бабушка сказала, ближе подноси ко рту! — наперебой кричат ребята.

Подношу ближе и, зажмурив глаза, дышу, как учила бабушка. В какое-то мгновение чувствую, что лягушка расслабилась, перестала дергаться. Бросаю ее на песок. Она прыгает раз, другой и тычется носом в траву. А ребята несут вторую лягушку, крупнее первой. Снова вдыхаю и выдыхаю на нее воздух, в этот раз уже чувствую запах болотной травы. Лягушка сопротивляется дольше, чем первая, но все равно успокаивается и расслабляется. Бросаю на песок, у нее хватает сил допрыгать до травы и скрыться в ней. В руки суют третью лягушку, все повторяется, эта сопротивляется дольше всех и, когда я ее отпускаю, она с кваканьем допрыгивает до воды и скрывается в зарослях кувшинок.

— Ну как? — любопытствуют ребята.

— Вроде не болит, — глотая слюну, отвечаю им.

За ловлей плотвы забыл про ангину. За перекатами, где удочка не доставала до заводей, я по пояс заходил в холодную воду, чтобы подкрасться к стайке плотвы. Рыба клевала хорошо. Об ангине никто не вспоминал, я тоже забыл о ней.

— Во, бабуля, — показывая на горшок с плотвой, хвалюсь уловом.

— Пришел, — выбегает мать. — Как твое горло?

— Горло?.. — не понял я сразу.

Бабушка рассмеялась:

— Да он забыл о нем.

Прошло много лет, я стал врачом, доктором медицинских наук, но любовь к природе осталась во мне навечно. И случай с лягушками не тускнел в моей памяти. В походах, на других материках я всегда помнил бабушкино средство лечения ангины и при возможности рекомендовал заболевшим воспользоваться им.

Иногда дело доходило до курьеза. Как-то, находясь за рубежом, на вопрос одной дамы, чем вылечить ангину, если на все синтетические препараты, в том числе и на антибиотики, у нее аллергия, я ответил: «Лягушками». Дама, дипломатично улыбаясь, поблагодарила за ответ. Вскоре пришел ее доктор и, подробно расспрашивая

о методике лечения, как бы между прочим спросил, какой медицинский институт я окончил, и тут же, извиняясь, добавил, что это не его вопрос. При встрече через несколько дней дама любезно улыбалась, охотно показывала горло и восхищалась мудростью русского доктора. Я ее поправил, что это не моя мудрость, это мудрость моего народа.

Целительная сила средств народной медицины общепризнана, но использование их в медицинской практике весьма ограничено, часто односторонне. Так, в настоящее время лекарственные растения превратились в сырье химико-фармацевтической промышленности для получения отдельных действующих веществ, а ведь в свое время они целиком являлись лечебным средством, которое комплексно всеми своими компонентами воздействовало на организм. Расчленение действующих начал «сырья» народной медицины противоречит основным ее требованиям, одно из которых гласит: любое заболевание надо рассматривать как болезнь всего организма и поэтому надо лечить не болезнь, а больного. Несколько искусственно выделенных действующих начал без их физиологической и функциональной связи, которая существует в растениях, могут усилить или ослабить функцию того или иного органа, но для всего организма они останутся ядом. Об этом говорит многовековой опыт народной медицины.

ЧАСТЬ I

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ
О СРЕДСТВАХ
НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ



ГЛАВА ПЕРВАЯ

СРЕДСТВА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Использование различных средств растительного, животного и неорганического происхождения с лечебной целью известно с глубокой древности. Накопление их в народной памяти являлось весьма длительным процессом, который тесно переплетался с периодами развития человека. Из века в век, от одного исторического периода к другому шло постепенное формирование народной медицины, которая на практике накапливала необходимый арсенал лекарственных препаратов, помогавших человеку выстоять перед жесткими условиями Природы. Эффективность средств народной медицины проверялась тысячелетиями при непосредственном воздействии их на человека. Путем такого отбора многие из них дошли до наших дней и сейчас включены в различные справочники и руководства по современной медицине.

Наибольшее распространение из средств народной медицины в нашей стране получили препараты из лекарственных растений, многие из них после лабораторных и клинических проверок включены в Государственную фармакопею и официально разрешены для пользования в практической медицине. Препараты народной медицины животного происхождения и неорганической природы пока остаются достоянием народного лечения и ждут своих исследователей. А те лекарства, которые прошли исследования и являются неотъемлемой частью общего лечения (поваренная соль, сернокислая магнезия, сера, мышьяк, золото, железо, желудочный сок животных, печень, жир, рога молодых оленей и др.), применяются как в чистом виде, так и в комбинациях между собой и с лекарственными препаратами растительного происхождения.

§ 1. ЛЕКАРСТВА ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Как и все средства народной медицины, лекарства животного происхождения определялись эмпирическим путем и по своему действию делились на полезные (лекарственные) и вредные (ядовитые). Эта простейшая классификация имела огромное значение для дальнейшего изучения лекарственных средств с последующим делением их на лекарства от головной боли, от усталости, от «живота», от половой слабости, от кровотечения, от нервной системы.

Лекарства животного происхождения широко используются в народной медицине восточных стран, Африки, Индии, Южной Америки. В европейских странах, в том числе и в России, их применение ограничено, что, возможно, связано с разными климатическими условиями, другим животным миром и религиозными обычаями.

В народной медицине нашей страны широко применяется мед как общеукрепляющее средство, способное уменьшить боль, снять нервное и физическое утомление, устранить расстройство функции выделения и мочеиспускания, нормализовать ночной сон, а в смеси с соками лимона и свеклы — понизить кровяное давление при гипертонической болезни.

Как средство общеукрепляющего действия и повышения защитных свойств организма за последнее десятилетие широкое распространение получило мумие, которое в народной медицине народов Азии известно многие сотни лет. Еще тысячу лет назад врач и философ народов Средней Азии Абу Али ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», описывая лечение переломов, указывал, что из лекарств, которые должен принимать больной, «первое и достойнейшее из них — мумие, то есть чистое мумие с маслом, называемое маслом жасмина». Исследование мумие, проведенное в наше время, показывает, что смолоподобное вещество, вытекающее из расщелин гор, является сложным биологическим стимулятором. Оно содержит органические вещества и микроэлементы и представляет собой ценнейшее и надежное лечебное средство.

Не меньшим стимулирующим свойством обладают рога молодого оленя — **панты**, которые широко применяются в народной медицине при «недостатке мужской силы», а также для укрепления костей и мышц. В настоящее время из неокостеневших, покрытых кожей рогов оленей (марал, изюбр) выделено стимулирующее лекарство пантокрин.

Порошок из **высушенных цикад** или же приготовленный из них отвар в народной медицине южных регионов нашей страны используется при лихорадочных и судорожных состояниях.

Медведки и сверчки, высушенные и растертые в порошок и соединенные в равных количествах с добавлением лакричного корня, употребляют для лечения туберкулеза, заболеваний мочевых путей, особенно у лиц пожилого возраста.

Свежая кожа **лягушки**, наложенная на рану или нарыв, оказывает обеззараживающее и противовоспалительное действие, а порошок высушенной кожи весьма эффективен при ангине и дизентерии. Долгое время действию кожи лягушки не придавали особого значения. И только в середине 90-х годов нашего столетия группа американских исследователей обнаружила в кожном покрове некоторых африканских лягушек сильнодействующий естественный антибиотик (названный магейнином), который, по-видимому, очень эффективен в борьбе против ряда инфекционных заболеваний человека.

Лечебные препараты получают и от домашних животных. **Печень** рекомендуют при малокровии, отеках и затрудненном мочеиспускании. **Свиной жир** назначается лицам с пониженным питанием,

но он также оказывает послабляющее и мочегонное действие. Свиные почки увеличивают мочеотделение. Баранья печень широко применяется при куриной слепоте. Вдыхание паров лошадиной мочи снимает приступы удушья при бронхиальной астме и облегчает боли в области сердца. До сих пор в народной медицине лучшим средством при ожогах считается свежесыпанная моча человека.

В степных и полустепных районах нашей страны для лечения туберкулеза, экссудативного плеврита часто применяется жир сусликов и тарбаганов, в лесных районах — жир енотовидной собаки, барсука. Мясо и жир медведя рекомендуется употреблять лицам, страдающим ревматизмом.

Приведенные примеры лекарственных средств животного происхождения не исчерпывают их огромного перечня в народной медицине. Безусловно, эффективность многих из них нуждается в проверке.

§ 2. ЛЕКАРСТВА НЕОРГАНИЧЕСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Лекарства неорганического происхождения являются неотъемлемой частью народной медицины, они применяются самостоятельно или входят в состав сложных рецептов. Среди них значительное место занимают соли, минеральные соединения и камни.

Из солей наиболее распространенными являются поваренная соль и сернистая магнезия. Поваренная соль используется как рвотное и противоглистное средство; сернистая магнезия — как желчегонное, слабительное, противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее средство.

Волшебное, магическое действие приписывалось красному железню, который при наружном применении останавливал кровотечения, а при приеме внутрь успокаивал рвоту. На Камчатке и в прилегающих к ней районах Дальнего Востока при лечении кожных заболеваний, в том числе и чесотки, в народной медицине используется вулканическая магла. Как показали исследования, лечебный эффект объясняется большим содержанием в магле серы и мышьяка.

В средних областях России для остановки кровотечения из небольших ран и порезов пользуются порошком окаменевшей раковины головоногого морского моллюска белемнита. Сохранившаяся часть раковины известна в народе под названием «чертов палец».

Лечебное действие приписывают также металлам. Среди них большое значение придается золоту, которое является обязательной составной частью «эликсиров бессмертия», распространенных в народной медицине Востока. Считается, что золото укрепляет организм, повышает его сопротивляемость, положительно влияет на нервную систему и сердце.

О целебных свойствах меди писал еще Гиппократ и рекомендовал ее от ушибов и отеков. В народной медицине чаще всего используются медные монеты. При лечении ушибов, подагры, отложения солей медь прикладывают к болевым точкам. Медь в виде медного купороса используется как рвотное средство.

В народной медицине Востока широко применялся жемчуг, его рекомендовали принимать внутрь при общей слабости, отравлениях, заболеваниях костей. При ангинах, тонзиллитах, дифтерии порошком из жемчуга опыляли миндалины.

Во все века и у всех народов наибольшей популярностью при лечении многих заболеваний пользовалась и пользуется в наше время вода. Она является составной частью всех жидких лекарств, но применяется и самостоятельно. Например, вода, собранная в лунную ночь с поверхности зеркала, выставленного в сад, оказывает хороший лечебный эффект при заболевании глаз. Роса, собранная с трав, помогает при хронических заболеваниях горла и легких. Вода, хранившаяся в золотом сосуде («золоченая вода»), в прошлом применялась для лечения туберкулеза. Народная сказка о живой и мертвой воде частично оправдывается применением активированной воды уже в наше время.

§ 3. ЛЕКАРСТВА РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Среди всех средств народной медицины лекарства растительного происхождения пользуются наибольшей популярностью, особенно лекарства, полученные из растений. Восточная мудрость гласит, что «нет такого растения, которое не являлось бы лекарственным, нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растением».

Первые записи о лекарственных растениях принадлежат шумерийцам, жившим в Азии за 3000 лет до нашей эры. Лечение растениями было широко распространено в Древнем Египте, там еще за 4000 лет до нашей эры были хорошо известны лечебные свойства клещевины, акации, белены, льна, мака, мяты, подорожника, ивы и многих других растений.

В глубину веков уходит история лечения травами в Китае, Индии, Японии, Корее, Лаосе, Вьетнаме, странах Арабского Востока, Средней Азии и Америке. Народная медицина не является изолированным явлением только одной страны или одного материка, она есть продукт мудрости всего человечества. Но в связи с различными климатическими условиями, растительным миром у каждого народа накапливался свой собственный опыт врачевания травами и свой набор лекарственных растений.

В России лекарственные растения применялись издавна. Изучение многочисленных письменных памятников показывает, что лечение травами на территории Руси вели еще скифы, жившие в Северном Причерноморье от Днестра до Дона (VII век до н. э.— I век н. э.). Опыт скифов через поколения антов переняли волхвы. С введением христианства лечением травами стали заниматься священнослужители, которые в основном обслуживали имущих людей, народ же лечили знахари, ведуны, травники.

Большим событием для того времени стало появление книги «Изборник Великого князя Святослава Ярославовича» (1073), в которой давалось описание растений, произрастающих на Руси и наиболее часто применяемых для лечения. С распространением пись-

менности опыт народной медицины из устного наследия стал переноситься в книги. Сохранился экземпляр русского лечебника «Мази», составителем которого была внучка Владимира Мономаха Евпраксия, которая отдельную главу посвятила наружным болезням с включением болезней полости рта (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1984).

Лечение травами становится государственным делом. В 1581 году царь Всея Руси Иван IV приказывает открыть первую аптеку для обслуживания царского двора, и в этом же году по царскому велению была основана Аптекарская изба, в обязанность которой входил сбор лекарственных растений, произрастающих на землях Руси.

Особенно широкое распространение сбор и использование лекарственных растений приняли при Петре I, который собственноручно сеял лекарственные травы в своем огороде. По указу Петра I в Москве было организовано восемь частных аптек, а в 1714 году создан аптекарский огород, которым царь весьма гордился. С тех пор лекарственные растения прочно вошли в официальную медицину. Опыт народной медицины изучается на всех уровнях медицинской науки, и многие лекарственные травы становятся полноправными средствами лечения. Известнейшие ученые, государственные деятели, полководцы, путешественники и практические врачи Российского государства уделяли большое внимание целебным свойствам трав, употребляемых простым народом.

А. Т. Болотов (1738—1833), М. В. Ломоносов (1711—1765), И. И. Шувалов (1727—1797), И. И. Лепёхин (1740—1802), С. П. Крашенинников (1711—1755), Н. М. Максимович-Амбодик (1744—1812), А. В. Суворов (1730—1800), М. И. Кутузов (1745—1813) придавали растениям чрезвычайно большое значение как лечебному и профилактическому средству, способствовали широкому внедрению их в народные массы.

А. В. Суворов в приказе по финляндскому корпусу в 1792 году, когда в воинских частях появилась большая заболеваемость и смертность от цинги, дизентерии и других кишечных заболеваний, указывал: «...12-е) солдатское слабительное ремень и корень коневнег щавелю тоже. 19-е) предосторожности по климату: капуста, хрен, табак, летние травы; ягоды же в свое время, спелые, в умеренности, кому здоровы». Позднее он писал: «Строгим соблюдением солдатского здоровья... посредством кислой капусты, табаку и хрену нет скорбута (цинги), а паче при чистоте».

М. И. Кутузов в приказе по войскам молдавской армии в 1808 году о предупредительных мерах против цинги предписывал: «...употребление же щавеля и разных кислых трав в вареве солдатском всего более способствовать будет предупреждению цинготной болезни. Также рекомендую я, чтобы господа начальники старались о заведении квасу для солдат своих как о напитке, который кислотой своею послужит весьма к предохранению от цинги» (Р. Е. Альтшулер, Воен.-мед. журнал, 1950).

Большим поклонником и пропагандистом народной медицины был профессор Ф. И. Иноземцев (1802—1869), который доказывал необходимость как можно больше использовать в практической меди-

цине народные средства лечения. Он писал: «Иногда мы переходим от научной эмпирии к народной, которая при лечении запутаннейших болезней неоднократно приносила нам неоспоримую пользу».

С. П. Боткин (1832—1889) уделял большое внимание изучению действующих начал лекарственных трав.

Изучение действующих веществ лекарственных растений не прерывается и в наше время. Для этого во многих районах нашей страны созданы специализированные опытные станции по выращиванию лекарственных растений, которые находятся в ведении Всесоюзного научно-исследовательского института лекарственных растений (ВИЛР). Институт является центром исследования новых лекарственных растений, изучения опыта народной медицины и разработки фитопрепаратов. В настоящее время арсенал научной медицины непрерывно пополняется новыми лекарственными препаратами, как заимствованными из народной медицины, так и впервые полученными из растений.

За последние два-три десятилетия стали популярными соки из свежих растений, ягод и фруктов. Считается, что соки обладают большей активностью действия на органы и системы, являются более бактерицидными, содержат большее количество витаминов и микроэлементов по сравнению с отварами и настоями.

Наиболее часто рекомендуют для приема соки березы, клена, ели, сосны, яблук, граната, лимона, тыквы, земляники, калины, брусники, клюквы, крапивы, подорожника, чистотела, мать-и-мачехи, тысячелистника, пустырника, капусты, хрена, редьки, моркови, шпината, свеклы, картофеля и других растений. Самым лучшим соком считается сок, приготовленный своими руками.

§ 4. ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА РАСТЕНИЙ

Лечебные свойства растений обусловлены содержанием в них активно действующих веществ, способных оказывать определенное влияние на организм в целом, на его органы и системы. Количество активных веществ не постоянное, оно меняется в зависимости от фазы развития растения, от почвы, на которой оно растет, правил заготовки, обработки и хранения.

Как показывают проведенные исследования, среди действующих активных веществ растений наибольший лечебный эффект имеют алкалоиды, гликозиды, сапонины, полисахариды, эфирные масла, органические кислоты, флавоноиды, фитонциды, витамины, химические элементы, пигменты, смолы, жирные масла.

Алкалоиды — сложные органические соединения, содержащие азот, способные соединяться с кислотами, образуя соли, которые хорошо растворяются в воде. На вкус сами алкалоиды и их соединения горькие и часто ядовитые. Содержание алкалоидов в растениях не превышает 2—3 % в пересчете на массу сухого растения. Наибольшее количество их в растении содержится в период цветения или образования семян. К выделенным из растений алкалоидам относятся морфин, атропин, хинин, кофеин, папаверин, стрихнин,

пилокарпин, эфедрин, платифиллин, никотин и др. Наиболее богаты алкалоидами чистотел большой, барбарис, мордовник, спорынья, листья чая, корень раувольфии змеиной, семена чилибухи, мак и ряд других растений. Алкалоидоносные растения применяются в виде водных настоев.

Гликозиды — это органические вещества растительного происхождения, состоящие из сахаристой части — гликона и несахаристой — агликона, на которые они распадаются при кипячении и под действием ферментов. Гликозиды, получаемые в чистом виде, обычно горькие кристаллические вещества, хорошо растворимые в воде. В лечебной практике наиболее часто используются сердечные гликозиды, представителями которых являются строфантин, эризимин, гликозиды наперстянки. Гликозидсодержащими растениями являются адонис весенний, желтушник серый, кендырь коноплевый, ландыш майский, морской лук, наперстянка красная и др.

Сапонины — это гликозиды, не содержащие в своем составе азота. Они встречаются очень часто, хорошо растворяются в воде, при взбалтывании образуют стойкую пену, похожую на мыльную. В медицине сапонины используют как отхаркивающее средство, а также как мочегонные, общеукрепляющие, стимулирующие и тонизирующие вещества. Сапонины богаты первоцвет, истод, солодка голая, хвощ полевой, почечный чай, аралия маньчжурская, женьшень, заманиха, элеутерококк.

Полисахариды — это сложные углеводы. Для организма являются одним из основных источников энергии, которая образуется в результате обмена веществ. При исследовании в них выявлена многообразная биологическая активность: антибиотическая, противовирусная, противоопухолевая, антидотная. К полисахаридам относятся камеди, слизи, пектиновые вещества, инулин, крахмал, клетчатка.

Камеди — это коллоидные полупрозрачные клейкие вещества различного химического строения (вишневый клей, аравийская камедь или гуммиарабик), хорошо растворимые в воде и нерастворимые в спирте. В медицине их используют в качестве эмульгаторов. Замедляя всасывание лекарственных веществ из кишечника, они удлиняют срок их действия.

Слизь — это безазотистые вещества, которые являются мягчительными и обволакивающими средствами. Они используются для защиты слизистой оболочки зева, желудка, бронхов от воздействия раздражающих веществ при лечении желудочно-кишечного тракта. Наибольшее количество слизи содержится в льянном семени, клубнях ятрышника, в ромашке аптечной, корнях алтея, в коровяке высоким, череде трехраздельной, семенах подорожника, цветках липы сердцевидной и других растениях.

Пектиновые вещества широко распространены в природе, они входят в состав межклеточного склеивающего вещества и близки к камедям и слизям. В присутствии органических кислот с сахаром образуют студни, которые обладают адсорбирующим, противовоспалительным действием. Более того, студенистое веще-

ство связывает стронций и кобальт, удаляя их из организма. Пектины улучшают пищеварение, способствуют удалению из организма излишков холестерина. Много пектинов содержится в плодах земляники лесной, шиповника, в ягодах клюквы, черной смородины, в яблоках, апельсинах и мандаринах.

Эфирные масла — это сложные смеси различных летучих веществ. Они хорошо растворяются в спирте и плохо в воде. В зависимости от химического строения одни из них обладают болеутоляющим свойством, другие — успокаивающим или возбуждающим, третьи — смягчающим кашель, бактерицидным, антисептическим и противоглистным. В некоторых растениях эфирного масла содержится до 20 %. К эфиромасличным растениям относятся мята, душица, тимьян, лаванда, полынь горькая, роза, герань, кориандр, укроп, анис, тмин, лимон, апельсин и др.

Органические кислоты — это органические соединения со свойствами кислот. В виде солей или в свободном состоянии они содержатся в клеточном соке. Наиболее распространенными являются яблочная, лимонная, винно-каменная, щавельная, салициловая, уксусная кислоты. Органические кислоты увеличивают выделение слюны, желчи, сока поджелудочной железы, усиливают перистальтику кишечника, угнетают процессы гниения в толстом кишечнике, участвуют в обмене веществ. Их много содержится в яблоках, лимонах, черной смородине, шиповнике, щавеле, клюкве.

Флавоноиды — органические соединения, имеющие желтую окраску, не растворяются в воде. Содержатся в цветках и листьях многих растений. В медицине используются для укрепления стенок сосудов, предотвращают кровоподтеки и внутренние кровоизлияния. Широко применяются при аллергии, лучевой болезни. Флавоны и их соединения не ядовиты. Они содержатся в спорыше, бессмертнике, пустырнике, стальнике, терне.

Фитонциды — это органические соединения, которые вырабатываются растениями в целях самозащиты от микробов, грибов и инфузорий, а также для активизации многих жизненных функций самих растений. Их иногда называют антибиотиками высших растений. Фитонциды многих растений сохраняют свою активность в течение длительного времени, они устойчивы к воздействию высоких и низких температур. В медицине применяются при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, легочных заболеваний, ран, язв, ангина и некоторых кожных заболеваний. Фитонциды содержатся в луке, чесноке, красном стручковом перце, хрене, кочанной капусте, яблоках, мандаринах, лимонах, апельсинах, крапиве, шалфее, эвкалипте, березе, дубе, сосне, сирени, клюкве, бруснике, калине, черемухе.

Витамины — биологически активные органические вещества различного химического строения, активно участвуют в обмене веществ и образовании ферментов. В настоящее время известно свыше 30 витаминов. При заболеваниях потребность организма в витаминах возрастает. При недостатке их в организме нарушается обмен веществ, снижается работоспособность, задерживается рост молодого организма, наступает быстрая утомляемость. Витамины, входя в состав

ферментов, участвуют в образовании гормонов. Большое значение придается витаминам при лечении заболеваний нервной системы, желудочно-кишечного тракта, сердца, органов кроветворения. Так, аскорбиновая кислота (витамин С) способствует повышению протромбина; фолиевая кислота, содержащаяся в листьях растений, особенно шпината, — образованию эритроцитов; витамин К — нормальному свертыванию крови. Витамин Р повышает прочность капилляров; витамин У способствует заживлению ран и язв, он содержится в капусте, зеленых овощах, в медицине применяется при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Много витаминов находится в шиповнике, облепихе, сосне, крапиве, лимонах, черной смородине, шпинате, рябине, клюкве и многих других растениях и плодах.

Химические элементы содержатся в составе каждого растения и живого организма. При их недостатке нарушается обмен веществ, резко снижается сопротивляемость организма к факторам внешней среды. Они входят в состав ферментов, гормонов, витаминов и участвуют в процессах тканевого дыхания.

Жирные масла — это сложные эфиры глицерина и жирных кислот. Образуются в семенах, а некоторые, как оливковое масло, — в мякоти плодов. В медицине чаще всего используются для наружного применения, касторовое и подсолнечное масло принимают внутрь.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ПОИСК, СБОР И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Отправляясь на поиск и заготовку растений, всегда помните, что вы идете в храм Природы, в его зеленую Аптеку, чтобы поправить свое здоровье или здоровье близкого вам человека. А для этого надо иметь в руках рецепт с перечислением необходимых трав. Никогда не срезайте растение «на всякий случай, авось пригодится». Это дурная примета. Собирайте то, что вам нужно.

Многие растения имеют сходные признаки, и малоопытному сборщику порой бывает очень трудно разобраться в многообразии трав. Поэтому советую перед выходом в лес или на луг хорошо изучить по рисункам или гербариям, а еще лучше по живым цветам, которые принес ваш сосед, что вам нужно заготовить. Подробнее расспросите, где растут нужные вам растения.

Очень важно знать, когда надо заготавливать растения, от этого зависит содержание в них активных целебных веществ. Ведь эти сроки бывают различны даже для отдельных частей растения. А когда принесете собранное домой, не бросайте в угол до следующего утра, подготовьте для сушки. Высушив же, сумейте сохранить до потребного времени. Без знания этих положений не лишайте растения жизни, ведь с каждым годом их становится все меньше и меньше. Многие из них уже занесены в «Красную книгу СССР». В этом виноваты мы. Сколько людей в выходные дни выезжают отдыхать на лоно природы! И каждый стремится собрать для украшения стола или тумбочки букет цветов. Рвут все без разбора, потому что выбирать-то уже нечего, все подергано и вытоптано. А к вечеру, когда надо возвращаться домой, любители природы с удивлением смотрят на поникшие букеты, лишенные прежней красоты, и безжалостно выбрасывают их.

§ 1. СБОР РАСТЕНИЙ

Собирают лекарственные растения или их части чаще всего в сухую погоду соответственно срокам сбора, указанным в их описании. А сроки сбора определяются с учетом содержания в растениях наибольшего количества активных веществ. Исследования показали, что надземные зеленые части растений (листья, травянистые стебли) наибольшее количество активных веществ содержат в период

цветения и начала плодоношения, плоды — в период полного созревания, корни и корневища — поздней осенью после увядания наземной части или ранней весной, почки — ранней весной до их набухания, кора — весной.

По народным поверьям некоторые растения следует собирать в определенные часы суток или же днем, ночью, в полночь, в полнолуние, в отсутствие луны. Так, листья папоротника рекомендуется собирать в полночь при полной луне, а корневище папоротника — в полночь при отсутствии луны. Считается, что выкапывать корень валерианы надо обязательно в сумерки при ущербном или новорожденном месяце и ни в коем случае не в полнолуние, иначе у корня сила будет не та. Дурман и белену собирают только ночью.

Советами народной мудрости не следует пренебрегать. Установлено, что в полнолуние корни растений больше всасывают воды, тем самым снижая в них действующие начала. Имеются сведения о влиянии на растения лунного света; например, накопление гликозидов в растениях происходит больше всего ночью при слабом лунном свете.

Надо заготавливать только те части растений, в которых содержится лекарственное вещество. В зависимости от погодных условий сроки сбора могут укорачиваться, например при засухе, или удлиняться, например в связи с обильными дождями.

Почки следует собирать в пору их набухания, когда они еще не тронулись в рост. Распустившиеся почки лекарственной ценности не имеют. В качестве лекарственного сырья наиболее часто используют почки березы, тополя, смородины и сосны. Период заготовки их совпадает с мартом — апрелем, но почки сосны и березы можно заготавливать и раньше — в феврале. Крупные почки (сосновые) срезают ножом вместе с 2—3 мм побегов прошлого года. Мелкие почки (березовые, смородиновые) срезают с ветвями и с ними же сушат, а затем обмолачивают.

Кору деревьев и кустарника (дуба, калины, крушины, ивы, липы) следует собирать весной, в период наибольшего соковыделения, в это время ее легко отделить от древесины. Для снятия коры на ветке делают несколько продольных разрезов длиной 30—40 см, концы которых соединяют поперечным надрезом. Подняв надрезанную кору с верхнего конца, ее снимают в виде желобка или трубочки. Если кора поражена лишайником, ее предварительно следует очистить ножом. При сушке нельзя вкладывать трубочки коры одна в другую, они могут покрыться плесенью или темными пятнами, что ухудшает качество сырья.

Листья собирают в период образования бутонов и цветения. Лучше это делать в сухую погоду с утра, после того как просохнет роса. Влажные листья быстро чернеют и портятся. Обрывать надо только развитые прикорневые, низкие и средние стеблевые листья, лучше вручную. Грязные, побуревшие и поврежденные листья брать не рекомендуется. Если растение имеет мелкие листья (чабрец, душица), их срывают вместе со стеблем, высушивают, а затем обрывают или обмолачивают, отбрасывая стебли. Получается тертая трава.

Цветки и соцветия собирают в начале цветения вручную, ощипывая или обрывая цветоножки. При сборе крупных цветков, например ромашки, пользуются специальными приспособлениями — совками. При сборе цветков с деревьев применяют садовые ножницы, секаторы, ножи, палки с крючками для нагибания растений.

Травы — надземная часть растений вместе с цветками, заготавливается целиком, ее срезают серпом у основания или на уровне нижних листьев. У некоторых растений (полынь, крапива, пустырник, зверобой) срезается только цветущая верхушка с верхними листьями. В голых стеблях очень мало лекарственных веществ.

Плоды и семена собирают в период их полного созревания в сухую погоду. Сочные плоды (ягоды) лучше собирать рано утром или вечером, аккуратно отделяя их от плодоножки, укладывая слоями в плетеные корзины. Между слоями кладут веточки с листьями.

Корни и корневища обычно собирают осенью, когда осыпятся семена и увянет надземная часть растения. Их выкапывают лопатами на расстоянии 10—15 см от стебля, отряхивают от земли и укладывают в корзины, затем промывают водой (лучше проточной). Промытые корни раскладывают на рогожке или на траве, подсушивают и после этого удаляют остаток надземной части. Нельзя мыть корни и корневища горячей водой, она вымывает активные вещества, особенно гликозиды. Подсушенные корни и корневища сортируют, крупные разрезают на части. Собранное сырье после первичной обработки быстро высушивают во избежание загнивания.

В период цветения растения выкапывать корни, корневища и клубни категорически запрещается.

§ 2. СУШКА РАСТЕНИЙ

Сушка растений является важным процессом с точки зрения сохранения в них активных лечебных веществ. Собранные и обработанные растения нельзя оставлять в корзинах более суток, без доступа воздуха они быстро портятся. Гликозиды, алкалоиды, сахара, дубильные вещества и органические кислоты разрушаются под действием своих же ферментов во влажной среде при температуре около 30 °С.

Поэтому еще при заготовке лекарственных растения следует свободно укладывать в корзины, а по прибытии домой сразу же разложить на бумагу или ткань ровным слоем толщиной не более 2 см.

В большинстве случаев заготовленное растительное сырье сушат в теплом, сухом, хорошо проветриваемом помещении. По народной традиции для этой цели используется чердак, особенно под железной крышей. При отсутствии чердака годятся сараи, пустые комнаты, палатки, теневые навесы. Сушка в них происходит медленно, зато сырье сохраняет свой вид и в достаточном количестве активные вещества.

Листья, цветы, траву на солнце сушить нельзя, прямые солнечные лучи разрушают многие активные вещества растений, и особенно

гликозиды. На солнце сушат только корни и корневища, содержащие дубильные вещества и алкалоиды (например, корневища и корни лапчатки, кровохлебки). В процессе сушки надо следить за сырьем, переворачивать его 3—4 раза в день, на ночь сырье следует укрывать или заносить в сарай, чтобы не дать росе выпасть на него.

Осенью, когда часто идут дожди и мало солнечных дней, рекомендуется искусственная сушка в русской печи или в духовке обычной печки при температуре не выше 60 °С.

Сушка считается законченной, если листья и цветки легко растираются в руках, корни и корневища не гнутся, а ломаются на изгибе с небольшим треском, ягоды и плоды при сжимании не склеиваются в комки, а рассыпаются.

§ 3. ХРАНЕНИЕ СЫРЬЯ

Сухое сырье хранят в матерчатых мешочках, бумажных пакетах, коробках, ящиках, обложенных чистой белой бумагой, банках. Если лечебное действие растения связано с эфирным маслом, его хранят в стеклянной банке с притертой пробкой. Корни и корневища помещают в ящики, оклеенные белой бумагой, траву — в картонные коробки, сухие ягоды — в бумажные пакеты.

В каждую упаковку кладут этикетку с указанием названия сырья, времени и места сбора. Упакованное сырье хранят в чистом, хорошо проветриваемом помещении, в темном месте. Срок хранения корней, корневищ и коры 2—3 года, травы, цветков и листьев — до 2 лет.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В БЫТУ

§ 1. СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ И ПРЕПАРАТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В народной медицине лекарственные растения используются в свежем виде и в виде различных форм и препаратов. Из свежих и особенно высушенных лекарственных растений в домашних условиях готовят порошки, настои, отвары, спиртовые настойки, чай, мази и соки.

Порошки являются наиболее простой лекарственной формой. Для их приготовления высушенные части растений измельчают в ступке или размалывают в кофемолке и в таком виде принимают внутрь или используют для присыпки ран, язв, опрелостей, пролежней.

Настои и отвары являются водными вытяжками из лекарственного растительного сырья. Для их приготовления сырье измельчают: листья и цветки — до частиц размером не более 5 мм; стебли, кору, корни, корневища — не более 3 мм; плоды и семена — не более 0,5 мм. Измельченное сырье помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают водой, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню. Как правило, настои нагревают 15 мин, отвар — 30 мин при частом помешивании. После нагревания сосуд охлаждают при комнатной температуре, содержимое процеживают, а остаток сырья отжимают, полученный настой или отвар доводят кипяченой водой до нужного объема.

В полевых или походных условиях настои и отвары чаще готовят без кипячения. Для этого лекарственное сырье заливают крутым кипятком, плотно закрывают посуду крышкой и настаивают от 30 мин до 5—6 ч, после чего содержимое процеживают, а остаток отжимают и фильтруют.

В народной медицине водные настои готовят холодным и горячим способами. При холодном способе измельченные частицы сырья заливают холодной кипяченой водой и настаивают 4—6 ч в закрытом сосуде, затем настоем фильтруют через марлю. При горячем способе растение заливают кипятком и ставят на 15—20 мин на плиту или в горячую печь, не доводя до кипения, затем настоем процеживают.

Для приготовления настоев и отваров общепринятой дозой в народной медицине является 1 столовая ложка сухого измельченного растения на 1 стакан холодной воды или кипятка. Одна столовая ложка корней соответствует 10 г, 1 столовая ложка надземной части растения (травы) — 5 г.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении. Поэтому лучше всего их готовить ежедневно. В тех случаях, когда ежедневное приготовление не представляется возможным, их следует хранить в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более 2—3 суток.

В последующих разделах, где приводятся прописи однокомпонентных или многокомпонентных рецептов, указания по приготовлению настоев и отваров и их употреблению даются с учетом составных частей сбора и активности действия их на организм. Если же способ приготовления не указывается, а дается лишь способ употребления, то настои и отвары готовятся по общепринятой схеме на водяной бане. В походных и полевых условиях сырье заливают крутым кипятком и настаивают: траву, листья, цветки — 30 мин — 1 ч, кору, корни и корневища — до 5—6 ч, предварительно утеплив посуду. Если не оговаривается время приема настоя или отвара (до еды, после еды), то употреблять его можно произвольно.

Настойки готовят на 70 или 40 % спирте, а в домашних условиях — обычно на водке. Измельченное сырье насыпают в бутылку, заливают спиртом или водкой, закупоривают пробкой и выдерживают при комнатной температуре 7 дней. После этого настойку сливают, остатки отжимают и жидкость фильтруют через несколько слоев марли. Полученная настойка должна быть прозрачной, хранить ее можно продолжительное время. Принимают настойки в небольших количествах и дозируют обычно каплями.

Чай. Плодово-ягодные и цветочно-травяные чаи у населения нашей страны продолжают оставаться традиционно популярными и в наше время. Для их приготовления используются широко известные и распространенные растения: земляника, смородина, ежевика, шиповник, душица, мята, малина и многие другие. В Сибири и на Дальнем Востоке к названным травам присоединяются бадан толстолистный (черные листья), володушка, копеечник забытый, облепиха, родиола розовая (золотой корень), курильский чай и др.

По своему назначению чай делятся на повседневно-бытовые, профилактические и лечебные.

Повседневно-бытовые чаи готовят из пищевых и лекарственных растений, содержащих большое количество витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ. Они имеют приятный вкус и запах, хорошо утоляют жажду, улучшают пищеварение, нормализуют обменные процессы. Условно повседневно-бытовые чаи подразделяют на поливитаминные, тонизирующие и успокаивающие. В поливитаминные чаи входят растения, содержащие большое количество витаминов (смородина, рябина, шиповник, облепиха,

земляника); они стимулируют обмен веществ, кровотворение, повышают защитные свойства организма. Тонизирующие чаи готовят из растений, содержащих биологически активные вещества, которые стимулируют центральную нервную систему, оказывают положительное действие на печень, железы внутренней секреции, регулируют давление, содержание сахара в крови, снимают утомление, повышают умственную и физическую работоспособность. К ним относятся брусника, кипрей узколистный (иван-чай), бадан толстолистный, левзея сафлоровидная (маралий корень), родиола розовая (золотой корень), тимьян ползучий (чабрец), душица и другие травы.

Успокаивающие чаи содержат в своем составе растения, которые снимают напряжение, раздражительность, улучшают сон. Такими свойствами обладают тимьян ползучий (чабрец), душица, боярышник кроваво-красный, Melissa лекарственная, мята и другие растения.

Профилактические чаи отличаются от первых определенной направленностью действия. Например, противосклеротические, спазмолитические, успокаивающие нервную систему, регулирующие сахарный обмен, противовоспалительные и противомикробные чаи. В их состав входят растения, обладающие конкретным действием на определенные органы и системы. Например, при нарушении сахарного обмена в сбор профилактического чая включают чернику, фасоль, крапиву, тысячелистник; в сбор противосклеротического чая — землянику лесную, хвощ полевой, руту душистую, малину и т. д.

Лечебные чаи в отличие от перечисленных имеют более выраженное лечебное действие. Они сложнее по своему составу и более направленные по действию. К таким чаям относятся противомикробные, желчегонные, отхаркивающие, смягчительные, кровоостанавливающие, противовоспалительные, ранозаживляющие.

В отличие от настоев и отваров, применяемых с лечебной целью, чаи имеют меньшую концентрацию действующих веществ и, как правило, не содержат сильнодействующих и ядовитых растений.

Для приготовления **повседневного-бытового чая** обычно 1 столовую ложку смеси растений заливают 1 л воды, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин и пьют по 1—2 стакана в день, добавляя по вкусу сахар или мед. Чай лучше всего готовить в фарфоровой или эмалированной посуде.

Так, для приготовления **тонизирующего чая** из золотого корня 1 чайную ложку измельченного корня заливают 1 л воды, кипятят 7—10 мин, настаивают 30—40 мин и пьют по 2—3 стакана в день, добавляя по вкусу сахар или мед.

Поливитаминный чай готовят из плодов шиповника, листьев черной смородины, ежевики, облепихи, рябины, душицы, мяты, земляники лесной и других пищевых и лекарственных растений. Одну-две чайные ложки измельченного сбора заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, настаивают 1—1,5 ч и пьют по 1 стакану в день.

Примерные прописи чая

Успокаивающий чай:	Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	2 части
	Душица обыкновенная (трава)	4 части
	Ежевика сизая (листья)	3 части
	Донник лекарственный (трава)	2 части
	Мята перечная или полевая (листья)	2 части
	Шиповник коричный (плоды)	4 части
—		
Тонизирующий чай:	Смородина черная (листья)	1 часть
	Черника обыкновенная (листья)	1 часть
	Кипрей узколистный (иван-чай) (листья)	1 часть
	Родиола розовая (золотой корень) (корневище)	1 часть
	Левзея сафлоровидная (маралий корень) (корневище)	1 часть
—		
Противосклеротический чай:	Земляника лесная (листья)	2 части
	Хвощ полевой (трава)	2 части
	Роза белая (лепестки)	3 части
	Пустырник пятилопастный (трава)	3 части
	Сушеница лесная (трава)	3 части
	Зверобой продырявленный (трава)	3 части
—		
При сахарном диабете чай:	Черника обыкновенная (листья)	4 части
	Фасоль посевная (створки стручков)	4 части
	Земляника лесная (листья)	3 части
	Шиповник коричный (плоды)	4 части
	Мята перечная или полевая (листья)	2 части

Мази чаще всего готовят из порошков растительного происхождения (цветки, листья, корни и корневища). Для их приготовления пользуются рецептами народной медицины. В качестве основы берут вазелин, несоленое свиное сало, сливочное или растительное масло, с которыми смешивают порошок лекарственного растения.

Соки. Часто с лечебной целью применяют свежие соки растений, ягод, фруктов и овощей. Из всего свежего растения сок готовят в пору его цветения, из корней и корневищ — свежесорванных, из плодов — полностью созревших, не тепличных. Издавна в народной медицине используют и соки деревьев (березы, липы, дуба, клена, ели, сосны).

Соки обладают бактерицидным, антисептическим, противовоспалительным, болеутоляющим и успокаивающим свойствами.

Народная медицина часто использует лекарственные средства сложного состава. Считается, что для лечения необходимо многостороннее воздействие на организм больного, которое предполагает применение комплекса лечебных веществ в определенных сочетаниях, направленных на улучшение питания, повышение защитных функций организма, активизацию обменных процессов и восстановление функциональной гармонии всего организма. Народная медицина России часто прибегала к использованию сложного состава лекарственных средств. Так, в рецептах времен Ивана Грозного встречаются сборы, состоящие из 60 компонентов.

О пользе сложных лекарств писал еще Абу Али ибн Сина (Авиценна) около тысячи лет назад. Он учил, что для лечения сложной болезни нужно сложное лекарство. Так, в качестве противоядия он предлагает «терьяк фарук», что означает буквально «разделяющий терьяк», т. е. лекарство, которое отделяет болезнь от здоровья и имеет в своем составе около 70 компонентов растительного, животного и неорганического происхождения.

В настоящее время применение многокомпонентного состава сборов лекарственных растений рассматривается как прогрессивная терапия. Н. Г. Ковалева (1972) предлагает лекарственные сборы из 15—20 компонентов, С. Я. Соколов и И. П. Замотаев (1989) — из 10 компонентов. Но это создает большие трудности, связанные с приобретением такого количества лечебных трав. Как показывает практика лечения растениями, наиболее удобной формой сбора являются 4—6-компонентные прописи.

ЧАСТЬ 2

ЛЕЧЕНИЕ НАИБОЛЕЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ
БОЛЕЗНЕЙ



ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

§ 1. АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПОТЕНЗИЯ (ГИПОТОНИЯ)

Артериальная гипотония характеризуется понижением давления крови ниже 100/60 мм рт. ст. Гипотония чаще всего развивается под влиянием острых и хронических инфекций, интоксикаций, аллергии и психоэмоционального напряжения. Жалобы больных многочисленные и разнообразные: вялость, апатия, слабость, головная боль, ухудшение памяти, нехватка воздуха в покое, одышка, нарушение половой функции, менструального цикла у женщин и т. д. Недомогание часто возникает после сна, смены погоды и стрессовых ситуаций. Лечение должно быть комплексным, с применением общих гигиенических и физических мероприятий.

Лекарственные растения

Настойки, настои, чаи

Женьшень (настойка). Принимают по 15—20 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 3—4 недели.

Заманиха (настойка). Принимают по 30—40 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 3—4 недели.

Элеутерококк (экстракт). Принимают по 2 мл 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 2—4 недели.

Аралия маньчжурская (настойка). Принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды. Курс лечения 2—4 недели.

Левзея сафлоровидная (маралий корень) (экстракт). Принимают по 20—30 капель 2—3 раза в день до еды. Курс лечения 2—4 недели.

Лимонник китайский (настойка). Принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды или через 4 ч после еды. Курс лечения 3—4 недели.

Родиола розовая (золотой корень) (экстракт). Принимают по 10—20 капель 2—3 раза в день до еды. Курс лечения 2—3 недели.

Перечисленные растения назначаются каждое отдельно. В случае длительного лечения рекомендуется через 2—3 недели их заменять, тем самым предупреждая привыкание к ним.

Заячья капуста. В русской народной медицине растение применяют в качестве тонизирующего и общеукрепляющего средства при общей слабости. Приготовление: 1 столовую ложку измельченных свежих листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 ч, процеживают. Принимают по 1—2 столовых ложки настоя 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Зверобой продырявленный (трава). Приготовление: 1 столовую ложку измельченной сухой или сырой травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой. Настой эффективен при гипотонии на почве нервного перенапряжения.

Родиола розовая (золотой корень) (корень). Принимают в виде чая. Приготовление: 1 чайную ложку измельченного корня заливают 1 л воды, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин. Пьют по 2—3 стакана в день, добавляя по вкусу сахар или мед. Чай с запахом розы обладает сильным стимулирующим действием, особенно показан при гипотонии на почве частого переутомления.

Но, как указывает Г. М. Свиридонов (1984), чай из золотого корня лучше готовить в смеси с другими растениями. Примером этого является напиток с более разносторонним действием «Букет Алтая», в состав которого входят:

Бадан толстолистный (черные листья)	2 части
Золотой корень (родиола розовая) (корень)	1 часть
Красный корень (копеечник забытый) (корень)	1 часть
Брусника обыкновенная (листья)	1 часть
Черника обыкновенная (листья)	1 часть
Кипрей узколистный (иван-чай) (листья)	1 часть
Смородина черная (листья)	1 часть
Чабрец горный (трава)	0,5 части

Приготовление: 2—3 столовые ложки измельченной смеси заливают 1 л воды, кипятят на медленном огне 5 мин, настаивают в теплом месте 20—30 мин. Пьют по 2—3 стакана в день, добавляя по вкусу сахар или мед.

С. Я. Соколов и И. П. Замотаев при гипотонии в качестве тонизирующего средства рекомендуют такой сбор растений:

Родиола розовая (золотой корень) (корень)	2 части
Заманиха (корень)	2 части
Шиповник коричный (плоды)	2 части
Крапива двудомная (листья)	1,5 части
Боярышник кроваво-красный (плоды)	1,5 части
Зверобой продырявленный (трава)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя 2—3 раза в день. Эффективен при гипотонии и общей слабости на почве перенесенных острых и хронических заболеваний.

Боярышник кроваво-красный. Сок из цветков, листьев, плодов. Принимают по 2 столовых ложки за 30 мин до еды 2—3 раза в день для нормализации артериального давления.

Лимонник китайский. Сок из свежесобранных плодов. Принимают по 1 чайной ложке на стакан чая 2—3 раза в день, добавляя по вкусу сахар или мед.

§ 2. ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Основным признаком болезни является повышение артериального давления. Различают медленно прогрессирующее и быстро прогрессирующее течение болезни. При медленном течении заболевания выделяют три стадии ее развития.

Первая стадия — артериальное давление повышается до 160—170/90—100 мм рт. ст., уровень давления неустойчив. Больные жалуются на головную боль, шум в ушах, в голове, на нарушение сна, утомляемость.

Вторая стадия — артериальное давление более устойчивое, удерживается в пределах 180—200/105—110 мм рт. ст. Для этой стадии характерны гипертонические кризы.

Третья стадия проявляется органическими изменениями в сосудах и органах. Артериальное давление достигает 200—230/115—120 мм рт. ст. Возможны подъемы давления и выше. Лечение комплексное.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений наиболее эффективны при гипертонической болезни I—II стадии.

Настои

Сборы:	Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть
	Сушеница болотная (трава)	1 часть
	Хвощ полевой (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя при периодических подъемах артериального давления на почве психоэмоциональных нагрузок.

Омела белая (трава)	2 части
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
Боярышник кроваво-красный (цветки)	2 части
Сушеница болотная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя при повышении артериального давления при атеросклерозе, сопровождающемся головной болью, головокружением. Особенно эффективен на ранних стадиях гипертонической болезни.

Боярышник кроваво-красный (цветки)	2 части
Береза повислая (листья)	1 часть
Пустырник пятилопастный (трава)	2 части
Сушеница болотная (трава)	2 части
Хвощ полевой (трава)	1 часть
Адонис весенний (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя при гипертонической болезни, осложненной сердечной недостаточностью.

Лапчатка гусиная (трава)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Крушина ольховидная (кора)	1 часть

Принимают в виде настоя при повышении артериального давления в климактерический период.

Адонис весенний (трава)	1 часть
Боярышник кроваво-красный (плоды)	2 части
Мята перечная (листья)	1 часть
Пустырник пятилопастный (трава)	3 части
Сушеница болотная (трава)	2 части
Почечный чай (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя при гипертонической болезни I—II стадии с явлениями стенокардии.

Пустырник пятилопастный (трава)	2 части
Сушеница болотная (трава)	2 части
Багульник болотный (трава)	2 части
Хвощ полевой (трава)	1 часть
Крушина ольховидная (кора)	1 часть

Принимают в виде настоя при избыточном весе и повышении артериального давления.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают при комнатной температуре 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Барвинок малый (трава). Применяется в составе сборов и самостоятельно в виде настоя, широко распространен в народной медицине Украины. Приготовление: 1 чайную ложку сухой травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 2—3 раза в день. Для более эффективного действия используют сбор:

Барвинок малый (трава)	1 часть
Валериана лекарственная (корень)	2 части
Боярышник кроваво-красный (цветки)	3 части
Омела белая (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя. Приготовление: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

Курс лечения этими препаратами составляет 3—4 недели. Затем для поддерживающего лечения сборы принимают в течение 10 дней каждого месяца.

Соки

Боярышник кроваво-красный. Сок из цветков и спелых плодов. Принимают по 2 столовых ложки 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Свекла посевная красная. Сок из корнеплодов. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды в течение 14—21 дня. Более выраженное гипотензивное действие оказывает в смеси с соком лимона и медом. Приготовление: сок из свежей свеклы — 1 стакан, сок лимона — 1 стакан, мед — 2 стакана. Все хорошо перемешивают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день через 1 ч после еды. Хранят в холодильнике.

Клюква. Сок и кашлица из спелых ягод. В народной медицине с давних времен применяются при гипертонической болезни. Принимают ягоды с сахаром или медом. Приготовление: 1 стакан клюквы смешивают с 1 стаканом сахара, растирают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Чеснок посевной. Сок из луковицы. Принимают по 20 капель 2 раза в день на молоке после еды. Чеснок понижает артериальное давление, расширяет кровеносные сосуды.

Другие способы лечения

Ароматические лечебные ванны из сушеницы болотной. Приготовление: 50 г сухой травы заливают 1 л кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Полученный настой разводят в 10 л воды, нагретой до 40 °С; при необходимости количество раствора доводят в данном соотношении до 30 л. Ванны принимают 2 раза в неделю при температуре воды 38 °С в течение 10 мин.

§ 3. СТЕНОКАРДИЯ

Стенокардия является ранним проявлением ишемической болезни сердца, которая связана с ухудшением коронарного кровообращения, чаще всего вследствие атеросклероза венечных артерий сердца. В начальной стадии хронической коронарной недостаточности, когда атеросклеротические изменения в артериях еще незначительные, приступы стенокардии редки и вызываются только большими психоэмоциональными и физическими нагрузками. По мере нарастания изменений в коронарных сосудах приступы стенокардии учащаются, возникают даже при умеренных физических нагрузках, а затем и в покое. Основным симптом стенокардии — боль за грудиной, которая длится от нескольких секунд до нескольких минут. Лечение комплексное, с применением препаратов, направленных на лечение атеросклероза и увеличение кровотока в коронарных артериях.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений наиболее эффективны на ранних стадиях заболевания. Они применяются как в период обострения, так и при длительном лечении.

Настои, отвары

При болях в области сердца, связанных с психоэмоциональной нагрузкой.

Сборы:	Хмель обыкновенный (шишки)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	2 части
	Валериана лекарственная (корень)	2 части
	Боярышник кроваво-красный (цветки)	3 части

Хмель обыкновенный (шишки)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	2 части
Пустырник пятилопастный (трава)	2 части
Мелисса лекарственная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Приготовление: из расчета 1 столовая ложка сбора растений на 1 стакан кипятка.

При болях в области сердца и учащенном сердцебиении.

Сбор:	Валериана лекарственная (корень)	1 часть
	Боярышник кроваво-красный (плоды)	2 части
	Мелисса лекарственная (листья)	2 части
	Хвощ полевой (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Приготовление — как в предыдущем сборе.

При бессоннице и повышенном кровяном давлении.

Мелисса лекарственная (листья). Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день перед едой. Приготовление: из расчета 2 столовые ложки измельченных листьев и верхушек побегов с листьями на 1 стакан кипятка.

При болях в области сердца и одышке.

Любисток лекарственный (корень). Принимают в виде отвара по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой. Приготовление: 1 столовую ложку корней отваривают 20 мин в 2 стаканах воды, настаивают 4 ч, процеживают.

При тяжести в области сердца.

Тыква обыкновенная (семена). Принимают ежедневно в небольших количествах (3—4 столовые ложки) как обычные семена или в размолотом виде без кожуры в смеси с вареньем или медом.

При атеросклерозе венечных сосудов сердца.

Сбор:	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
	Сушеница болотная (трава)	1 часть
	Боярышник кроваво-красный (плоды)	2 части
	Пустырник обыкновенный (трава)	1 часть
	Крушина ольховидная (кора)	1 часть

Принимают в виде отвара. Приготовление: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне до кипения 10 мин, настаивают в тепле 2 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день перед едой.

Фиалка собачья (трава). Широко применяется в народной медицине Белоруссии при сердечных заболеваниях как самостоятельно, так и в составе сборов. Приготовление: 1 чайную ложку травы фиалки заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 стакану 2 раза в день. Для более эффективного лечения ее применяют в сборах.

Сборы:	Фиалка собачья (трава)	1 часть
	Брусника обыкновенная (листья)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Земляника лесная (листья)	2 части

	Фиалка собачья (трава)	2 части
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день.

Боярышник кроваво-красный. Сок из цветков, листьев и плодов. Принимают по 2 столовых ложки 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Тысячелистник обыкновенный. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Облегчает работу сердца, ускоряет пульс, уменьшает головокружение.

Рябина черноплодная. Сок из спелых ягод. Принимают по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды курсами по 2—4 недели. Плоды употребляют по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Снижается давление, уменьшаются спазмы сосудов.

Фасоль посевная. Сок из зеленых стручков. Принимают по 2 столовых ложки 2—3 раза в день перед едой. Снижает артериальное давление, обладает легким обезболивающим действием. Особенно показан больным стенокардией с нарушением сахарного обмена.

ГЛАВА ПЯТАЯ
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

§ 1. БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Бронхиальная астма — аллергическое заболевание, основными симптомами которого являются приступы удушья экспираторного типа, вызванные бронхоспазмом, гиперсекрецией и отеком слизистой оболочки бронхов. Течение заболевания циклическое, фаза обострения обычно сменяется ремиссией. Тяжелые затяжные приступы могут перейти в астматическое состояние, которое характеризуется выраженным нарушением бронхиальной проходимости. Лечение комплексное. Важным мероприятием является ограждение больного от контакта с аллергенами и проведение санации хронических очагов инфекции (тонзиллит, аденоидит, кариесные зубы).

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначаются для купирования приступов, проведения длительного поддерживающего лечения и повышения иммунорезистентности организма.

Настои, отвары, чаи

При одышке и кашле.

Сборы:	Солодка голая (корень)	1 часть
	Фиалка трехцветная (трава)	1 часть
	Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть
	Сосна обыкновенная (почки)	1 часть
	Подорожник большой (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день после еды.

	Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
	Лен обыкновенный (семена)	1 часть
	Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день после еды.

При трудноотделяемой мокроте и кашле.

Йодид калия, 5—10 % раствор (по 1 столовой ложке 4—6 раз в день).

Сбор:	Багульник болотный (трава)	1 часть
	Мать-и-мачеха (листья)	2 части
	Фиалка трехцветная (трава)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Девясил высокий (корень)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Подорожник большой (листья)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день после еды.

Гречиха посевная (цветки). Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день. Приготовление: 2 столовые ложки цветков гречихи заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 ч в закрытой посуде, процеживают.

Конопля посевная (семена). Приготовление: 1 столовую ложку семян измельчают, заливают 1 стаканом воды или молока, кипятят 5 мин, отжимают и процеживают. Принимают в виде отвара по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сирень обыкновенная (листья). Листья собирают в период цветения. Приготовление: 1 чайную ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют как чай 2 раза в день по 1 стакану, добавляя сахар или мед по вкусу.

При повышенной нервозности, при страхе перед приступом.

Сбор:	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
	Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя $\frac{1}{2}$ стакана утром и 1 стакан на ночь.

При приступах удушья.

Сбор:	Багульник болотный (трава)	2 части
	Крапива двудомная (листья)	2 части
	Сосна обыкновенная (почки)	1 часть
	Подорожник большой (листья)	1 часть
	Мать-и-мачеха (листья)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

При инфекционно-аллергической форме бронхиальной астмы.

Малина обыкновенная (корень). Корни собирают в период цветения растения или поздней осенью. Приготовление: 50 г

корней (5 столовых ложек) заливают 0,5 л воды, кипятят на малом огне 30—40 мин, настаивают 1 ч. Принимают отвар по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до прекращения приступов и еще 2 недели после них. В тяжелых случаях отвар употребляют 5—6 раз в день.

В межприступном периоде.

В качестве десенсибилизирующего средства С. Я. Соколов, И. П. Замотаев (1984) рекомендуют такой состав трав:

Сбор:	Солодка голая (корень)	1 часть
	Черешда трехраздельная (травя)	1 часть
	Аралия маньчжурская (корень)	1 часть
	Хвощ полевой (травя)	1 часть
	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
	Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
	Девясил высокий (корень)	1 часть
	Ольха серая (соплодия)	1 часть
	Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
	Лопух большой (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.

Соки

Мать-и-мачеха. Сок из листьев (по 1 столовой ложке 3 раза в день). Способствует расширению бронхов, отделению слизи при воспалении бронхов.

Подорожник большой. Сок из свежих листьев (по 1 столовой ложке 3 раза в день). Противовоспалительное средство при бронхиальной астме.

Тимьян ползучий (чабрец). Сок из свежего растения (по 1 столовой ложке 3 раза в день). Снимает судорожный кашель.

В межприступном периоде с целью предупреждения обострения заболевания и улучшения функций рекомендуется смесь соков:

Лук репчатый	1 стакан
Алоэ древовидное	1 стакан
Редька посевная черная	1 стакан
Лимон обыкновенный	1 стакан
Свекла посевная красная	1 стакан
Клюква	1 стакан
Сахар (песок)	1 стакан
Мед пчелиный	1 стакан
Спирт-ректификат 96 %	1 стакан

Смешивают, хранят в холодильнике. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Другие способы лечения

При затянувшихся приступах удушья применяют горячие обертывания грудной клетки простыней или полотенцем, в межприступном периоде — дыхательную гимнастику.

§ 2. ОСТРЫЙ БРОНХИТ

Острый бронхит вызывается инфекционными, химическими, физическими и аллергическими факторами. К нему предрасположены лица с очагами инфекции в носоглотке. Часто острый бронхит возникает при респираторных заболеваниях верхних дыхательных путей. Заболевание начинается с першения в горле и саднения за грудиной, которые переходят в сухой кашель, иногда в виде мучительных приступов, сопровождающихся головной болью, головокружением, высокой температурой тела. Лечение в основном симптоматическое, предусматривающее применение жаропонижающих, обезболивающих и отхаркивающих средств.

Лекарственные растения

С самого начала заболевания рекомендуется обильное питье горячих настоев малины, липового цвета и потогонных сборов.

Настои, отвары, чаи

Сборы:	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Липа сердцевидная (цветки)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают в виде горячего настоя по 1—2 стакана 2—3 раза в день.

Липа сердцевидная (цветки)	1 часть
Малина обыкновенная (плоды)	1 часть

Принимают в виде горячего отвара по 1 стакану на ночь в качестве потогонного средства.

При мучительном кашле и повышенной температуре тела.

Сборы:	Солодка голая (корень)	1 часть
	Липа сердцевидная (цветки)	2 части
	Алтей лекарственный (корень)	1 часть
	Мать-и-мачеха (листья)	1 часть
	Душица обыкновенная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Алтей лекарственный (корень)	1 часть
Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
Сосна обыкновенная (почки)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день.

При трудноотделяемой мокроте.

Сбор:	Эвкалипт прутовидный (листья)	1 часть
	Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть

Мята перечная (листья)	1 часть
Сосна обыкновенная (почки)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Этим же составом делают полоскание ротоглотки при ларингитах, ангинах, тонзиллитах.

При саднении за грудиной.

Сбор:	Солодка голая (корень)	1 часть
	Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
	Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
	Фиалка трехцветная (травя)	2 части

Принимают в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день.

При затянувшемся острым бронхите.

Сбор:	Подорожник большой (листья)	1 часть
	Черёда трехраздельная (травя)	1 часть
	Шиповник коричный (плоды)	2 части
	Хвощ полевой (травя)	1 часть
	Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
	Девясил высокий (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

В период выздоровления.

Поливи-	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
тамин-	Смородина черная (листья)	1 часть
ные чаи:	Земляника лесная (листья)	1 часть
	Рябина обыкновенная (плоды)	1 часть

Сухие плоды шиповника истолочь. Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, настаивают в эмалированной посуде 1 ч, процеживают, добавляют по вкусу сахар или мед. Принимают по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Шиповник коричный (плоды)	1 часть
Смородина черная (плоды)	1 часть
Малина обыкновенная (плоды)	1 часть
Брусника обыкновенная (листья)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день в качестве витаминного средства (приготовление — как предыдущего сбора).

Соки

Мать-и-мачеха. Сок из листьев. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день. Сок можно перемешивать пополам с сахаром. Способствует хорошему отделению мокроты.

Подорожник большой. Сок из свежих листьев. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день. Смягчает кашель, уменьшает саднение за грудиной.

Вишня обыкновенная. Сок из плодов. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день перед едой как отхаркивающее средство.

Шалфей лекарственный. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Снимает воспаление в носоглотке.

Хронический бронхит часто бывает следствием продолжительного вдыхания пыли и ядовитых веществ, раздражающих газов и табачного дыма или хронических воспалительных процессов носа, а также как исход острого бронхита. Основным симптомом является кашель, усиливающийся в холодную и сырую погоду, сопровождающийся выделением слизистой, слизисто-гнойной и гнойной мокроты. Лечение комплексное, с исключением контакта с веществами, постоянно раздражающими слизистую оболочку верхних дыхательных путей, запрещением курения.

Лекарственные растения

Настои, отвары, чаи

При длительно текущих хронических бронхитах с сухим кашлем.

Сборы:	Мать-и-мачеха (листья)	2 части
	Подорожник большой (листья)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Хвощ полевой (трава)	1 часть

Принимают в виде теплого настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

	Алтей лекарственный (корень)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Мать-и-мачеха (листья)	2 части
	Багульник болотный (трава)	1 часть

Принимают в виде теплого настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

При эмфиземе легких.

Сосна обыкновенная (почки, хвоя). Приготовление: 1 столовую ложку сосновых почек заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в закрытой посуде 30 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Принимают в виде отвара по 1 столовой ложке 3—4 раза в день как отхаркивающее и дезинфицирующее средство.

Пары отвара почек используют для ингаляции как средство, облегчающее дыхание. Отвар эффективен при мучительном кашле.

Из хвои получают витаминный напиток. Приготовление: 4 стакана зимней хвои заливают 1 л остуженной кипяченой воды, подкисляют 2 чайными ложками разведенной (5%) соляной кислоты. Настаивают 3 дня в темном месте, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана в день.

Термопсис ланцетовидный (трава). Растение обладает сильным отхаркивающим, обезболивающим действием, усиливает секрецию бронхиальных желез, разжижает мокроту, усиливает дыхание. Применяют в виде настоя по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. Приготовление: 0,6—1,0 г измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 30 мин, процеживают.

При одышке.

Сбор:	Солодка голая (корень)	3 части
	Подорожник большой (листья)	3 части
	Мать-и-мачеха (листья)	4 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день после еды.

При отделении большого количества мокроты.

Сборы:	Девясил высокий (корень)	1 часть
	Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
	Сосна обыкновенная (почки)	1 часть
	Календула лекарственная (цветки)	1 часть
	Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Мать-и-мачеха (листья)	1 часть
	Фиалка трехцветная (травя)	1 часть
	Эвкалипт прутовидный (листья)	2 части

Принимают в виде настоя или отвара по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.

	Сосна обыкновенная (почки)	2 части
	Подорожник большой (листья)	1 часть
	Мать-и-мачеха (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя в теплом виде по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

	Алтей лекарственный (корень)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
	Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
	Сосна обыкновенная (почки)	1 часть

Принимают в виде настоя или отвара по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

При сильном кашле и малом отделении мокроты.

Тимьян ползучий (чабрец) (травя). Широко применяется в народной медицине. Водный настой из травы обладает отхаркивающим, антисептическим, противовоспалительным, болеутоляющим и слабым спазмолитическим действием. Его применяют при сильном кашле, коклюше, одышке. Приготовление: 1 столовую ложку измельченной сухой травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 1 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При общей слабости.

Повив-таминные чаи:	Шиповник коричный (плоды)	2 части
	Смородина черная (листья)	1 часть
	Земляника лесная (листья)	1 часть
	Душица обыкновенная (травя)	1 часть

	Шиповник коричный (плоды)	3 части
	Черда трехраздельная (травя)	2 части
	Черника обыкновенная (листья)	2 части
	Зверобой продырявленный (травя)	1 часть
	Костяника лесная (листья)	2 части

Приготовление: 1—2 чайные ложки смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин. Пьют по 1 стакану 2 раза в день.

Из общетонизирующих средств назначают:
пантокрин (по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды);
лимонник китайский (по 30 капель 3 раза в день до еды);
элеутерококк (по 30 капель 3 раза в день до еды).

Соки

Для повышения устойчивости организма к инфекциям рекомендуется смесь соков с медом:

Лимон (сок)	1 стакан
Свекла красная (сок)	1 стакан
Мед пчелиный	2 стакана

Принимают по 1—2 столовых ложки 3 раза в день после еды. Хранят в холодильнике.

§ 4. ПНЕВМОНИИ

Пневмонии подразделяются на острые и хронические. Острые пневмонии, в свою очередь, делятся на крупозные (долевые) и очаговые (дольковые). Крупозные пневмонии обычно начинаются остро, часто после переохлаждения, протекают тяжело. Очаговые пневмонии и бронхопневмонии развиваются как осложнение острых или хронических заболеваний верхних дыхательных путей и бронхов.

Хроническая пневмония начинается постепенно, для нее характерны кашель с мокротой в течение многих месяцев и даже лет, одышка при физической работе. Частым осложнением пневмонии являются экссудативные плевриты. Лечение комплексное, с включением полноценного питания.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначаются с первых дней заболевания. Они способствуют насыщению организма витаминами и оказывают противовоспалительное действие.

Настои, отвары, чаи

Поливи- таминные чаи:	Шиповник коричный (плоды)	2 части
	Смородина черная (листья)	2 части
	Брусника обыкновенная (листья)	1 часть
	Малина обыкновенная (плоды)	1 часть
	<hr/>	
	Крапива двудомная (листья)	2 части
	Рябина обыкновенная (плоды)	3 части
	<hr/>	
	Шиповник коричный (плоды)	2 части
	Рябина обыкновенная (плоды)	2 части

Душица обыкновенная (трава)	1 часть
Черника обыкновенная (листья)	1 часть

Земляника лесная (листья)	3 части
Ежевика сизая (листья)	2 части
Черника обыкновенная (листья)	2 части
Горец птичий (спорыш) (трава)	1 часть
Смородина черная (листья)	1 часть

Шиповник коричный (плоды)	2 части
Тимьян ползучий (чабрец) (листья)	2 части
Крапива двудомная (листья)	2 части
Медуница лекарственная (листья)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть

Малина обыкновенная (плоды)	2 части
Костяника лесная (листья)	1 часть
Брусника обыкновенная (трава, плоды)	1 часть
Душица обыкновенная (трава)	1 часть

Приготовление: 1—2 чайные ложки сбора заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, настаивают в фарфоровой или эмалированной посуде 1—1,5 ч, добавляют по вкусу сахар или мед. Пьют по 1—2 стакана в день.

В Сибири, на Алтае, в Туве и Хакасии к указанным выше сборам добавляют возбуждающие и тонизирующие растения: золотой и маралий корни, черные листья бадана толстолистного, листья володушки. Такой чай повышает общий тонус организма, активизирует работу печени, желудочно-кишечного тракта, почек и желез внутренней секреции, снимает воспалительные процессы, повышает сопротивляемость организма вредным факторам.

Тонизирующие чаи:	Аир обыкновенный (корневище)	4 части
	Девясил высокий (корень)	2 части
	Зверобой продырявленный (трава)	3 части
	Родиола розовая (золотой корень) (корневище)	2 части
	Левзея сафлоровидная (корневище)	2 части
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Шиповник коричный (плоды)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом воды, на медленном огне доводят до кипения, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют маленькими глотками по $\frac{1}{3}$ стакана 4—6 раз в день. Для вкуса добавляют мед.

При упорном сухом кашле.

Сбор:	Алтей лекарственный (корень)	4 части
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Мать-и-мачеха (листья)	3 части
	Душица обыкновенная (трава)	1 часть

Принимают в виде отвара по 2 столовых ложки через каждые 3 ч.

При густой мокроте.

Истод тонколиственный (корень и корневище). Приготовление: 1 чайную ложку измельченных корней настаивают 4 ч в 2 стаканах кипяченой воды, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3—4 раза в день до еды. Корни истода обладают отхаркивающим, обволакивающим, смягчительным и противовоспалительным действием.

Можно истод принимать и в виде отвара. Приготовление: 1 столовую ложку измельченных корней заливают 1 стаканом воды комнатной температуры, нагревают на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают. Принимают по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день.

При повышенной раздражительности, бессоннице и кашле.

Синюха голубая (трава, корневище и корень). Растение обладает отхаркивающим и сильным успокаивающим действием, которое в несколько раз превосходит действие валерианы и пустырника. Принимают в виде отвара по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Способ приготовления отвара — как из корней истода.

При гнойной вязкой мокроте.

Сбор:	Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	2 части
	Фиалка трехцветная (трава)	2 части
	Сосна обыкновенная (почки)	1 часть
	Подорожник большой (листья)	1 часть
	Сушеница болотная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 4—5 раз в день до еды.

В период разрешения воспалительных изменений.

Сборы:	Солодка голая (корень)	1 часть
	Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть
	Мать-и-мачеха (листья)	2 части
	Хвощ полевой (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой.

	Солодка голая (корень)	2 части
	Алтей лекарственный (корень)	2 части
	Мать-и-мачеха (листья)	1 часть
	Душица обыкновенная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день перед едой.

В период остаточных явлений.

Сборы:	Мать-и-мачеха (листья)	1 часть
	Подорожник большой (листья)	1 часть
	Календула лекарственная (цветки)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть

Принимают в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день перед едой.

Мать-и-мачеха (листья)	2 части
Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
Алтей лекарственный (корень)	1 часть
Душица обыкновенная (травы)	1 часть

Принимают в виде теплого настоя по 1 стакану 2 раза в день до еды.

Мать-и-мачеха (листья)	2 части
Алтей лекарственный (корень)	2 части
Душица обыкновенная (травы)	1 часть

Принимают в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 4—5 раз в день.

Соки

Редька посевная черная. Сок из корнеплодов в смеси с медом (1 : 1). Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Лук репчатый. Сок из луковицы в смеси с медом или сахаром (1 : 1). Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день после еды при мучительном кашле, коклюше, а в период разрешения пневмонии и в период остаточных явлений — как противоинфекционное средство.

Вишня обыкновенная. Сок и мякоть плодов. Являются хорошим отхаркивающим средством. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день после еды.

§ 5. ПЛЕВРИТЫ

Плеврит — воспаление плевры с образованием фибринозного налета на ее поверхности или выпота в ее полости. Заболевание встречается часто. Плевриты бывают сухие (фибринозные) и выпотные (экссудативные). В большинстве случаев воспаление плевры является осложнением различных заболеваний легких (пневмонии, туберкулеза) или сопутствующей реакцией многих внелегочных заболеваний (ревматизма, волчанки, гепатита и т. д.). К ведущим симптомам относятся боль в боку, усиливающаяся при вдохе, кашле, ограничение дыхательной подвижности пораженной стороны грудной клетки, шум от трения плевры. При экссудативных плевритах по мере накопления жидкости боль в боку исчезает и появляется одышка. Лечение комплексное, с назначением десенсибилизирующих и противовоспалительных средств.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений применяют во все периоды заболевания как противовоспалительные, противоболевые, гипосенсибилизирующие и стимулирующие средства.

При болях в боку.

Наружно применяют смесь масел:

Масло эвкалипта	2,5 г
Масло лаванды	2,5 г
Масло камфоры	30,0 г

Для уменьшения более 10—15 капель втирают в большой бок 2—3 раза в день. После этого на большую сторону накладывают согревающий компресс или делают тугое бинтование. С этой же целью используют оливковое масло, которое перед втиранием разогревают на водяной бане до температуры 45—50 °С.

При сухом кашле.

Сборы:	Мать-и-мачеха (листья)	2 части
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Сушеница болотная (травя)	1 часть
	Девясил высокий (корень)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

	Солодка голая (корень)	1 часть
	Черёда трехраздельная (травя)	1 часть
	Аралия маньчжурская (корень)	1 часть
	Хвощ полевой (травя)	1 часть
	Щиповник коричный (плоды)	2 части
	Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
	Девясил высокий (корень)	1 часть
	Ольха серая (соплодия)	1 часть
	Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
	Лопух большой (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды. Этот сбор рекомендуют использовать как десенсибилизирующее средство (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1984).

В период выздоровления рекомендуются общеукрепляющие средства в сочетании с дыхательной гимнастикой.

Аралия маньчжурская (настойка). Принимают по 40 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Элеутерококк (экстракт). Принимают по 2 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Заманиха (настойка). Принимают по 30—40 капель 3 раза в день до еды. Настойка заманихи относится к легким стимулирующим средствам центральной нервной системы, наилучшие результаты ее назначения получены у больных с постинфекционной астенией.

При плеврите специфической этиологии — туберкулезной.

Сборы:	Солодка голая (корень)	1 часть
	Девясил высокий (корень)	1 часть
	Сушеница болотная (травя)	1 часть
	Хвощ полевой (травя)	2 части
	Календула лекарственная (цветки)	2 части
	Береза повислая (почки)	2 части

Настой принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

В русской народной медицине для лечения экссудативного плеврита применяют следующий состав:

	Мед пчелиный липовый	1 стакан
	Алоэ древовидное (сок)	1 стакан

Прованское масло	1 стакан
Береза повислая (почки)	150 г
Липа сердцевидная (цветки)	50 г
Вода кипяченая	2 стакана

Приготовление: березовые почки (150 г) и липовый цвет (50 г) заливают 2 стаканами кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 30 мин, процеживают. В полученный настой добавляют мед пчелиный (1 стакан) и сок алоэ (1 стакан), все нагревают на водяной бане 5 мин, остужают, разливают в две бутылки, поровну добавляя в каждую прованского масла. Хранят в холодильнике. Принимают по 1—2 столовых ложки 3 раза в день перед едой. Перед употреблением смесь взбалтывают.

Другие средства лечения

При лечении плевритов, особенно туберкулезной этиологии, в народной медицине большое внимание уделяется жиру животных.

Сусликовый жир. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день после еды.

Тарбаганый жир. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день после еды.

Примечание. Суслики проживают на открытых площадях многих областей СССР, тарбаганы — в степях Забайкалья, Тувы, в Монголии, Северо-Восточном Китае.

§ 6. ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ

Эмфизема легких характеризуется значительным расширением воздушных пространств альвеолярных стенок. В клинической картине на первом месте стоят одышка, кашель, отделение мокроты, изменение формы и подвижности грудной клетки. Кашель может быть сухим или сопровождаться выделением слизисто-гнойной или гнойной мокроты. Одышка имеет экспираторный характер. Лечение комплексное, должно включать дыхательную гимнастику и кислородотерапию. Строго запрещается курение.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначаются длительно.

Настои

При скрытой недостаточности кровообращения.

Сборы:	Горицвет весенний (трава)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
	Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть
	Хвощ полевой (трава)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Можжевельник обыкновенный (плоды)	1 часть
Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
Береза повислая (листья)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды. Сбор рекомендуется для длительного применения.

Шиповник коричный (плоды)	2 части
Петрушка кудрявая (плоды)	1 часть
Чистотел большой (трава)	1 часть
Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану 1—2 раза в день до еды.

При обострении хронического бронхита.

Сборы: Сосна обыкновенная (почки)	1 часть
Подорожник большой (листья)	1 часть
Мать-и-мачеха (листья)	2 части
Душица обыкновенная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Алтей лекарственный (корень)	1 часть
Солодка голая (корень)	1 часть
Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
Сосна обыкновенная (почки)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3—4 раза в день до еды.

При одышке.

Сбор: Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть
Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
Девясил высокий (корень)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Эвкалипт прутовидный (листья)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды. Настой эффективен при астмоидных бронхитах.

Гречиха посевная (цветки). Обладает смягчительным и отхаркивающим действием, уменьшает хрупкость и проницаемость кровеносных капилляров. Приготовление: 3 столовые ложки цветков гречихи заваривают в 0,5 л кипятка, настаивают в термосе 2 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ —1 стакану теплого настоя 3—4 раза в день.

Соки

Мать-и-мачеха. Сок из листьев. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Улучшает отделение слизи, оказывает обволакивающее действие на слизистые оболочки горла и гортани, защищает их от раздражения.

Виноград культурный. Сок из свежих плодов. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой. Увеличивает отделение слизистого секрета в дыхательных путях и облегчает отхаркивание.

Редька посевная черная. Сок редьки с медом или с сахаром (1 : 1). Используют как противокашлевое средство. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Клюква. Сок с медом или сахаром (1 : 1). Принимают при кашле, при простудных заболеваниях. Обладает противомикробными свойствами, повышает секрецию желудочного и панкреатического сока, улучшает аппетит.

Смородина черная. Сок с медом или сахаром (1 : 1). Пьют при сильном кашле с трудноотделяемой мокротой. Принимают по 1—2 столовых ложки на $\frac{1}{3}$ стакана теплой воды 4—5 раз в день.

Тимьян ползучий (чабрец). Сок из свежего растения. Пьют при судорожном кашле. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Наиболее эффективен в соединении с соками подорожника и мать-и-мачехи.

Подорожник большой. Сок из свежих листьев, собранных до цветения. Оказывает противовоспалительное действие при хронических заболеваниях легких, сопровождающихся кашлем. Принимают с медом или сахаром (1 : 1) по 1—2 столовых ложки на $\frac{1}{3}$ стакана теплой воды 3—4 раза в день при приступах кашля.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

§ 1. ОСТРЫЙ ГАСТРИТ

Острый гастрит — это воспаление слизистой оболочки желудка, которое чаще всего развивается в результате непосредственного воздействия повреждающего фактора на слизистую оболочку: погрешности в питании, пищевые токсикоинфекции, лекарственные препараты, пищевая аллергия и т. д. Основными симптомами острого гастрита являются тошнота, рвота, общая слабость, боль в подложечной области, понос. Лечение включает комплекс мероприятий, среди которых неотложными являются немедленное промывание желудка, дача слабительного и адсорбирующих веществ (активированный уголь, каолин). Первые 2—3 дня голодная диета, разрешается употреблять только воду, крепкий чай, боржоми.

Лекарственные растения

Из лекарственных растений назначаются противовоспалительные, обволакивающие, противоболевые и противоспазматические. Они применяются сразу же после промывания желудка.

При болях в желудке (сразу же после промывания желудка).

Сбор:	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (травы)	1 часть
	Черёда трехраздельная (травы)	1 часть
	Аир обыкновенный (корневище)	2 части
	Солодка голая (корень)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день.

Лен обыкновенный (семена). Приготовление: 1 столовую ложку семян льна настаивают 1 ч в 2 стаканах кипятка, процеживают. Пьют по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером).

При кишечной колике.

Сбор:	Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	2 части
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.

При склонности к поносам.

Сборы:	Полынь горькая (трава)	1 часть
	Хвощ полевой (трава)	1 часть
	Лапчатка прямостоячая (корневище)	2 части
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день после еды.

	Лапчатка прямостоячая (корневище)	1 часть
	Горец змеиный (корневище)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 20 мин до еды.

	Черемуха обыкновенная (плоды)	1 часть
	Черника обыкновенная (плоды)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

При склонности к запорам.

Сборы:	Крушина ольховидная (кора)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Слодка голая (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана на ночь.

	Крушина ольховидная (кора)	1 часть
	Вахта трехлистная (листья)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{3}{4}$ стакана на ночь.

При спазме и метеоризме.

Сборы:	Мята перечная (листья)	1 часть
	Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану утром и вечером.

	Мята перечная (листья)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану 2 раза в день.

При отсутствии аппетита.

Сборы:	Полынь горькая (трава)	1 часть
	Вахта трехлистная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 столовой ложке за 15—20 мин до еды.

	Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Душица обыкновенная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана за 30 мин до еды 2 раза в день.

При поносе.

Внутренняя оболочка куриного желудка. Приготовление: куриный желудок разрезают, хорошо промывают, отделяют внутреннюю оболочку, просушивают на солнце или в духовке при температуре 50 °С, мелко растирают, просеивают. Принимают по 1/2 чайной ложки 1—2 раза в день за 30 мин до еды.

Перегородки грецких орехов. Приготовление: в расколотых орехах отделяют перегородки между ядрами, наполняют ими стеклянную банку, заливают доверху водкой или 50 % спиртом, закрывают крышкой, настаивают в темном месте 10 дней. Полученный темно-коричневый настой сливают в отдельную бутылочку, плотно закрывают. Хранят в темном месте. Принимают по 1 чайной ложке на 50 г теплой воды 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Дуб обыкновенный (кора). Обладает хорошим вяжущим, противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим действием. Приготовление: 1 чайную ложку молодой коры дуба заливают 2 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают при комнатной температуре 3 ч, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

§ 2. ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ

Хронический гастрит — это своеобразное хроническое воспаление слизистой оболочки стенки желудка, сопровождающееся расстройством секреторной, двигательной и экскреторной функций. Заболевание полиэтиологическое. Иногда является результатом дальнейшего развития острого гастрита. Симптоматика зависит от характера и локализации гастрита, чаще всего она сводится к ухудшению аппетита, отрыжке, изжоге, болям в подложечной области, давлению и тяжести в желудке. Лечение комплексное и дифференцированное. Большое значение придается соблюдению диеты.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначаются во все периоды заболевания с учетом состояния секреторной и моторно-эвакуаторной функций желудка, кишечника, печени и желчных протоков.

Настои, отвары, чаи

При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью.

Сборы:	Подорожник большой (листья)	1 часть
	Полынь горькая (трава)	1 часть
	Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Полынь горькая (трава)	1 часть
Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
Вахта трехлистная (листья)	1 часть
Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Особенно показан при ахилическом гастрите.

При пониженном аппетите.

Сборы:

Золототысячник зонтичный (трава)	1 часть
Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
Полынь горькая (трава)	1 часть
Аир обыкновенный (корневище)	2 части

Принимают в виде настоя по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Полынь горькая (трава)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Полынь горькая (трава)	8 частей
Тысячелистник обыкновенный (трава)	2 части

Принимают в виде настоя по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Особенно показан при низкой кислотности и малом сокоотделении. Этот сбор можно принимать как чай (1 чайную ложку сбора на 2 стакана кипятка) по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день перед едой.

При склонности к поносам.

Сборы:

Полынь горькая (трава)	1 часть
Хвощ полевой (трава)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
Лапчатка прямостоячая (корневище)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ —1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды.

Черемуха обыкновенная (плоды)	1 часть
Черника обыкновенная (плоды)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день перед едой.

Черника обыкновенная (плоды)	2 части
Лапчатка прямостоячая (корневище)	1 часть
Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
Шалфей лекарственный (листья)	2 части

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана в виде отвара 3—4 раза в день перед едой.

При хроническом гастрите с повышенной секреторной функцией.

Сборы:

Зверобой прорыявленный (трава)	2 части
Золототысячник зонтичный (трава)	1 часть

Горец птичий (спорыш) (трава)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Аир обыкновенный (корневище)	2 части

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день через 1 ч после еды.

Солодка голая (корень)	1 часть
Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают в виде отвара или настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 30 мин — 1 ч после еды.

Липа сердцевидная (цветки)	2 части
Лен обыкновенный (семена)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают по 1 стакану в виде настоя 2—3 раза в день после еды.

Вахта трехлистная (листья)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
Золототысячник зонтичный (трава)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана отвара за 30 мин до еды.

При эрозивном гастрите.

Сборы:

Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
Сушеница болотная (трава)	1 часть
Дымянка лекарственная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Сушеница болотная (корневище)	1 часть
Душица обыкновенная (трава)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды.

При гастритах со склонностью к запорам.

Сборы:

Алтей лекарственный (корень)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Солодка голая (корень)	1 часть

Принимают в виде отвара по 1 стакану на ночь.

Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Анис обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану на ночь.

Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
Крапива двудомная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером.

Лист сенны (александрийский лист)	3 части
Крушина ольховидная (кора)	2 части
Анис обыкновенный (плоды)	2 части
Солодка голая (корень)	1 часть

Приготовление: 1 ложку сбора заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по 1 стакану на ночь.

Крушина ольховидная (кора)	3 части
Вахта трехлистная (листья)	2 части
Тысячелистник обыкновенный (трава)	2 части
Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство.

При болях и метеоризме.

Сборы:	Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть
	Пижма обыкновенная (трава с цветочными корзинками)	1 часть
	Аир обыкновенный (корневище)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 1 ч до еды.

Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Душица обыкновенная (трава)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану утром и вечером. Этот сбор можно принимать как чай (1 чайную ложку сбора на 1 стакан кипятка, настаивают 30 мин) по 1—2 стакана в день.

Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают по 1 стакану настоя утром и вечером.

Соки

Капуста белокочанная. Сок из листьев. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день перед едой при пониженной кислотности.

Капуста квашеная. Рассол. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды при пониженной кислотности.

Морковь посевная. Сок из корнеплодов. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день через 1 ч после еды. Предотвращает процессы гниения в кишечнике, повышает аппетит. Применяют при пониженной кислотности.

Полынь горькая. Сок из всего растения накануне цветения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Регулирует работу желудка, снимает катаральные явления.

Тысячелистник обыкновенный. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Снимает спазмы желудка и кишечника.

Картофель. Сок из клубней. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день перед едой или через 1 ч после еды при изжоге и повышенной кислотности.

Лапчатка гусиная. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды при эрозивном гастрите.

Клюква. Сок из ягод. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды при пониженной кислотности.

Облепиха крушиновидная. Масло из мякоти плодов. Принимают по $\frac{1}{2}$ —1 чайной ложке 2—3 раза в день за 1 ч до еды при эрозивном гастрите.

Подорожник большой. Сок из свежих листьев. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды при гастритах с пониженной кислотностью.

Другие средства лечения

Тысячелистник обыкновенный (трава). Обладает противосудорожным, противовоспалительным, противоаллергическим действием, возбуждает аппетит, усиливает деятельность пищеварения. Его кровоостанавливающее действие особенно показано при эрозивном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Применяется в сборах лекарственных растений и самостоятельно. **Приготовление водного настоя:** 1 столовую ложку сухой травы настаивают в термосе в 1 стакане кипятка 1—2 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Дымянка лекарственная (трава). Регулирует секреторную деятельность печени, желудка и кишечника, усиливает аппетит, укрепляет общий тонус организма, обладает желчегонным, мочегонным и кровоостанавливающим действием. Применяется в виде водного настоя. **Приготовление:** 1 чайную ложку сухой травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 2 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Лен обыкновенный (семена). Применяется в народной медицине как обволакивающее, смягчительное и противовоспалительное средство в виде отвара при воспалении слизистой оболочки желудка, кишечника и дыхательных путей. Его легкое слабительное действие используют при хронических запорах. С этой целью рекомендуется перед сном принимать по 1 стакану настоя из семян льна. **Приготовление:** 1 чайную ложку семян заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, охлаждают. Принимают не процеживая вместе с семенами.

Горец змеиный. Настой и отвар из корневищ обладают кровоостанавливающим, противовоспалительным, вяжущим и ранозаживляющим действием. Эффективны при воспалительных процессах слизистой оболочки желудка и кишечника, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Приготовление отвара: 2 столовые ложки корневищ заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают на водяной бане 30 мин, остужают 15 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

§ 3. ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА

Заболевание хроническое, часто обостряющееся. В его развитии большое значение имеют отрицательные эмоции, длительное психическое перенапряжение, заболевание внутренних органов. Предрасполагающими факторами являются: нарушение питания, злоупотребление острой и грубой пищей, алкоголем и курением. Клиническая картина связана с местом расположения язвы в желудке. Наиболее часто язвенный процесс локализуется на малой кривизне, протекает при нормальной или несколько пониженной кислотности. Основные симптомы: боль, изжога, иногда рвота кислым желудочным содержимым. Боль всегда сопутствует обострению, она появляется через 30 мин — 1 ч после приема пищи. При язвах антрального отдела желудка характерны «голодные» боли и боли по ночам, отрыжка, тошнота.

Лечение комплексное, большое значение придается дробному питанию (4—6 раз в сутки). Не рекомендуются жирные и жареные блюда.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений применяются во все периоды заболевания с целью нормализации желудочной секреции, оказания противовоспалительного и спазмолитического действия, снятия эмоционального напряжения.

Настои и отвары

При болях в подложечной области.

Сбор:	Алтей лекарственный (корень)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Дуб обыкновенный (кора)	1 часть
	Сушеница болотная (трава)	1 часть

Принимают в виде отвара по 1 стакану в теплом виде 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

При пониженной кислотности.

Сбор:	Подорожник большой (листья)	1 часть
	Полынь горькая (трава)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
	Календула лекарственная (цветки)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При нормальной и повышенной кислотности.

Сборы:	Алтей лекарственный (корень)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
	Зверобой продырявленный (травя)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана за 30 мин до еды 3—4 раза в день.		

	Липа сердцевидная (цветки)	2 части
	Лей обыкновенный (семена)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану за 30 мин до еды или через 1 ч после еды утром и вечером.

При изжоге и отрыжке кислым.

Сбор:	Чистотел большой (травя)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (травя)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Зверобой продырявленный (травя)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану 2—3 раза в день за 30 мин до еды или через 1 ч после еды.

При болях и изжоге.

Сбор:	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Мать-и-мачеха (листья)	1 часть
	Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана в виде отвара 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

При выраженных болях и изжоге С. Я. Соколов и И. П. Замотаев (1984) рекомендуют чередовать по 10 дней на протяжении 2—3 месяцев прием следующих сборов:

Сбор 1:	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Календула лекарственная (цветки)	4 части
	Мать-и-мачеха (листья)	4 части
Сбор 2:	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Зверобой продырявленный (травя)	4 части
	Подорожник большой (листья)	4 части

Принимают в виде настоя по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды в течение 10 дней попеременно.

При склонности к кровотечениям.

Сборы:	Лапчатка прямостоячая (корневище)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (травя)	1 часть
	Крапива двудомная (листья)	1 часть

Принимают в виде отвара по 1 столовой ложке 4—5 раз в день за 30—40 мин до еды.

	Лапчатка прямостоячая (корневище)	1 часть
--	-----------------------------------	---------

Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
Горец змеиный (корневище)	1 часть
Солодка голая (корень)	1 часть

Принимают в виде отвара по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды или через 1 ч после еды.

При повышенной возбудимости, спазмах желудка.

Сборы: Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть
Сушеница болотная (трава)	1 часть
Солодка голая (корень)	1 часть
Валериана лекарственная (корень)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя утром и вечером.

При спазмах желудка и метеоризме.

Сбор: Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть
Мята перечная (листья)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При тяжести в подложечной области после приема пищи.

Сбор: Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Мята перечная (листья)	2 части
Ромашка аптечная (цветки)	2 части

Принимают в виде настоя по 1 стакану после еды в середине дня и вечером перед сном.

Соки

Помидор съедобный. Сок из плодов. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 1 ч до еды при язвенной болезни желудка с нормальной и пониженной кислотностью. Стимулирует секрецию поджелудочной железы.

Тысячелистник обыкновенный. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Снимает спазм желудка, оказывает кровоостанавливающее действие.

Картофель. Сок из клубней. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день при повышенной кислотности и изжоге.

Лапчатка прямостоячая (калган). Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке за 30 мин до еды 2—3 раза в день как кровоостанавливающее средство.

Подорожник большой. Сок из всего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 мин до еды. Показан при язвенной болезни желудка, протекающей с пониженной кислотностью.

Облепиха крушиновидная. Масло из мякоти плодов. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Облепиховое масло уменьшает и прекращает боли и воспалительные процессы, ускоряет грануляцию и эпителизацию тканей, способствует более быстрому заживлению язв и ран.

Гармала обыкновенная. Применяемая часть — трава (стебли, листья, цветки), семена. Гармала является одним из популярных лекарственных растений в Средней Азии (В. П. Махлаюк, 1967). В народной медицине народов Средней Азии отвар семян гармалы применяется как мочегонное, потогонное средство, а также как эффективное средство лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Приготовление: 1 чайную ложку семян гармалы отваривают в 1 стакане воды 10 мин, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке отвара 3—4 раза в день до еды.

Солодка голая (корень). Издавна широко применяется в народной медицине различных стран. Обладает отхаркивающим, обволакивающим, смягчительным, ранозаживляющим, мочегонным и легким слабительным действием. С успехом используется при лечении язвенной болезни желудка. Солодковый корень, по мнению китайских врачей, омолаживает организм. Приготовление: 2 столовые ложки корней заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 10 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—6 раз в день за 30 мин до еды.

§ 4. ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Для язвенной болезни двенадцатиперстной кишки характерно повышение секреторной функции желудка и усиление его моторной функции. Непосредственное образование язв происходит за счет усиления активности желудочного сока, заброса в кишку желчи и снижения защитных процессов слизистой двенадцатиперстной кишки. В клинической картине отчетливо проявляются сезонность болей (весна, осень), а в самом болевом синдроме — «голодные» и ночные боли. Среди диспепсических симптомов наиболее выражены изжога, отрыжка, кислые срыгивания, рвота, приносящая облегчение болей. Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки часто сопровождается запорами.

Предрасполагающими факторами начала заболевания и его обострения являются: нарушение режима питания, злоупотребление острой пищей, употребление алкоголя, курение, частые отрицательные эмоции, длительные психические перенапряжения.

Лечение комбинированное. Большая роль отводится дробному питанию (5—6 раз в сутки), калорийному и витаминизированному. Из практики народной медицины в первые три дня обострения назначается голодная диета, что способствует созданию покоя для желудка и значительному уменьшению выделения желудочного сока,

который «агрессивно» действует на ослабленную слизистую оболочку. В период трехдневного голодания разрешается принимать воду в количестве, необходимом для утоления жажды, обычно 2—3 стакана в день. Молоко и фруктовые соки принимать вместо воды не разрешается. Переход кдробному питанию постепенный.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений применяются во все периоды заболевания, кроме дней голодания.

Настойки, настои, отвары

При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного содержимого.

Сборы:	Алтей лекарственный (корень)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
	Зверобой продырявленный (трава)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

	Липа сердцевидная (цветки)	1 часть
	Лен обыкновенный (семена)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану за 30 мин до еды или через 1 ч после еды, лучше утром и вечером.

При болях натошак, ночных и «голодных» болях.

	Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
	Мать-и-мачеха (листья)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть

При медленно рубцующихся язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Сборы:	Солодка голая (корень)	1 часть
	Календула лекарственная (цветки)	2 части
	Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
	Шалфей лекарственный (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

	Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	2 части
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Сушеница болотная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером за 30 мин до еды.

Чистотел большой (трава)	1 часть
Солодка голая (корень)	3 части
Алтей лекарственный (корень)	3 части
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Календула лекарственная (цветки). Принимают в виде настоя. **Приготовление:** 2 чайные ложки цветков заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения 3 недели.

Сбор:

Солодка голая (корень)	1 часть
Лапчатка прямостоячая (корневище)	2 части
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 столовой ложке 4—5 раз в день при медленно рубцующихся язвах со склонностью к кровотечениям.

При склонности к запорам.

Сборы:

Алтей лекарственный (корень)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Солодка голая (корень)	1 часть

Принимают в виде отвара по 1 стакану на ночь.

Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Анис обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану на ночь.

Лист сенны (александрйский лист)	3 части
Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Анис обыкновенный (плоды)	2 части
Солодка голая (корень)	1 часть

Приготовление: 1 ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по 1 стакану на ночь.

При повышенной возбудимости, нервозности.

Сборы:

Пустырник пятилопастный (трава)	2 части
Сушеница болотная (трава)	1 часть
Алтей лекарственный (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

Валериана лекарственная (спиртовая настойка). Нюхают по 1—2 мин 2—3 раза в день. При плохом сне, особенно в фазе засыпания, — за 30 мин до сна.

Соки

Картофель. Сок из клубней. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день при повышенной кислотности и изжоге.

Лапчатка прямостоячая (калган). Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Рекомендуются при склонности язвы к кровотечению.

Тысячелистник обыкновенный. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Снимает спазм и оказывает кровоостанавливающее действие.

Просвирник лесной (мальва лесная). Сок из всего растения. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день за 15 мин до еды. Обладает противовоспалительным, смягчительным действием. Слизь действует антитоксически, ослабляет раздражающее действие других веществ.

Другие способы лечения

Облепиха крушиновидная. Масло из мякоти плодов. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Уменьшает боль и воспалительные процессы, ускоряет заживление язв и эрозий.

Кипрей узколистный (иван-чай). Приготовление: 1 столовую ложку листьев и цветков кипрея настаивают 2 ч в 1 стакане кипятка, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой. Растение обладает вяжущим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, противовоспалительным действием. Применяют как противовоспалительное средство при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах и колитах. Популярен в монгольской народной медицине (Ц. Хайдав с соавт., 1985).

Гриб березовый (чага). Старинное лекарственное средство. Приготовление: высушенный гриб заливают на 4 ч холодной кипяченой водой, затем воду сливают, размягченные куски чаги растирают на терке или пропускают через мясорубку. Один стакан измельченного гриба заливают 5 стаканами теплой кипяченой воды и настаивают 2 суток. Настой сливают, остаток отжимают, процеживают и смешивают с настоем. К полученному настою добавляют первый настой, в котором размягчался гриб. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 4—5 раз в день за 30 мин до еды.

Применяемой частью является плодовое тело гриба. Эффективен при хронических язвах желудка и двенадцатиперстной кишки. В народной медицине его применяют при раке желудка. При лечении чагой нельзя вводить глюкозу и пенициллин.

§ 5. СПАСТИЧЕСКИЙ КОЛИТ

Спастический колит является функциональным заболеванием кишечника, при котором нарушена моторная (двигательная) функция толстой и в меньшей степени тонкой кишки на почве расстройства регуляции. Наиболее частыми причинами заболевания являются неврогенные факторы, конфликтные ситуации, страхи, аллергия, гормональные расстройства. В клинической картине характерны боли в животе без четкой локализации, которые часто появляются по утрам, иногда после еды. Наблюдается вздутие живота, урчание. Стул неустойчивый, запоры чередуются с поносами. Лечение комбинированное, направленное на восстановление моторной функции кишечника.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначаются с целью восстановления двигательной функции кишечника, снятия нервного напряжения и улучшения пищеварительных процессов.

Настои, отвары

При вздутии кишечника и болях в животе.

Сборы: Ромашка аптечная (цветки) 5 частей
Душица обыкновенная (трава) 4 части
Валериана лекарственная (корень) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером через 1 ч после еды.

Мята перечная (листья) 1 часть
Ромашка аптечная (цветки) 1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды) 1 часть

Принимают по 1 стакану настоя утром и вечером.

При спастических состояниях кишечника.

Сборы: Фенхель обыкновенный (плоды) 1 часть
Мята перечная (листья) 1 часть
Зверобой продырявленный (трава) 1 часть
Валериана лекарственная (корень) 1 часть

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

Крушина ольховидная (кора) 1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды) 2 части
Ромашка аптечная (цветки) 2 части
Валериана лекарственная (корень) 1 часть

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день за 30 мин до еды.

При коликах, сопровождающихся запорами.

Сборы: Крушина ольховидная (кора) 1 часть
Крапива двудомная (листья) 1 часть
Ромашка аптечная (цветки) 1 часть
Солодка голая (корень) 1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

Крушина ольховидная (кора) 1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды) 1 часть
Анис обыкновенный (плоды) 1 часть

Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана отвара 2 раза в день после еды.

Орех грецкий (кора корней). Принимают в виде мелкого порошка по 1 чайной ложке на $\frac{1}{4}$ часть стакана теплой воды на ночь (легкое слабительное).

При коликах, сопровождающихся поносами.
Сборы: Черемуха обыкновенная (плоды) 3 части
Черника обыкновенная (плоды) 2 части
Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день перед едой.

Черника обыкновенная (плоды) 2 части
Лапчатка прямостоячая (корневище) 1 часть
Бессмертник песчаный (цветки) 1 часть
Шалфей лекарственный (трава) 3 части
Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Щавель конский (корневище) 1 часть
Горец змеиный (корневище) 1 часть
Принимают в виде отвара 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

При поносах со склонностью к кровотечениям.
Сборы: Лапчатка прямостоячая (корневище) 1 часть
Мята перечная (листья) 1 часть
Черника обыкновенная (плоды) 1 часть
Крапива двудомная (листья) 1 часть
Орех грецкий (листья) 1 часть
Ромашка аптечная (цветки) 1 часть
Принимают в виде настоя по 2—3 стакана в день за 30 мин до еды.

Дуб обыкновенный (кора) 1 часть
Аир обыкновенный (корневище) 1 часть
Принимают в виде отвара по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Горец птичий (спорыш) (трава) 2 части
Лапчатка гусиная (трава) 1 часть
Подорожник большой (листья) 2 части
Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Соки

Капуста квашеная. Рассол. Принимают по $\frac{1}{2}$ —1 стакану после еды. Оказывает послабляющее действие.

Тысячелистник обыкновенный. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Расслабляет мышцы кишечника, снимает спазмы и судороги.

Тыква, брюква, редька, салат. Употребляют в натуральном виде перед приемом пищи. Оказывают послабляющее действие.

Крыжовник обыкновенный. Сок из ягод и размятые ягоды. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Применяют при резах в желудке и кишечнике, поносах и для усиления деятельности кишечника.

Сельдерей пахучий. Сок из корней. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой. Усиливает пищеварение, гонит газы при их скоплении в кишечнике, обладает легким слабительным действием при запорах.

Тысячелистник обыкновенный. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Снимает кишечный спазм.

Другие способы лечения

Польнь обыкновенная (чернобыльник). Широко применяется в народной медицине многих стран. Настой из травы и настой из корней усиливают деятельность желез желудка и кишечника, подавляют судороги и кишечные колики, снимают боль, усиливают аппетит, оказывают легкое снотворное действие. Приготовление: 1 столовую ложку сухой травы (корней) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 4 ч. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Лен обыкновенный. При запорах принимают толченое льняное семя по 1 столовой ложке 2 раза в день, запивая водой, или пьют отвар по $\frac{1}{2}$ стакана натощак как легкое слабительное. Приготовление: 3 чайные ложки семян льна заливают 2 стаканами воды, нагревают до кипения на медленном огне, настаивают 10 мин. Переливают в бутылку, взбалтывают 5 мин и процеживают через марлю.

§ 6. ХРОНИЧЕСКИЙ ЭНТЕРОКОЛИТ

Хронический энтероколит является одним из наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения, которое приводит к атрофическим изменениям слизистой оболочки и нарушению функций кишечника. В зависимости от локализации различают энтероколит с преимущественным поражением тонкой кишки и с преимущественным поражением толстой кишки.

При поражении тонкого кишечника больные жалуются на расстройство стула, частые поносы, тупые боли в околопупочной области, распирающие в животе после еды, тошноту, метеоризм, отсутствие аппетита. При поражении толстого кишечника ноющие боли локализируются в боковых отделах кишечника, поносы и запоры одинаковой частоты.

Заболевание длительное. Часто причиной его являются нарушение питания, злоупотребление острой пищей, алкоголем, интоксикация производственная и лекарственная, длительное употребление антибиотиков, пищевая аллергия, радиационные поражения, кишечные гельминтозы. Лечение комплексное. Большое значение имеет питание с повышенным содержанием белков и ограничением углеводов.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают для пополнения организма витаминами, повышения общей реактивности и как противовоспалительное и кровоостанавливающее средство.

При поносах с выраженным воспалительным процессом и коликах.

Сборы:	Ромашка аптечная (цветки)	3 части
	Аир обыкновенный (корневище)	2 части
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть

Принимают в виде теплого настоя по $1/2$ стакана 3 раза в день после еды.

	Черемуха обыкновенная (плоды)	1 часть
	Черника обыкновенная (плоды)	1 часть
	Дуб обыкновенный (кора)	1 часть

Принимают в виде настоя по $1/2$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Лапчатка серебристая. Приготовление: 1 столовую ложку травы заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают в термосе 3 ч, процеживают. Принимают по $1/3$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При поносах, сопровождающихся выделением крови.

Сборы:	Лапчатка прямостоячая (корневище)	1 часть
	Горец змеиный (корневище)	1 часть

Принимают в виде отвара по $1/2$ стакана 3 раза в день перед едой.

	Лапчатка прямостоячая (корневище)	1 часть
	Горец змеиный (корневище)	4 части
	Крапива двудомная (листья)	1 часть
	Черника обыкновенная (плоды)	2 части

Принимают в виде настоя по $1/2$ стакана 3 раза в день перед едой.

	Кровохлебка лекарственная (корень)	1 часть
	Черемуха обыкновенная (плоды)	1 часть
	Ольха серая (шишки)	1 часть
	Мята перечная (трава)	1 часть
	Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Горец змеиный (корневище)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Зверобой продырявленный (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $1/3$ — $1/2$ стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды. По рекомендации С. Я. Соколова (1984) сбор эффективен при хроническом воспалении тонкого кишечника.

При метеоризме с выраженными бродильными и гнилостными процессами.

Сборы:	Черемуха обыкновенная (плоды)	1 часть
	Ольха серая (шишки)	1 часть

Дуб обыкновенный (кора)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день перед едой.

Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть
Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером как ветрогонное средство.

Мелисса лекарственная (листья и верхушки побегов с цветками). Принимают в виде настоя по 1 столовой ложке 4—5 раз в день до еды. Приготовление: 4 столовые ложки листьев и верхушек побегов с цветками заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 4 ч, процеживают.

Морковь посевная (семена). Принимают в виде порошка по 1 г 3 раза в день до еды или по 1 стакану горячего настоя из семян (1 столовую ложку семян заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 5—6 ч).

При хронических энтероколитах, сопровождающихся запорами.

Сборы:

Крушина ольховидная (кора)	5 частей
Фенхель обыкновенный (плоды)	2 части
Бузина черная (цветки)	2 части
Лен обыкновенный (семена нетолченые)	3 части

Принимают в виде настоя по 1 стакану 2 раза в день через 1 ч после еды.

Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Алтей лекарственный (корень)	1 часть
Солодка голая (корень)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана через 1 ч после еды (вечером).

Крушина ольховидная (кора)	5 частей
Тысячелистник обыкновенный (травя)	2 части
Крапива двудомная (листья)	3 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана на ночь.

Крушина ольховидная (кора)	6 частей
Донник лекарственный (травя)	2 части
Лен обыкновенный (семена нетолченые)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ —1 стакану на ночь.

Сложный настой с листом сенны (венское питье).

Состав:

Сенна (листья)	10 частей
Сегнетова соль	10 частей

Мед пчелиный	10 частей
Спирт этиловый 70 %	10 частей
Вода	75 частей

Все части смешивают и настаивают 1 сутки. Принимают по 1—2 столовых ложки на ночь.

Сложный порошок с солодковым корнем.

Состав: Сенна (порошок из листьев)	20 частей
Солодка голая (порошок из корней)	20 частей
Фенхель обыкновенный (порошок из плодов)	10 частей
Сера очищенная (порошок)	10 частей
Сахар (порошок)	40 частей

Порошки смешивают и принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день, запивая водой.

Чай слабительный.

Состав: Сенна (листья)	3 части
Крушина ольховидная (кора)	2 части
Жостер слабительный (плоды)	2 части
Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
Солодка голая (корень)	1 часть

Приготовление: 1—2 чайные ложки состава чая заваривают на 30 мин в 1 стакане кипятка, процеживают. Пьют горячим по 1 стакану на ночь.

Сбор: Крушина ольховидная (порошок из коры)	2 части
Жостер слабительный (порошок из плодов)	2 части
Фенхель обыкновенный (порошок из плодов)	1 часть

Порошки сбора перемешивают. Принимают по $\frac{1}{2}$ —1 чайной ложке 2—3 раза в день за 30 мин до еды при хроническом запоре.

Соки

Морковь посевная. Сок из свежих корнеплодов. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день (утром и вечером) натощак, дети — по 1 столовой ложке 2 раза в день. Показан при поносе и мелких глистах (острицах).

Тысячелистник обыкновенный. Сок из цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой или через 1 ч после еды. Показан при вздутии кишечника.

Лапчатка гусиная. Сок из цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Обладает вяжущим, антисептическим, противовоспалительным действием. Эффективное средство при поносах с коликами.

Чеснок посевной. Сок из луковицы. Принимают по 1 чайной ложке на молоке 3 раза в день за 30 мин до еды. Возбуждает аппетит, усиливает секрецию желудка, улучшает пищеварение. Показан при поносах, вялости кишечника, метеоризме, хронических запорах.

Кровохлебка лекарственная. В народной медицине применяется с глубокой древности. Особенно широко используется в народной медицине Дальнего Востока, Китая и Тибета. Растет на заливных лугах, на опушке лесов, по берегам рек, встречается повсеместно на территории СССР. Используют все цветущее растение, особенно корневища и корни. Отвар из корней и корневищ останавливает различные кровотечения, замедляет перистальтику кишечника, прекращает колики, ослабляет воспалительный процесс. Показан при острых и хронических энтероколитах. Приготовление отвара: 1 столовую ложку корней и корневищ заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день до еды. Приготовление настоя: 2 столовые ложки сухой травы настаивают 8 ч в 2 стаканах остуженной кипяченой воды, процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день до еды.

Бадан толстолистный. Многолетнее растение. Распространен в горно-лесном поясе Алтая и в альпийском поясе гор Сибири. С давних времен применяется в народной медицине Дальнего Востока и Монголии как жаропонижающее, вяжущее средство при простых и кровавых поносах, воспалении желудка. Приготовление отвара из корней и корневищ: 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день перед едой. Чай, приготовленный из листьев бадана, обладает общеукрепляющим действием и регулирует обмен веществ в организме (Г. М. Свиридонов, 1984).

§ 7. НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ

Заболевание характеризуется распространенным хроническим рецидивирующим воспалением прямой кишки и толстой кишки с последующим язвенным поражением их слизистой оболочки. Чаще всего заболевание начинается постепенно. Кровотечения из прямой кишки могут быть начальным признаком болезни. Для язвенного колита характерно выделение крови при оформленном стуле, в период разгара болезни появляется понос, испражнения жидкие с примесью слизи и крови. Схваткообразные боли в животе чаще всего локализуются в левой подвздошной области. Отмечается сезонность обострений (весна и осень). Причиной обострения может быть физическое и психическое перенапряжение. Лечение комплексное, в котором немаловажное значение имеет диета с повышенным содержанием белков и ограничением углеводов.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначаются во все периоды болезненного процесса. Они имеют целью повышение резистентности

организма, компенсацию обменных процессов, повышение репаративных процессов в стенке пораженного язвами кишечника и насыщение организма витаминами.

Настои, чаи, масла

При начальных проявлениях заболевания.

Подорожник большой (семена). Обладает противовоспалительным и обволакивающим действием. Приготовление: 1 столовую ложку семян заливают $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают в виде настоя по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор:	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Алтей лекарственный (корень)	1 часть
	Крапива двудомная (листья)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При появлении поноса со слизью и кровью.

Сбор 1.	Лапчатка прямостоячая (корневище)	2 части
	Крушина ольховидная (кора)	2 части
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Подорожник большой (листья)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть

Сбор 2.	Лапчатка серебристая (трава)	2 части
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
	Крапива двудомная (листья)	1 часть
	Календула лекарственная (цветки)	2 части
	Лен обыкновенный (семена)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Настой второго сбора пьют через 10 дней после приема настоя первого сбора.

Шиповник коричный (плоды, семена). Применяют масло и настой. Масло шиповника (из семян) используют для клизм по 50 мл ежедневно или через день при неспецифическом колите. Курс лечения 15—30 клизм. Настой пьют по 1 стакану 2 раза в день перед едой.

Поливи-	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
таминные	Смородина черная (плоды)	1 часть

чай:

	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
	Рябина обыкновенная (плоды)	1 часть

	Шиповник коричный (плоды)	3 части
	Брусника обыкновенная (плоды)	1 часть
	Крапива двудомная (листья)	3 части

Шиповник коричный (плоды)	3 части
Черника обыкновенная (плоды)	2 части
Черемуха обыкновенная (плоды)	1 часть
Крапива двудомная (листья)	3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин, настаивают в термосе 2 ч, процеживают. Принимают в горячем виде по 1 стакану в день.

Облепиха крушиновидная (семена, плоды). Масло из семян применяют для клизм по 20—30 мл ежедневно или через день при неспецифическом колите. Курс лечения 15—20 клизм. Плоды употребляют внутрь в виде сока, водного настоя или сиропа при авитаминозах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и язвенном колите.

Соки

Огурец посевной. Сок из свежих огурцов. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день при сильных болях в кишечнике и как легкое слабительное при запорах. Для улучшения вкуса сок смешивают с медом.

Морковь посевная. Сок из свежих корнеплодов. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день (утром и вечером) натощак при поносах.

Лапчатка гусиная. Сок из свежего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Прекращает желудочные и кишечные судороги.

Пыльца

Кукуруза. Пыльцу с цветущих растений кукурузы принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды, постепенно количество пыльцы на один прием увеличивают до 1 столовой ложки. Хранят собранную пыльцу в стекляннй или эмалированной банке, залитой медом. Прием пыльцы при специфических колитах способствует снятию воспалительного процесса в кишечнике, заживлению язв и восстановлению функции желудочно-кишечного тракта.

Перга (хлебина) (пыльца растений, собранная пчелами). Доза приема перги та же, что и пыльцы кукурузы. Продолжительность приема определяется состоянием больного. Прием перги особенно эффективен в детском и старческом возрасте.

Другие средства лечения

Дымянка лекарственная. Широко применяется в народной медицине многих стран. В СССР распространена по всей европейской части страны, на Кавказе, в Сибири, за исключением Дальнего Востока и Крайнего Севера. Регулирует секреторную деятельность печени, желудка и кишечника, усиливает аппетит, повышает сопротивляемость организма при хронических заболеваниях, обладает кровоостанавливающим и кровоочистительным свойствами.

При неспецифических язвенных колитах применяется в виде водного настоя или отвара. Приготовление настоя: 1 столовую ложку травы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 4—5 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При кровотечениях, длительных изнурительных болезнях применяют свежесжатый сок дымянки вместе с пивом или молочной сывороткой из расчета 25 г сока на 1 стакан жидкости. Пьют по 50—100 г смеси 2—3 раза в день за 30 мин до еды (М. А. Носаль, И. М. Носаль, 1958).

§ 8. ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Хронический панкреатит — воспаление поджелудочной железы. Во многих случаях является продолжением острого панкреатита. Для него характерны периоды обострений и ремиссий. Заболевание длительное, продолжается годами. Клиническая картина и лечение зависят от формы и фазы болезни. При болевой форме больные жалуются на постоянную боль в верхней половине живота, которая отдает в левую половину поясницы, грудную клетку, область сердца. Боль усиливается после нарушения питания. Периодически появляется понос.

Течение хронического панкреатита прогрессирующее, ведущее к нарушению функции поджелудочной железы и всевозможным осложнениям. Основными причинами хронического панкреатита являются болезни печени и желчевыводящей системы, болезни желудка и кишечника, алкоголизм, аллергические состояния и травмы. Лечение комплексное, в котором значительная роль принадлежит лечебному питанию. Рацион должен содержать повышенное количество белка и ограниченное количество жиров.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают с ранних стадий заболевания с целью нормализации моторной и секреторной функций печеночно-поджелудочной системы и снятия воспалительного процесса.

Настои, отвары

Для восстановления секреторной функции поджелудочной железы.

Сборы:	Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
	Чистотел большой (трава)	1 часть
	Кукуруза (рыльца)	1 часть
	Гореч птичий (спорыш) (трава)	1 часть
	Фиалка трехцветная (трава)	1 часть
	Зверобой продырявленный (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде за 30 мин до еды.

Крушина ольховидная (кора)	2 части
Вахта трехлистная (листья)	1 часть
Горечавка желтая (корень)	1 часть
Чистотел большой (трава)	1 часть
Одуванчик лекарственный (трава)	2 части
Мята перечная (трава)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Снимает воспаление и регулирует стул.

При заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Сборы:

Зверобой продырявленный (трава)	3 части
Мята перечная (листья)	2 части
Полынь горькая (трава)	2 части
Валериана лекарственная (корень)	2 части
Хмель обыкновенный (шишки)	1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2—3 раза в день за 20 мин до еды.

Тмин обыкновенный (цветки)	4 части
Вахта трехлистная (листья)	3 части
Мята перечная (листья)	2 части
Кориандр посевной (плоды)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

При спазме выводящих протоков, болях.

Сбор:

Мята перечная (листья)	2 части
Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Валериана лекарственная (корень)	2 части
Аир обыкновенный (корневище)	1 часть

Принимают в виде отвара по 1 стакану утром и вечером через 1 ч после еды.

При желчнокаменной болезни.

Сборы:

Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Бессмертник песчаный (цветки)	2 части
Мята перечная (листья)	2 части
Полынь горькая (трава)	2 части
Тысячелистник обыкновенный (трава)	2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин. Принимают по 1— $\frac{1}{2}$ стакана настоя утром и вечером за 30 мин до еды.

Чистотел большой (трава) 1 часть

Мята перечная (листья) 1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану утром и вечером за 30 мин до еды.

Соки

Клюква. Сок из спелых плодов. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Повышает выделение сока поджелудочной железой.

Помидор съедобный. Сок из свежих созревших плодов. Принимают по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Повышает секреторную функцию поджелудочной железы.

Капуста белокочанная. Сок и рассол. Усиливают секрецию желчи, желудочного и панкреатического соков. Принимают их по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день до еды в теплом виде.

§ 9. ГЕМОРРОЙ

Геморрой — это расширение геморроидальных венозных сплетений под кожей в области заднего прохода и под слизистой оболочкой нижнего отдела прямой кишки. Причинами заболевания являются врожденная слабость венозного аппарата, малоподвижный образ жизни, нарушение функции желез внутренней секреции, тяжелая физическая работа, кишечные заболевания, алкоголизм, злоупотребление слабительными препаратами и инфекции. Обострению заболевания способствуют запоры, переедания, беременность, старение. Лечение должно быть направлено на нормализацию функции желудочно-кишечного тракта, снятие воспалительного процесса с геморроидальных узлов, остановку кровотечения.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначаются во все периоды заболевания как с целью профилактики, так и с целью лечения.

Настои, отвары

При нарушении функции желудочно-кишечного тракта.

Сборы: Крушина ольховидная (кора) 1 часть

Мята перечная (листья) 1 часть

Крапива двудомная (листья) 1 часть

Солодка голая (корень) 1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером за 30 мин до еды.

Крушина ольховидная (кора) 1 часть

Тысячелистник обыкновенный (трава) 1 часть

Алтей лекарственный (корень) 2 части

Лен обыкновенный (нетолченые семена) 1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану на ночь. Оба сбора рекомендуются при запорах.

При воспалении геморроидальных узлов.

Сборы: Каштан конский (семена) 3 части

Ромашка аптечная (цветки) 3 части

Шалфей лекарственный (травы) 3 части

Дуб обыкновенный (кора) 5 частей

Приготовление: 4 столовые ложки сбора заваривают 3 стаканами кипящей воды, настаивают в термосе 2 ч, процеживают и разбавляют кипяченой водой до 2 л. В течение 15 мин принимают сидячую ванну.

Каштан конский (семена) 3 части

Дуб обыкновенный (кора) 3 части

Хвощ полевой (травы) 2 части

Стальник полевой (корень) 1 часть

Применяют для ванн и припарок (приготовление — как в предыдущем сборе).

Каштан конский (кора). Приготовление: 5 столовых ложек коры кипятят 10 мин в 1 л воды, настаивают 8 ч, процеживают. Применяют для сидячих ванн длительностью до 15 мин.

Сбор: Дуб обыкновенный (кора) 3 части

Хвощ полевой (травы) 2 части

Валериана лекарственная (корень) 1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заливают $1/2$ л кипящей воды, настаивают 4 ч, процеживают. Применяют для припарок, компрессов и ванн длительностью 15 мин.

При кровотечении.

Сборы: Крушина ольховидная (кора) 1 часть

Лен обыкновенный (семена) 1 часть

Ромашка аптечная (цветки) 1 часть

Сушеница болотная (травы) 1 часть

Хвощ полевой (травы) 1 часть

Горец почечуйный (травы) 1 часть

Применяют в виде настоя по $1/3$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Девясил высокий (листья) 1 часть

Золототысячник зонтичный (травы) 1 часть

Тополь черный (почки) 1 часть

Пижма обыкновенная (цветки) 1 часть

Кровохлебка лекарственная (корень) 1 часть

Анис обыкновенный (плоды) 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 20 мин. Принимают по $1/3$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Малина обыкновенная (корень). Приготовление: 1 столовую ложку корней заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 20 мин, затем кипятят 10 мин, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Соки

Каштан конский. Сок из свежих цветков каштана. Принимают по 25—30 капель на столовую ложку воды 2 раза в день за 30 мин до еды. Эффективен при геморрое и варикозном расширении вен.

Дымянка лекарственная. Сок из всего растения. Применяют в виде мази для смазывания геморроидальных узлов. Приготовление мази: 1 часть сока смешивают с 4 частями сливочного масла или вазелина, хорошо растирают.

Рябина обыкновенная. Сок из зрелых ягод. Принимают по 75—100 г сока рябины 3 раза в день перед едой. Оставшуюся кашлицу от ягод в виде компресса прикладывают к наружному проходу.

Тыква обыкновенная. Сок из мякоти плодов. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана в сутки. Сок можно заменить 0,5 кг тертой мякоти сырых плодов. Тыква обладает легким слабительным и противовоспалительным действием, улучшает деятельность кишечника, особенно при запорах.

Дыня обыкновенная. Сок из мякоти плодов. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день. Вместо сока можно употреблять мякоть дыни как легкое слабительное при запорах и геморрое.

Ежевика сизая. Сок из перезрелых ягод. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Действует как легкое слабительное, противовоспалительное и обезболивающее средство.

Другие средства лечения

Горец почечуйный. Встречается на всей территории СССР, исключая северную полосу. Растение обладает легким слабительным, мочегонным, кровоостанавливающим, обезболивающим и противовоспалительным действием. Приготовление: 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане или кипятят на огне 10 мин, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения 14—21 день.

Наружно из отвара или оставшейся травы делают припарки для обезболивания воспалившихся геморроидальных узлов.

Коровяк высокий. Встречается в южной и средней зонах СССР. Для лечения применяют цветки, листья, стебли и корни. Растение обладает смягчительным, обезболивающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Отвар из корней используют для сидячих ванн при геморрое. Листья и цветки коровяка, предварительно измельченные, завернутые в марлю и напаренные в горячей воде, применяют для припарок на область заднего прохода при обострившемся геморрое.

Осина обыкновенная. Свежие листья накладывают на геморроидальные узлы для обезболивания и снятия воспаления.

Картофель. Из сырого клубня картофеля выстругивают стержень в виде свечки толщиной в большой палец и длиной 4—5 см и вводят его на ночь в задний проход. Курс лечения 10 дней.

Пиявки медицинские. На предварительно промытые теплой водой с недушистым мылом геморроидальные узлы ставят по 1 пиявке (за одну процедуру не более 2 пиявок). Через 3 дня процедуру повторяют.

Прогревание геморроидальных шишек над паром с квасцами. Кипятят в кастрюле 2 л воды, растворяют в кипятке 200 г квасцов. Закрывают кастрюлю деревянной крышкой с отверстием в середине (диаметр отверстия 8—10 см). Садятся на кастрюлю и прогревают паром задний проход через отверстие в крышке. После прогревания смазывают задний проход снаружи и внутри вазелином и принимают слабительное. Можно принимать слабительное и перед прогреванием. Прогревание делают 1 раз в неделю, всего не более 2—3 прогреваний. Одновременно с процедурами прогревания рекомендуют пить чай из сушеных цветков коровяка высокого. **Приготовление:** 1 чайную ложку коровяка заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 стакану теплого чая 2 раза в день за 30 мин до еды.

Льнянка обыкновенная (дикий львиный зев). При геморрое траву используют в виде мази. **Приготовление:** 2 части мелко нарезанной травы нагревают 15 мин на водяной бане с 5 частями свиного сала. Траву выжимают, полученную смесь процеживают. Мазью смазывают воспаленные геморроидальные узлы.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

§ 1. ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

Дискинезия желчных путей — это функциональное расстройство двигательной функции желчного пузыря и внепеченочных желчных протоков, которое может проявляться в форме пониженного или повышенного тонуса. Причинами заболевания являются нарушения функции центральной нервной системы, различные болезни внутренних органов, перенесенные инфекции, нарушение режима питания, интоксикации и аллергическое состояние. Течение обычно длительное, с периодами обострений и ремиссий. Лечение зависит от формы болезни. К общим мерам относится соблюдение режима питания и его качества, что предусматривает стимуляцию желчевыделения, лечение основного заболевания, явившегося причиной дискинезии, устранение нервного напряжения.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают с целью стимуляции желчеотделения, улучшения прохождения желчи по желчным протокам, повышения сократительной функции желчного пузыря и протоков, а также для улучшения общего состояния.

Настои, отвары

При недостаточной выработке желчи в печени.

Сборы:	Чистотел большой (трава)	1 часть
	Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
	Горец птичий (спорыш) (трава)	1 часть
	Кукуруза (рыльца)	2 части
	Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
	Анис обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

	Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
	Бессмертник песчаный (цветки)	2 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси настаивают 12 ч в 1 л воды, кипятят 5 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

Кукуруза (рыльца). Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

При пониженной функции желчных протоков и желчного пузыря.

Бессмертник песчаный (цветки). Принимают в виде настоя (10—15 г; 200 мл воды) за 30 мин до еды по следующей схеме (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1984): 1-й день — $\frac{1}{3}$ стакана; 2-й день — по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза; 3-й день — по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза; 4-й день — по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза; 5-й день — по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза; 6-й день — по $\frac{1}{2}$ стакана 1 раз. При необходимости настой принимают повторно через 7 дней.

Сборы:	Бессмертник песчаный (цветки)	4 части
	Вахта трехлистная (листья)	3 части
	Мята перечная (листья)	2 части
	Кориандр посевной (плоды)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 10 мин. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
	Вахта трехлистная (листья)	1 часть
	Горечавка желтая (корень)	1 часть
	Одуванчик лекарственный (корень)	2 части
	Мята перечная (листья)	2 части
	Барбарис обыкновенный (листья)	2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При спазмах желчных протоков и желчного пузыря, сопровождающихся болями.

Сборы:	Лапчатка гусиная (трава)	1 часть
	Чистотел большой (трава)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя в горячем виде по 1—2 стакана в день до еды.

	Зверобой продырявленный (трава)	3 части
	Мята перечная (листья)	2 части
	Полынь горькая (трава)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	2 части
	Хмель обыкновенный (шишки)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают в виде настоя по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

Чистотел большой (трава)	1 часть
Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
Дымянка лекарственная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Соки

Редька посевная черная. Сок из корнеплодов. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 20 мин до еды. Усиливает образование и выделение желчи из желчного пузыря в кишечник, стимулирует выделение желудочного сока. Противопоказан при язвенной болезни, гиперацидных гастритах, воспалительных заболеваниях кишечника.

Одуванчик лекарственный. Сок из свежего растения и корней. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 мин до еды. Стимулирует секрецию желчеобразования и выведение желчи.

Репа огородная. Сок из свежих корнеплодов. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Прием сока и самой репы показан при дискинезиях желчевыводящих путей с пониженной сократительной функцией протоков и противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рябина обыкновенная. Сок из свежих созревших плодов. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 мин до еды как желчегонное средство.

§ 2. ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ (БОЛЕЗНЬ БОТКИНА)

Вирусный гепатит — это общее инфекционное заболевание человека, которое характеризуется преимущественным поражением печени, проявляющимся интоксикацией всего организма и часто желтухой. В своем развитии заболевание имеет несколько периодов, но наиболее важными являются преджелтушный период, который длится 1—2 недели, и желтушный период.

В преджелтушный период больные жалуются на тошноту, рвоту, тупые боли в области печени, общую слабость, быструю утомляемость, иногда расстройство стула, раздражительность, плохой сон. В конце периода моча становится темной, кал обесцвечивается, определяется увеличение печени.

Желтушный период — это разгар болезни с наиболее постоянным симптомом — желтухой. Желтуха развивается постепенно в течение 12—15 дней. Сначала желтушная окраска появляется на склерах глаз, твердом нёбе, а затем на всех кожных покровах и видимых слизистых оболочках. Больные жалуются на общую слабость, потерю аппетита, зуд кожи, боль в суставах. Выздоровление наступает постепенно, у некоторых больных гепатит принимает хроническое течение. Лечение комплексное в стационаре в инфекционном отделении с соблюдением постельного режима. Обязательна диета с ограничением жиров и большим приемом жидкости (2—3 л) в виде соков и минеральных вод (щелочных). Назначается комплекс витаминов.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначаются во все периоды болезни.

При начальной стадии заболевания в преджелтушном периоде.

Сборы:	Валериана лекарственная (корень)	1 часть
	Боярышник кроваво-красный (цветки)	2 части
	Барбарис обыкновенный (кора)	2 части
	Мята перечная (листья)	2 части
	Одуванчик лекарственный (корень)	2 части

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
Полынь горькая (трава)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды.

Витамин-ные сборы:	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
	Смородина черная (плоды)	1 часть

Шиповник коричный (плоды)	1 часть
Рябина обыкновенная (плоды)	1 часть

Рябина обыкновенная (плоды)	5 частей
Крапива двудомная (листья)	3 части

Шиповник коричный (плоды)	3 части
Малина обыкновенная (плоды)	2 части
Смородина черная (листья)	1 часть
Брусника обыкновенная (листья)	1 часть

Шиповник коричный (плоды)	1 часть
Малина обыкновенная (плоды)	1 часть
Смородина черная (плоды)	1 часть
Брусника обыкновенная (листья)	1 часть
Крапива двудомная (листья)	1 часть
Липа сердцевидная (цветки)	2 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 стакану 2 раза в день в теплом виде через 1 ч после еды.

В желтушный период.

Сборы:	Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
	Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть

Принимают в виде настоя по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Зверобой продырявленный (трава)	2 части
Горец птичий (спорыш) (трава)	1 часть
Цикорий обыкновенный (корень)	1 часть
Бессмертник песчаный (цветки)	2 части
Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Календула лекарственная (цветки)	2 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси заливают 0,5 л холодной воды на ночь, утром кипятят 5 мин, настаивают в теплом месте 20 мин. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Бессмертник песчаный (цветки)	4 части
Вахта трехлистная (листья)	3 части
Мята перечная (листья)	2 части
Кориандр посевной (плоды)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При нарушении функции желудочно-кишечного тракта.

Сборы: Крушина ольховидная (кора)	3 части
Мята перечная (листья)	2 части
Крапива двудомная (листья)	3 части
Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
Валериана лекарственная (корень)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3—4 раза в день при поносе.

Крушина ольховидная (кора)	3 части
Солодка голая (корень)	1 часть
Кориандр посевной (плоды)	1 часть
Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана на ночь при запорах.

Другие средства лечения

Хрен обыкновенный (корень). Применяют для лечения острого инфекционного гепатита. Приготовление: 1 кг корней пропускают через мясорубку, заливают 3 л кипятка. В течение суток настаивают в закрытой посуде. Настой пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 6—7 недель.

Дубовая губка (гриб-трутовик). Принимают в виде настоя. Приготовление: высушенный гриб заливают холодной кипяченой водой и настаивают 4 ч, затем воду сливают, а размягченные куски трутовика пропускают через мясорубку. На 1 стакан измельченного гриба добавляют 5 стаканов теплой кипяченой воды (температура не выше 50 °С) и настаивают 2 суток. Настой сливают, остаток отжимают, процеживают и смешивают с настоем. К полученному настою добавляют воду, в которой размачивался гриб. Пьют по 1 стакану 3 раза в день перед едой в течение всего периода заболевания.

Заболевание характеризуется образованием желчных камней в желчном пузыре, реже в желчных протоках и в печени.

В основе болезни лежат застой желчи, инфекция желчного пузыря, нарушение обменных процессов. Чаще всего болезнь наблюдается у тучных людей, особенно у женщин и у лиц пожилого возраста. В начале заболевания отмечаются чувство полноты в подложечной области и в правом подреберье, горечь во рту по утрам. При спазме желчевыводящих путей или закупорке их камнем возникает приступ печеночной колики, сопровождающийся резкими болями в правом подреберье с отдачей в правую лопатку и надплечье, рвотой. Лечение имеет целью устранение нарушений двигательной функции желчевыводящих путей, улучшение оттока желчи и уменьшение воспалительного процесса в печени.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают во все периоды заболевания, но особенно они эффективны при отсутствии осложнений. В народной медицине широко используются растения, обладающие желчегонными, желчеобразовательными и успокаивающими свойствами.

Настои, отвары

Без осложнений.

Сборы:	Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть
	Крушина ольховидная (кора)	3 части
	Алтей лекарственный (корневище)	3 части
	Мята перечная (листья)	3 части
	Шалфей лекарственный (листья)	3 части

Принимают в виде отвара по 1—2 стакана в зависимости от характера стула (при нормальном стуле — 1 стакан, при задержке стула — 2 стакана в день) (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1984).

	Мята перечная (листья)	1 часть
	Крушина ольховидная (кора)	1 часть
	Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
	Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть

Принимают в виде отвара по 1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды.

	Мята перечная (листья)	1 часть
	Полынь горькая (трава)	1 часть
	Бессмертник песчаный (цветки)	2 части
	Крушина ольховидная (кора)	1 часть
	Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
	Марена красильная (корень)	4 части

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды как желчегонное средство.

Кукуруза (рыльца). Принимают в виде отвара по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 3—4 ч до еды в качестве желчегонного, эффективен при застое желчи в печени. Настой кукурузных рылец также повышает секрецию желчи и уменьшает ее вязкость.

При болях в печени.

Сбор:	Чистотел большой (трава)	2 части
	Одуванчик лекарственный (корень)	4 части
	Горец птичий (спорыш) (трава)	3 части
	Кукуруза (рыльца)	3 части
	Зверобой продырявленный (трава)	4 части
	Фиалка трехцветная (трава)	2 части
	Анис обыкновенный (плоды)	2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 15—20 мин до еды.

Шиповник коричный (корень). Приготовление: 3 столовые ложки измельченных корней заливают 2 стаканами кипящей воды, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают 10 мин, процеживают. Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Календула лекарственная (цветки). Приготовление: 2 столовые ложки цветков заваривают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 15 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 4 раза в день.

При обострении холецистита.

Сбор:	Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Крушина ольховидная (кора)	1 часть
	Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть

Принимают в виде отвара по 1 стакану утром и вечером до еды.

При камнях в желчном пузыре.

Горец змеиный (корневище). Приготовление: 2 столовые ложки измельченного корневища заливают 1 л кипящей воды, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают 10 мин, процеживают. Пьют по 1,5—2 стакана отвара в день за 30 мин до еды, при этом соблюдается диета с ограничением мясной, рыбной и острой пищи.

Хвощ полевой (корневище). Приготовление: 2 столовые ложки сухой травы настаивают в 2 стаканах кипятка 2 ч, процеживают. Употребляют в горячем виде по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 4 раза в день.

Пастушья сумка (трава). Применяют в виде отвара при наличии камней в желчном пузыре. Приготовление: 2 чайные ложки травы заливают 1,5 стакана воды, кипятят на медленном огне 15 мин. После остывания процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Пырей ползучий (корневище). Приготовление: 2 столовые ложки измельченных корневищ заливают 2 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане 30 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке отвара 4—5 раз в день.

Репешок обыкновенный (репейник) (травя, собранная в период цветения). Применяют в виде настоя при воспалении желчного пузыря. Приготовление: 2 столовые ложки сухой травы заливают 2 стаканами кипятка, плотно закрывают. После остывания процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 4—5 раз в день перед едой.

При застое желчи.

Сборы	Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
(желче-	Стальник полевой (корень)	1 часть
гонные):	Крушина ольховидная (кора)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по 1 стакану настоя перед едой.

Вахта трехлистная (листья)	1 часть
Полынь горькая (травя)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 3 столовых ложки настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

Зверобой продырявленный (травя)	1 часть
Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси настаивают 12 ч в 0,5 л воды, кипятят 5 мин. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

Бессмертник песчаный (цветки)	2 части
Брусника обыкновенная (листья)	1 часть
Горец птичий (спорыш) (травя)	2 части
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипящей воды, настаивают 6 ч. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день.

Береза повислая (листья)	2 части
Зверобой продырявленный (травя)	2 части
Мята перечная (листья)	2 части
Шиповник коричный (плоды)	3 части
Почечный чай (листья)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 10 мин, настаивают 4 ч, процеживают. Пьют в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день за 30 мин до еды.

Бессмертник песчаный (цветки)	2 части
Вахта трехлистная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Бессмертник песчаный (цветки)	4 части
Вахта трехлистная (листья)	3 части
Мята перечная (листья)	2 части
Кориандр посевной (плоды)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды.

Марена красильная (корневище с корнем). Приготовление: 1 чайную ложку сухих корневищ и корней заливают 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивают 8 ч, процеживают. Остаток заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 мин, процеживают. Смешивают оба настоя. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 4 раза в день.

Сбор: Бессмертник песчаный (цветки)	2 части
Чистотел большой (травя)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день утром и вечером как желчегонное.

Соки

Барбарис обыкновенный. Сок из свежих плодов. Принимают по 1 столовой ложке на $\frac{1}{2}$ стакана воды 2 раза в день за 30 мин до еды. Оказывает желчегонное действие.

Земляника лесная. Сок из свежих ягод. Принимают по 4—6 столовых ложек 3 раза в день за 30 мин до еды. Оказывает желчегонное действие. Плоды обладают свойством растворять и выводить печеночные камни и не допускают образования новых камней (В. П. Махлаюк, 1967).

Брусника обыкновенная. Сок из свежих ягод. Принимают по 3 столовых ложки на $\frac{1}{2}$ стакана воды 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Способствует растворению камней в желчном пузыре.

Морковь посевная. Сок из свежих корнеплодов. Применяют при камнях в печени. Свежий сок перед употреблением смешивают с медом или сахаром (1:1). Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день перед едой.

Капуста белокочанная. Рассол и капустный сок. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день перед едой в теплом виде. Усиливает секрецию желчи и оказывает лечебное действие при болезнях печени, желчного пузыря и желчных протоков.

Другие средства лечения

Растворение камней в желчном пузыре.

Прованское масло (лучший сорт оливкового масла). Принимают за 30 мин до еды, начинают с 1 чайной ложки 3 раза в день, постепенно доводя дозу приема до 1 стакана в день. Лечение длительное (2—3 недели).

Прованское масло и лимонный сок. Для лечения берут прованского масла — 0,5 л, лимонного сока — 0,5 л. Процедуру растворения и изгнания камней из желчного пузыря проводят в течение суток. Лечение начинать через 12 ч после последнего приема твердой пищи.

Жидкость (чай, вода, кофе) употреблять можно. Лучше всего процедуру растворения камней проводить вечером перед выходным днем. В семь часов вечера выпить 4 столовые ложки прованского масла и немедленно запить эту дозу 1 столовой ложкой лимонного сока. Через 15 мин снова выпить 4 столовые ложки масла и запить 1 столовой ложкой лимонного сока. И так повторять через каждые 15 мин, пока не будет выпито все прованское масло. Оставшимся лимонным соком запить последнюю дозу прованского масла.

Подобный способ растворения и изгнания желчных камней описан П. М. Куренновым (1975). Для контроля рекомендуется каловые массы промывать водой через ситечко, при отмывке камни напоминают мягкую резину. Главной составной частью большинства желчных камней является холестерин, реже встречаются билирубиновые и пигментно-известковые камни.

§ 4. ХРОНИЧЕСКИЙ ХОЛЕЦИСТИТ

Заболевание характеризуется хроническим, часто обостряющимся воспалением желчного пузыря. В клинической картине наряду с тупыми болями в правом подреберье отмечаются приступообразные сильные боли, которые локализуются в правом подреберье и подложечной области, отдают в спину справа, правое надплечье и правую руку.

Боль усиливается после приема жирных, жареных и острых блюд, яичных желтков, копченостей, спиртных напитков. Лечение должно быть направлено на подавление инфекции и воспалительного процесса в желчных путях.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают во все периоды заболевания как желчегонные, желчеобразовательные, противовоспалительные и бактерицидные средства.

Настои, отвары, чаи

При нормальном стуле.

Бессмертник песчаный (цмин) (цветки). Принимают в виде настоя по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Сборы: Мята перечная (листья) 1 часть
Бессмертник песчаный (цветки) 1 часть

Принимают в виде настоя по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Барбарис обыкновенный (листья)	1 часть
Береза повислая (листья)	1 часть
Можжевельник обыкновенный (плоды)	1 часть
Польнь горькая (трава)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

Зверобой продырявленный (трава)	3 части
Мята перечная (листья)	2 части
Полынь горькая (трава)	2 части
Валериана лекарственная (корень)	2 части
Хмель обыкновенный (шишки)	1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

Цикорий обыкновенный (корень)	1 часть
Можжевельник обыкновенный (плоды)	1 часть
Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
Дымянка лекарственная (трава)	1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

При склонности к поносу.

Сборы:

Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Бессмертник песчаный (цветки)	2 части
Календула лекарственная (цветки)	2 части
Душица обыкновенная (трава)	2 части
Василек синий (цветки)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день в теплом виде за 30 мин до еды.

Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
Лапчатка прямостоячая (корневище)	1 часть
Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть
Черника обыкновенная (плоды)	2 части
Шалфей лекарственный (листья)	3 части

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды при поносе.

При склонности к запорам.

Сборы:

Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	3 части
Ревень тангутский (корень)	1 часть

Принимают по 1 стакану настоя на ночь.

Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Мята перечная (листья)	2 части
Одуванчик лекарственный (корень)	2 части

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день за 30 мин до еды.

Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
Чистотел большой (трава)	1 часть
Ревень тангутский (корневище)	1 часть

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день перед едой.

Растительные смеси, обладающие желчегонным действием.

Сборы: Бессмертник песчаный (цветки)	4 части
Трилистник водяной (листья)	3 части
Мята перечная (листья)	2 части
Кориандр посевной (плоды)	2 части

Принимают в виде желчегонного чая по 1 стакану 2 раза в день.

Приготовление: 1 чайную ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин, процеживают.

Мята перечная (листья)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Трилистник водяной (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Бессмертник песчаный (цветки)	2 части
Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают в виде отвара по 1 стакану утром и вечером перед едой.

При болях в правом подреберье.

Сборы: Мята перечная (листья)	2 части
Полынь горькая (трава)	2 части
Валериана лекарственная (корень)	2 части

Зверобой продырявленный (трава)	3 части
Хмель обыкновенный (шишки)	1 часть

Принимают в виде настоя утром и вечером по 1 стакану.

Золототысячник зонтичный (трава)	2 части
Аир обыкновенный (корневище)	2 части
Бессмертник песчаный (цветки)	2 части

Приготовление: 3 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами сырой воды и оставляют на ночь. Утром кипятят 5 мин, процеживают. Принимают натощак 1 стакан настоя, остальное количество выпивают в течение дня за 4 приема.

Тыква обыкновенная. Сок из свежей тыквы. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Усиливает функцию кишечника при запорах, повышает мочеиспускание, улучшает опорожнение желчного пузыря.

Капуста белокочанная. Сок из свежей капусты. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день до еды в теплом виде. Усиливает секрецию желчи, оказывает лечебное действие при воспалении желчного пузыря.

Барбарис обыкновенный. Сок из свежих плодов. Принимают по 1 столовой ложке на $\frac{1}{2}$ стакана воды 2 раза в день за 30 мин до еды. Оказывает желчегонное действие.

Редька посевная черная. Сок из корнеплодов. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Усиливает образование и выделение желчи из желчного пузыря в кишечник, расслабляет желчные протоки, снимает судороги.

§ 5. ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ

Хронический гепатит — это хроническое заболевание печени, которое развивается в результате токсического и токсико-аллергического воздействия на человека промышленных и бытовых ядовитых химических соединений и алкоголя. Наиболее часто им поражается печень после перенесенной болезни Боткина.

Основными клиническими проявлениями его являются астено-вегетативный синдром (слабость, повышенная утомляемость, потеря веса), диспепсический синдром (тошнота, рвота, отсутствие аппетита), печеночная недостаточность (сонливость, повышенная кровоточивость, водянка).

При лечении большое значение имеют полноценное питание и режим покоя.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают с первых дней заболевания, принимают их длительно до полного восстановления функции печени с учетом динамики процесса и функционального состояния других органов.

Настои, отвары

Для нормализации секреции желчи.

Сборы:	Барбарис обыкновенный (плоды)	1 часть
	Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Золототысячник зонтичный (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Боярышник кроваво-красный (цветки)	1 часть
Барбарис обыкновенный (кора)	2 части
Мята перечная (листья)	2 части

Принимают в виде настоя по 1 стакану утром и вечером.

Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть
Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
Дягиль лекарственный (корень)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Для нормализации функции кишечника.

Сборы: Чистотел большой (трава)	1 часть
Одуванчик лекарственный (корень)	1 часть
Крушина ольховидная (кора)	2 части
Мята перечная (листья)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Ромашка аптечная (цветки)	2 части
Душица обыкновенная (трава)	1 часть
Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день перед едой.

При астено-вегетативном синдроме.

Сборы: Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Цикорий обыкновенный (корень)	1 часть
Хвощ полевой (трава)	1 часть
Зверобой продырявленный (трава)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером.

Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть
Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану вечером.

Мята перечная (листья)	2 части
Вахта трехлистная (листья)	2 части
Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Хмель обыкновенный (шишки)	1 часть
Одуванчик лекарственный (корень)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером.

При желтухе.

Сбор: Бессмертник песчаный (цветки)	4 части
Вахта трехлистная (листья)	3 части
Мята перечная (листья)	2 части
Кориандр посевной (плоды)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При воспалении печени.

Сбор:	Зверобой продырявленный (трава)	2 части
	Горец птичий (спорыш) (трава)	1 часть
	Цикорий обыкновенный (корень)	1 часть
	Бессмертник песчаный (цветки)	2 части
	Крушина ольховидная (кора)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Календула лекарственная (цветки)	1 часть

Приготовление: 4 столовые ложки заливают 0,5 л холодной воды на ночь, утром кипятят 5 мин, настаивают в теплом месте 20 мин. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При воспалении желчного пузыря и протоков.

Сбор:	Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Полынь горькая (трава)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Черда трехраздельная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Соки

Морковь посевная. Сок из свежих корнеплодов. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана с равным количеством кипяченой воды 3 раза в день за 30 мин до еды.

Свекла посевная красная. Сок из свежих корнеплодов. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана с равным количеством кипяченой воды 2 раза в день после еды.

Картофель. Сок из свежих клубней. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Сок улучшает пищеварение, нормализует функцию кишечника, особенно при повышенной секреции желудочного сока.

Одуванчик лекарственный. Сок из свежего растения и корней. Принимают по 1 столовой ложке на $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Стимулирует секрецию желчи, способствует лучшему оттоку желчи из печени.

Другие средства лечения

Горец птичий (спорыш). Встречается повсеместно. Применяется трава (стебли, листья, цветки), собирают растение во время цветения. Растение широко используется в народной медицине многих стран при болезнях печени, почек, воспалении и камнях в желчном и мочевом пузырях, нарушении функции кишечника (поносах) и кровотечениях. Обладает общеукрепляющим и тонизирующим свойствами.

При камнях в печени и желчном пузыре готовят крепкий настой спорыша и бессмертника:

Горец птичий (спорыш) (трава)	300 г
Бессмертник песчаный (цветки)	70 г

Смесь трав заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды или по $1/2$ стакана 4 раза в день до еды.

При желтухе и желчнокаменной болезни в народной медицине широко применяется спорыш в составе сбора лекарственных трав:

Горец птичий (спорыш) (трава)	1 часть
Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть
Кукуруза (рыльца)	1 часть
Фасоль посевная (стручки)	1 часть
Грыжник голый (трава)	1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 1 ч, процеживают. Пьют по $1/2$ стакана теплого настоя 2 раза в день.

Овес посевной. Водный настой зеленых растений или соломы применяется при желтухе: 30 г зеленых растений или соломы настаивают 2 ч в 1 л кипятка, процеживают. Пьют по $1/2$ стакана 4—5 раз в день.

Мумие. Древнейшее средство народной медицины, является сложным биологическим стимулятором. Очищенное мумие для организма безвредно. Перед проведением лечения проводят пятидневный курс привыкания организма к препарату. В этот период препарат дают в дозе, уменьшенной в 3 раза. После двухдневного перерыва начинают основной курс лечения по назначенной схеме.

При заболеваниях печени (гепатит, холецистит) курс лечения продолжается 21 день. На курс выделяется 20 г мумие, которые растворяют в 600 г кипяченой воды. Раствор принимают по схеме: 7 дней — по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды; 7 дней — по 2 чайных ложки 3 раза в день за 30 мин до еды; 7 дней — по 3 чайных ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс лечения можно повторить через 2 месяца.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

§ 1. ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

Диффузный гломерулонефрит — это иммуноаллергическое заболевание почек, которое имеет острое и хроническое течение.

Острый гломерулонефрит чаще поражает людей в молодом возрасте. Наблюдается после ангин, тонзиллитов, заболеваний верхних дыхательных путей, скарлатины и т. д. Заболеванию нередко предшествует переохлаждение.

Хронический диффузный гломерулонефрит во многих случаях является следствием неизлеченного острого нефрита.

Как для острого, так и для хронического диффузного гломерулонефрита характерны одни и те же основные симптомы: отеки, артериальная гипертония, изменения в моче (белок в большом количестве). Лечение длительное, большое значение придается постельному режиму и диете, ограничению поваренной соли в пище (не более 1,5—2 г в сутки), из продуктов питания рекомендуются творог, яичный белок, фрукты, овощи (картофель, арбузы, тыква, морковь). Желательно раннее лечение ангин, ларингитов, тонзиллитов, гангренозных зубов, заболеваний кожи.

Лекарственные растения

Лекарственные растения являются ценным средством лечения, они обладают противовоспалительным, противоаллергическим, мочегонным действием, а также служат источником витаминов. Настои из лекарственных растений принимают длительное время, периодически меняя их состав в зависимости от направленности действия.

При ангинах.

Сборы:	Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть

Применяют в виде настоя для полоскания горла 3—4 раза в день.

	Дуб обыкновенный (кора)	6 частей
	Душица обыкновенная (травя)	4 части
	Алтей лекарственный (корень)	1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин. Применяют в виде теплого настоя для полоскания горла 3—4 раза в день.

Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Мята перечная (листья)	3 части
Ромашка аптечная (цветки)	3 части
Шалфей лекарственный (листья)	3 части

Применяют в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ стакана для полоскания полости рта и горла.

При ларингите, тонзиллите.

Сборы:

Эвкалипт прутовидный (листья)	2 части
Шалфей лекарственный (листья)	2 части
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Сосна обыкновенная (почки)	2 части
Девясил высокий (корень)	2 части
Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть

Применяют для полоскания полости рта и горла по $\frac{1}{2}$ стакана теплого настоя 3—4 раза в день.

Кора ивы	3 части
Липа сердцевидная (цветки)	2 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 20 мин. Применяют в виде теплого настоя для полоскания рта и горла 3—4 раза в день.

При воспалении почек и мочевыводящих путей.

Сборы:

Зверобой продырявленный (листья)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Липа сердцевидная (цветки)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1—2 стакана в теплом виде на ночь.

Толокнянка обыкновенная (листья)	4 части
Солодка голая (корень)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	2 части

Крапива двудомная (листья)	1 часть
Календула лекарственная (цветки)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день через 1 ч после еды.

Василек синий (цветки)	1 часть
Толокнянка обыкновенная (листья)	2 части
Петрушка кудрявая (плоды)	1 часть
Береза повислая (почки)	1 часть
Вахта трехлистная (листья)	4 части
Девясил высокий (корень)	1 часть

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 10 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Грыжник душистый (свежая трава). Приготовление: 3 чайные ложки свежей травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день в теплом виде.

Золототысячник зонтичный (трава). Приготовление: 2 столовые ложки травы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 4 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При хроническом воспалении почек.

Сборы: Толокнянка обыкновенная (листья) 1 часть
Брусника обыкновенная (листья) 1 часть
Хвощ полевой (трава) 1 часть
Можжевельник обыкновенный (плоды) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Земляника лесная (листья) 1 часть
Крапива двудомная (листья) 1 часть
Береза повислая (листья) 1 часть
Лен обыкновенный (семена) 4 части
Хвощ полевой (трава) 1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день перед едой.

При отеках.

Сборы: Толокнянка обыкновенная (листья) 1 часть
Лапчатка прямостоячая (корневище) 1 часть
Подорожник большой (листья) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ —1 стакану в теплом виде на ночь.

Шиповник коричный (плоды) 1 часть
Можжевельник обыкновенный (плоды) 1 часть
Адонис весенний (трава) 1 часть
Крапива двудомная (листья) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана в теплом виде 3 раза в день за 30 мин до еды.

Липа сердцевидная (цветки) 1 часть
Малина обыкновенная (плоды) 1 часть

Принимают в виде настоя в теплом виде по 1 стакану на ночь.

При повышенном артериальном давлении.

Сбор: Боярышник кроваво-красный (плоды) 4 части
Сушеница болотная (трава) 2 части
Валериана лекарственная (корень) 1 часть
Зверобой продырявленный (листья) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Н. Г. Ковалева (1972) при заболеваниях почек, почечных лоханок, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни рекомендует следующий многокомпонентный сбор лекарственных растений:

Лаванда колосовая (трава)	10 г
Смородина черная (листья)	10 г
Береза белая (листья)	10 г
Будра плющевидная (трава)	10 г
Можжевельник обыкновенный (плоды)	10 г
Хмель обыкновенный (шишки)	10 г
Роза крымская (лепестки)	10 г
Толокнянка обыкновенная (листья)	20 г
Буквица лекарственная (трава)	20 г
Брусника обыкновенная (листья)	20 г
Подорожник большой (листья)	20 г
Крапива двудомная (трава)	30 г
Шиповник коричный (плоды толченые)	40 г
Земляника лесная (плоды)	60 г
Хвощ полевой (побеги)	60 г

При остром гломерулонефрите доза полевого хвоща уменьшается в 2 раза. Приготовление: 5—6 г сбора лекарственных растений заваривают 0,5 л кипятка, томят 30 мин, не кипятят. Принимают по 150 мл 3 раза в день за 30 мин до еды теплым. Вкус настоя приятный, запах специфический. Курс лечения до 1 года. При лечении следят за осадком мочи. При усилении гематурии из сбора следует исключить полевой хвощ.

С. Я. Соколов, И. П. Замотаев (1984) при хроническом гломерулонефрите предлагают следующий сбор:

Почечный чай (трава)	15 г
Подорожник большой (листья)	15 г
Хвощ полевой (трава)	10 г
Тысячелистник обыкновенный (трава)	10 г
Календула лекарственная (цветки)	20 г
Черда трехраздельная (трава)	15 г
Шиповник коричный (плоды)	15 г

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день.

При микрогематурии.

Сбор:	Почечный чай (трава)	1 часть
	Подорожник большой (листья)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Крапива двудомная (листья)	1 часть
	Черда трехраздельная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день перед едой.

При нефрите.

Сборы:	Лен обыкновенный (семена)	2 части
	Стальник полевой (корневище)	1 часть
	Береза повислая (листья)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипяченой холодной воды, настаивают 6 ч, кипятят 15 мин, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

Земляника лесная (листья)	1 часть
Крапива двудомная (листья)	1 часть
Ежевика сизая (листья)	1 часть
Береза повислая (листья)	1 часть
Лен обыкновенный (семена)	5 частей

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 1 стакану настоя 2 раза в день в теплом виде.

При отеках.

Сборы:	Береза повислая (листья)	1 часть
	Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть
	Кукуруза (рыльца)	1 часть
	Брусника обыкновенная (листья)	1 часть
	Шиповник коричный (плоды)	2 части

Принимают в виде настоя по $1/2$ стакана 3 раза в день перед едой.

	Рута душистая (трава)	1 часть
	Можжевельник обыкновенный (плоды)	1 часть
	Брусника обыкновенная (листья)	1 часть
	Золототысячник зонтичный (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

§ 2. ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Для почечнокаменной болезни характерно отложение камней в почечных лоханках и мочевыводящих путях. Основными типами камней являются ураты, оксалаты и фосфаты. Уратные камни образуются в кислой среде, чему способствует избыток пуриновых соединений в пище; фосфаты — в щелочной моче при значительном употреблении овощей и фруктов; оксалаты осаждаются в кислой среде. Часто камни имеют смешанный состав.

Причиной образования камней является нарушение обмена веществ, нервной и эндокринной регуляции. Известно, что образование фосфатных камней связано с пониженной функцией околощитовидных желез. Большая роль в развитии почечнокаменной болезни принадлежит воспалительному процессу в почках, которому предшествуют мочевая инфекция и мочевого стаз.

Наиболее характерными симптомами болезни являются боли в пояснице, которые могут проявляться в виде приступов почечной колики. Боли в поясничной области усиливаются при длительной ходьбе, во время тряской езды в транспорте, после поднятия тяжестей. Лечение должно быть направлено на купирование приступов почечной колики, удаление камней, лечение инфекции, восстановление обменных и эндокринных нарушений. Питание зависит от состава камней. Во всех случаях рекомендуется обильное питье (8—10 стаканов жидкости в сутки). При уратных камнях ограничивают употребление

в пищу мясных бульонов, печени, почек; при фосфатных — молока, овощей, фруктов; при оксалатных — щавеля, шпината, салата и молока.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают с целью устранения инфекции, подкисления или ощелачивания мочи, растворения камней, снятия воспаления и оказания спазмолитического и мочегонного действия.

При наличии камней в почках.

При оксалатных камнях:

Сбор:	Марена красильная (корень)	1 часть
	Стальник полевой (корень)	2 части
	Лен обыкновенный (семена)	4 части
	Толокнянка обыкновенная (листья)	2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2—3 раза в день перед едой.

При уратных камнях:

Сбор:	Фасоль посевная (стручки)	1 часть
	Черника обыкновенная (листья)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Терн (цветки)	1 часть
	Хвощ полевой (трава)	2 части
	Зверобой продырявленный (трава)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При наличии камней в почках и мочевом пузыре.

Кукуруза (рыльца). Приготовление: 2—3 столовые ложки измельченных кукурузных рылец заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 ч в закрытой посуде, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Рыльца кукурузы оказывают выраженное мочегонное действие. Длительный прием их настоя (3—4 месяца) способствует растворению камней в мочеточниках и почках (карбонатов, уратов, фосфатов). Рыльца кукурузы надо хранить в сухом месте, так как в сыром месте их мочегонный эффект снижается и переходит в слабительный.

Сборы:	Береза повислая (листья)	1 часть
	Стальник полевой (корень)	1 часть
	Пырей ползучий (корневище)	1 часть
	Можжевельник обыкновенный (плоды)	1 часть
	Золотая розга (трава)	1 часть
	Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть
	Лапчатка прямостоячая (листья)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Марена красильная (корень)	2 части
Стальник полевой (трава)	2 части
Береза повислая (листья)	1 часть
Почечный чай (трава)	2 части
Хвощ полевой (трава)	1 часть
Бузина черная (цветки)	2 части
Ромашка аптечная (цветки)	2 части
Укроп огородный (семена)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

При отхождении песка и камней.

Сборы: Береза повислая (листья)	1 часть
Стальник полевой (корень)	1 часть
Можжевельник обыкновенный (плоды)	1 часть
Чистотел большой (трава)	1 часть
Лапчатка гусиная (трава)	1 часть

Приготовление: 4 столовые ложки сбора заливают 1 л кипятка, остужают, процеживают и выпивают сразу весь настой. При этом необходимо как можно дольше задержать мочеиспускание.

Для ускорения отхождения оксалатных камней рекомендуется сбор:

Марена красильная (корень)	1 часть
Стальник полевой (корень)	2 части
Лен обыкновенный (семена)	4 части

Приготовление: 4 столовые ложки сбора заливают 1 л кипятка, дают настояться, пока не остынет, процеживают. Пьют в один прием, как предыдущий настой.

Как указывает Д. Йорданов с соавт. (1968), рекомендуемые сборы и метод их приема ускоряют отхождение песка и камней.

Дрок красильный (трава)	1 часть
Можжевельник обыкновенный (плоды)	1 часть
Брусника обыкновенная (листья)	1 часть
Горец птичий (спорыш) (трава)	1 часть
Хвощ полевой (трава)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 1 стакану настоя утром и вечером.

Пижма обыкновенная (цветки)	1 часть
Хвощ полевой (трава)	1 часть
Репешок обыкновенный (трава)	2 части
Брусника обыкновенная (листья)	2 части
Аир обыкновенный (корневище)	2 части
Пырей ползучий (корневище)	2 части

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 2 ч, процеживают. Принимают по 1 стакану настоя утром и вечером.

При отеках.

Сбор:	Береза повислая (листья)	1 часть
	Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть
	Кукуруза (рыльца)	1 часть
	Брусника обыкновенная (листья)	1 часть
	Шиповник коричный (плоды)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

При почечной колике.

Сбор:	Грыжник голый (трава)	1 часть
	Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	2 части
	Крапива двудомная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 1 ч до еды.

Просвирник лесной (мальва лесная) (цветки и листья).

Приготовление: 1 столовую ложку цветков или листьев настаивают 2 ч в 1 стакане кипятка, процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

Сбор:	Горец птичий (спорыш) (трава)	300 г
	Бессмертник песчаный (цветки)	60 г

Приготовление: сбор заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 1 стакану 3—4 раза в день.

В народной медицине при почечной колике часто пользуются ваннами с настоями лекарственных трав, которые оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие.

Сбор:	Сушеница болотная (трава)	10 г
	Душица обыкновенная (трава)	10 г
	Береза повислая (листья с ветками)	10 г
	Липа сердцевидная (цветки)	10 г
	Шалфей лекарственный (трава)	10 г
	Ромашка аптечная (цветки)	10 г

Как рекомендует Н. Г. Ковалева (1972), весь состав сбора следует заварить 3—5 л кипятка, настоять 2—3 ч (если приступ острый — 30 мин), процедить в наполненную водой ванну и после гигиенического душа в течение 10—15 мин принять ванну. При этом следить, чтобы теплая вода не закрывала область сердца. После ванны 1,5—2 ч отдохнуть в постели.

Пастушья сумка (трава с зелеными стручками). При почечной и печеночной колике принимают настой пастушьей сумки. Приготовление: 30 г измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 4 раза в день, при болях — через каждые 2—3 ч.

§ 3. ЦИСТИТ

Цистит — воспаление мочевого пузыря. Наблюдается в любом возрасте, чаще встречается у женщин. Основными симптомами являются болезненное и частое мочеиспускание вплоть до недержания

ния мочи, ночное мочеиспускание, появление крови в конце мочеиспускания, боль внизу живота и в пояснице. Возникновению цистита способствуют нарушение оттока мочи из мочевого пузыря, беременность, роды, воспаление половых органов, переохлаждение, запоры, воспаление почек. Ведущая роль в развитии заболевания принадлежит инфекции. Лечение комплексное. При остром процессе — постельный режим, покой и тепло. Пища должна быть без острых приправ.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают с первых дней заболевания. Хорошо помогают настои мочегонных трав, которые одновременно оказывают противовоспалительное и болеутоляющее действие.

При воспалении мочевого пузыря.

Сборы:	Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть
	Береза повислая (листья)	1 часть
	Кукуруза (рыльца)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Пырей ползучий (корневище)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси растений заливают 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивают 6 ч, затем кипятят 15 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

	Василек синий (цветки)	1 часть
	Толокнянка обыкновенная (листья)	2 части
	Петрушка кудрявая (плоды)	1 часть
	Береза повислая (почки)	1 часть
	Вахта трехлистная (листья)	4 части
	Девясил высокий (корень)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заваривают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 10 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

	Липа сердцевидная (цветки)	2 части
	Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Солодка голая (корень)	1 часть
	Календула лекарственная (цветки)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой (при цистите в результате переохлаждения).

Грыжник душистый (свежая трава). Принимают в виде настоя холодным или теплым. Приготовление: 2 столовые ложки свежей мелко нарубленной травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой. Настой травы в Средней Азии пьют при воспалении почек, острых воспалениях мочевого пузыря. Растение обладает сильным

мочегонным, желчегонным, вяжущим, противовоспалительным и обезболивающим действием.

При болях и нервном возбуждении.

Сбор:	Валериана лекарственная (корень)	2 части
	Чистотел большой (трава)	1 часть
	Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При камнях в мочевом пузыре и в мочеточниках.

Сбор:	Береза повислая (листья)	1 часть
	Стальник полевой (корень)	1 часть
	Можжевельник обыкновенный (плоды)	1 часть
	Чистотел большой (трава)	1 часть
	Лапчатка прямостоячая (трава)	1 часть

Принимают по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь.

При отхождении песка.

Сбор:	Грыжник душистый (трава)	1 часть
	Петрушка кудрявая (плоды)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Стальник полевой (корень)	1 часть
	Толокнянка обыкновенная (листья)	4 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

При кровавой моче.

Сбор:	Крапива двудомная (листья)	2 части
	Дуб обыкновенный (кора)	1 часть
	Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 1 ч до еды.

Хвощ полевой (трава)	1 часть
Лапчатка прямостоячая (корневище)	1 часть
Подорожник большой (листья)	1 часть

Принимают по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь.

Горец почечуйный (трава)	1 часть
Пастушья сумка (трава)	1 часть
Толокнянка обыкновенная (трава)	1 часть
Овес посевной (солома)	1 часть
Шиповник коричный (плоды)	1 часть
Горец птичий (спорыш) (трава)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 4 ч, процеживают. Пьют по $\frac{3}{4}$ стакана настоя 2 раза в день за 30 мин до еды.

Толокнянка обыкновенная (листья). Приготовление: 2 чайные ложки сухих листьев настаивают 2 ч в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Обладает мочегонным, бактерицидным, дезинфицирующим свойствами, успокаивающе действует на нервную систему.

§ 4. ПРОСТАТИТ

Воспаление предстательной железы может быть острым и хроническим. Острое воспаление чаще всего возникает при попадании инфекции в предстательную железу гематогенным путем или непосредственно из мочеиспускательного канала при наличии воспаления в нем. Основными симптомами заболевания являются учащенное и болезненное мочеиспускание, боли в промежности и крестце, повышение температуры тела, а при отеке железы может развиться острая задержка мочи.

Хронический простатит развивается после недостаточно полного лечения острого простатита или в результате застойных явлений в самой железе. Заболевание протекает без резко выраженной симптоматики, чаще всего больные отмечают наличие ноющих болей в крестце, чувство наполнения в промежности, иногда снижение половой функции.

Лечение должно быть направлено на снятие воспалительного процесса и восстановление функции предстательной железы. Рекомендуется щадящая диета с исключением алкоголя, солений, маринадов, консервов. Режим постельный. Лечение хронического простатита проводится комплексно и длительное время.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначаются с первых дней заболевания для снятия воспалительного процесса, отека предстательной железы и восстановления мочеиспускания.

Настои, отвары

При остром простатите.

Сборы:	Зверобой продырявленный (трава)	2 части
	Ромашка аптечная (цветки)	2 части
	Липа сердцевидная (цветки)	1 часть
	Чистотел большой (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером после еды.

	Береза повислая (листья)	1 часть
	Подорожник большой (листья)	1 часть
	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
	Пустырник пятилопастный (трава)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

	Календула лекарственная (цветки)	2 части
	Девясил высокий (корень)	1 часть
	Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
	Крапива двудомная (листья)	1 часть

Мята перечная (листья)	1 часть
Хвощ полевой (трава)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды. Эффективен при появлении признаков задержки мочеотделения.

Можжевельник обыкновенный (плоды)	3 части
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Петрушка огородная (корень)	1 часть
Солодка голая (корень)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день после еды. Эффективен при болях в промежности и крестце.

При хроническом простатите.

Сборы: Подорожник большой (листья)	4 части
Толокнянка обыкновенная (листья)	4 части
Грыжник душистый (трава)	4 части
Береза повислая (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

Календула лекарственная (цветки)	2 части
Стальник полевой (корень)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	2 части
Крапива двудомная (листья)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Хвощ полевой (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.

Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Валериана лекарственная (корень)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером как средство, регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта, особенно при склонности к запорам.

Аир обыкновенный (корневище)	2 части
Дымянка лекарственная (трава)	1 часть
Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Показан при снижении половой функции.

При хроническом простатите рекомендуются сидячие ванны (горячие) из настоя лекарственных растений.

Сбор: Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Шалфей лекарственный (трава)	1 часть
Сушеница болотная (трава)	2 части
Липа сердцевидная (цветки)	1 часть

Приготовление: 5 столовых ложек смеси заливают 3 л кипятка, настаивают 1 ч, процеживают, выливают в тазик и принимают сидячую ванну в течение 10—15 мин. После ванны отдыхают в постели 1—2 ч. Такие ванны оказывают противовоспалительное действие и способствуют восстановлению функции предстательной железы. Курс лечения — до 15 ванн ежедневно или через день. Из этого же настоя рекомендуется делать микроклизмы по 50—100 мл в теплом виде ежедневно или через день. Курс лечения — до 20 микроклизм.

При гипертрофии предстательной железы.

Орех лесной (фундук) (листья и кора). **Приготовление:** 1 столовую ложку измельченных листьев и коры заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

При аденоме предстательной железы.

Сборы:

Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
Чистотел большой (трава)	1 часть
Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
Гриб березовый (чага)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Соки

(при лечении болезней почек и мочевыводящих путей)

Петрушка кудрявая. Сок из листьев и корней. Обладает выраженным мочегонным действием. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Лучше это количество сока принимать в смеси с морковным, салатным, шпинатным, сельдерейным соками (1:1) (Н. В. Уокер, 1972). Особенно эффективен при почечно-каменной болезни и при функциональных нарушениях мочевого пузыря. Противопоказан при острых заболеваниях почек и при беременности.

Морковь посевная. Сок из корнеплодов. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Оказывает легкий мочегонный эффект, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и болезням желудочно-кишечного тракта, кожи и глаз.

Сельдерей пахучий. Сок из корней и листьев. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1 ч после еды. Обладает мочегонным и легким слабительным действием.

Груша обыкновенная. Сок из свежих плодов. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды или между приемами пищи. Оказывает мочегонное действие, увеличивает мочеотделение, способствует осветлению мочи. У лесных диких груш хорошо выражен закрепляющий эффект.

Арбуз обыкновенный. Сок и арбузная мякоть. При цистите, нефрите и мочекаменной болезни можно употреблять по 2—2,5 кг арбуза в день. Обладает мочегонным действием, усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению холестерина.

Другие средства лечения

(при лечении болезней почек и мочевыводящих путей)

Гриб березовый (чага). Старинное лекарственное средство народной медицины, применяемое при опухолях желудка и других внутренних органов. Растет обычно на живых березах в местах обломанных сучьев и других повреждений, имеет форму желвакообразных наростов с черной, сильно изрытой и растрескавшейся поверхностью. Внутренняя часть наростов темно-коричневая. В отличие от других трутовиков она не имеет трубчатого слоя на нижней поверхности. Для лечебных целей чага применяется в виде водного настоя. Приготовление: высушенный гриб в течение 4 ч размягчают в холодной кипяченой воде, затем воду сливают, размягченные куски чаги пропускают через мясорубку или растирают на терке. Один стакан измельченного гриба заливают 5 стаканами теплой кипяченой воды и настаивают 2 суток. Настой сливают, остаток отжимают, процеживают и смешивают с настоем. К полученному настою добавляют первый настой, в котором размягчался гриб. Принимают по $1/2$ стакана 6 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

При лечении настоем чаги следует соблюдать молочно-растительную диету, нельзя вводить глюкозу и пенициллин.

В народной медицине настоем чаги употребляют также для лечения гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При аденоме предстательной железы и других опухолях, расположенных в малом тазу, дополнительно назначают микроклизмы водного настоя по 50—100 мл на ночь.

В настоящее время чага разрешена к применению в медицинской практике. Противопоказаний к приему чаги нет, ее можно принимать длительное время.

Тыква обыкновенная. Тыква — бахчевое растение, культивируется во всех районах СССР. При аденоме предстательной железы в народной медицине используется сок сырой тыквы, который принимают по $1/2$ —1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды.

Сок из плодов тыквы обладает мочегонным, легким слабительным и противовоспалительным действием, усиливает диурез и выведение солей из организма.

Высушенные семена тыквы в смеси с семенами конопли применяют при воспалении мочевого пузыря. Для этого 1 стакан семян тыквы смешивают с 1 стаканом семян конопли, растирают и, размешивая, заливают 3 стаканами кипятка. Настаивают 30 мин, процеживают. Полученную эмульсиювидную жидкость принимают в течение дня.

Свежие семена, очищенные от верхней кожуры, но сохранившие внутреннюю серо-зеленую кожицу, употребляют для изгнания глистов: взрослые — 300—500 г; дети 10—12 лет — 150 г, 5—7 лет — 100 г, 3—4 лет — 75 г. Принимают натощак всю порцию в течение часа. Через 30 мин дают слабительное (лучше солевое), еще через 30 мин ставят клизму.

Золотая розга (золотарник). Растение используется только в народной медицине. Настой из трав обладает выраженным мочегонным действием, растворяет камни в почках и мочевом пузыре, способствует выведению из организма воды и солей. Применяется при воспалении почек, при наличии в почках камней и песка, при большом содержании белка в моче, как мочегонное при водянке и как средство от ревматизма, подагры и бронхиальной астмы (В. П. Махлаук, 1967). Приготовление: 2 чайные ложки травы заливают 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивают 4 ч в термосе, процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Часто траву применяют в смеси с другими растениями:

Сбор: Золотая розга (травы)	1 часть
Черника обыкновенная (листья)	1 часть
Береза повислая (листья)	1 часть
Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивают 4—6 ч в закрытой посуде, процеживают. Пьют по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 4 раза в день до еды (можно с медом).

Марена красильная. В народной медицине применяется с древнейших времен. Лечебные свойства марены красильной были известны уже во времена Абу Али ибн Сина (Авиценны) (более тысячи лет назад). Растение встречается в Средней Азии и на юго-востоке европейской части СССР. Лекарственные свойства имеют корневища и корни растения.

Настой из корневищ и корней обладает мочегонным, желчегонным, спазмолитическим свойствами и способностью растворять различные соли. При лечении у больных разрыхляются почечные камни, наступает процесс крошения и выведения мелких конкрементов, песка из почек и мочевыводящих путей (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1984). **Приготовление:** 10 г измельченных корневищ и корней кипятят 10 мин в 1 стакане воды, настаивают 10 мин, процеживают. Пьют в виде отвара по 1 столовой ложке 3—5 раз в день за 30 мин до еды.

Настойка корня марены красильной входит в состав комплексного препарата «Цистенал».

Вереск обыкновенный. Растение встречается во всех лесных районах европейской части СССР и Сибири. Растет преимущественно на песках, в сосновых лесах, на их опушках, на гарях, болотах. Применяемая часть — трава (верхушки веток с листьями и цветками). Настой из травы назначают при водянке, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря и особенно при наличии камней в почках. Употребляют его также при болезнях печени и желчного пузыря.

При наличии камней в почках: 20 г травы заливают $\frac{1}{2}$ л кипятка, настаивают в закрытой посуде 2 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—6 раз в день перед едой.

При повышенной нервозности, бессоннице, страхе перед приступами почечной колики вереск применяют в сборе:

Вереск обыкновенный (трава)	40 г
Пустырник пятилопастный (трава)	40 г
Сушеница болотная (листья)	30 г

Смесь настаивают 1 сутки в 1 л кипяченой воды, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

Молочай полумохнатый. Растение используется только в народной медицине, обладает слабительным, мочегонным, потогонным, рвотным, обезболивающим и противовоспалительным действием. Применяемая часть — трава, собранная в период цветения. Используют в виде отвара при остром воспалении мочевого пузыря, протекающего с сильными болями. Приготовление: 20 г травы (стебли, листья, цветки) заливают 1,5 л кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают. Пьют по 1 стакану 1—2 раза в день через 1 ч после приема пищи в течение месяца.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

§ 1. ЗОБ ДИФФУЗНЫЙ ТОКСИЧЕСКИЙ

(болезнь Гревса-Базедова)

При базедовой болезни происходит диффузное увеличение щитовидной железы, сопровождающееся избыточной продукцией тиреоидных гормонов. Обычно заболевание начинается постепенно. В клинической картине начальных форм тиреотоксикоза на первый план выступают симптомы функционального нарушения со стороны нервной системы в виде повышенной возбудимости, раздражительности, снижения работоспособности, быстрой утомляемости, учащенного сердцебиения, дрожания, потливости. Со стороны желудочно-кишечного тракта могут наблюдаться диспепсические явления, боли в животе, увеличение и нарушение функции печени. Причинами заболевания могут быть психические травмы, инфекции, интоксикация, наследственные факторы. Различают легкую, среднюю и тяжелую формы заболевания.

Лечение должно быть направлено на снятие явлений тиреотоксикоза и восстановление функций органов и систем, нарушенных под воздействием избыточного количества тиреоидных гормонов. Независимо от вида лечения больной должен получать полноценное питание с большим количеством белков и витаминов.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают при всех формах заболевания, но наиболее эффективны они при легких и средних формах.

При легкой форме заболевания с симптомами нервного возбуждения, раздражительности и бессонницы.

Сборы:	Мята перечная (листья)	2 части
	Пустырник пятилопастный (травя)	2 части
	Боярышник кроваво-красный (плоды)	4 части
	Валериана лекарственная (корень)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть
Земляника лесная (листья)	1 часть
Хмель обыкновенный (шишки)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При учащенном сердцебиении.

Сборы:	Боярышник кроваво-красный (плоды)	3 части
	Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Анис обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день.

	Валериана лекарственная (корень)	3 части
	Пустырник пятилопастный (трава)	3 части
	Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

При диспепсических расстройствах.

Сбор:	Мята перечная (листья)	1 часть
	Одуванчик лекарственный (корень)	2 части
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Аир обыкновенный (корневище)	2 части

Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день за 30 мин до еды.

Другие способы лечения

Дурнишник обыкновенный (трава). Приготовление: 1 столовую ложку свежего измельченного растения заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 мин. Настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке настоя 4—6 раз в день. Способствует уменьшению увеличенной щитовидной железы при зобе.

Фейхоа (плоды и листья). В народной медицине плоды и листья благодаря высокому содержанию йода применяют при болезнях щитовидной железы (зобе).

Плоды употребляют в пищу в свежем виде, в виде варенья, джема, наливки. Плоды, пропущенные через мясорубку и засыпанные сахаром (1:1), долгое время могут сохраняться в холодильнике и служить лекарственным средством в зимнее время. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Из листьев готовят водный настой: 1 столовую ложку свежих измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Пьют по 1 стакану 2 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Орех грецкий (внутренние перегородки). Приготовление: 1 чайную ложку измельченных внутренних перегородок заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают до охлаждения. Принимают

по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Ядра грецкого ореха рекомендуется принимать в качестве общеукрепляющего средства, а также для профилактики и лечения атеросклероза.

Морская капуста (ламинария сахаристая). Морская водоросль произрастает во всех северных и дальневосточных морях, содержит большое количество йода в виде йодитов и йодорганических соединений. В восточных странах широко применяется в народной медицине при лечении легких форм базедовой болезни, а также для профилактики атеросклероза и как легкое слабительное средство при хронических запорах. Принимают в виде порошка по $\frac{1}{2}$ —1 чайной ложке, запивая водой, 2—3 раза в день до еды. Курс лечения 30 дней.

Зюзник европейский (крапива болотная, сердечная трава). Водный настой из травы применяют при базедовой болезни со склонностью к сердцебиению, в возбужденном состоянии, при беспокойстве, чувстве страха и нарушении сна. Оказывает регулирующее действие на щитовидную железу как при повышенной, так и при пониженной ее функции. Приготовление: 1 чайную ложку сухой травы зюзника заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

§ 2. КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЙ СИНДРОМ, КЛИМАКТЕРИИ

Климакс обусловлен возрастной перестройкой организма. Процессы инволюции охватывают центральную нервную систему и эндокринные железы. У женщин климактерический период обычно наступает в возрасте 45—47 лет, у большинства он протекает без выраженных расстройств. Но иногда его течение осложняется нарушениями функций нервной, сосудистой и эндокринной систем и сопровождается повышенной возбудимостью, плаксивостью, учащенным сердцебиением, чувством страха, нарушением сна, головокружением, приливами жара к голове и лицу, потливостью, мигренью, болями в области сердца. Климакс нередко сопровождается дисфункциональными маточными кровотечениями.

У мужчин климакс наступает в возрасте 46—60 лет. Основными его проявлениями являются сердечно-сосудистые, невротические, мочеполовые и эндокринные нарушения. Обычно климакс длится 2—4 года.

Лечение должно быть индивидуальным и комплексным. Большое значение уделяется режиму труда и отдыха, питанию и физическому развитию больного. При ожирении необходимо уменьшать массу тела. Питание должно включать большое количество овощей, фруктов и ягод.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают с первых дней появления признаков климакса в качестве успокаивающих, тонизирующих, болеутоляющих и регулирующих менструальные циклы средств.

При повышенной возбудимости.

Сборы:	Мята перечная (листья)	1 часть
	Полынь горькая (трава)	1 часть
	Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
	Липа сердцевидная (цветки)	1 часть
	Крушина ольховидная (кора)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером.

	Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть
	Сушеница болотная (трава)	1 часть
	Вереск обыкновенный (трава)	1 часть
	Хмель обыкновенный (шишки)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день.

При повышенном кровяном давлении.

Сборы:	Боярышник кроваво-красный (цветки или плоды)	1 часть
	Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть
	Омела белая (листья)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

	Барвинок малый (листья)	1 часть
	Омела белая (листья)	1 часть
	Боярышник кроваво-красный (цветки)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

При вегетативно-сосудистых нарушениях (приливы жара к голове, шее, повышенная потливость, мигренеподобные головные боли, боли в области сердца).

Сборы:	Пустырник пятилопастный (трава)	2 части
	Сушеница болотная (трава)	1 часть
	Боярышник кроваво-красный (цветки)	1 часть
	Ежевика сизая (листья)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Можно принимать как чай: 1 чайную ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Пьют по 1 стакану настоя 2—3 раза в день. Рекомендуется при приливах жара к голове и болях в области сердца.

	Шалфей лекарственный (листья)	3 части
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть
	Хвощ полевой (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день при повышенном потоотделении.

Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
Хвощ полевой (трава)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 стакану настоя 2—3 раза в день при повышенном ночном отделении.

При головной боли, бессоннице, подавленном настроении.

Сбор: Мята перечная (листья)	1 часть
Боярышник кроваво-красный (плоды)	1 часть
Мелисса лекарственная (листья)	2 части
Омела белая (трава)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой.

При эндокринных нарушениях.

Сборы: Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
Крапива двудомная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день или 1 стакан на ночь при задержке или нерегулярных менструациях.

Калина обыкновенная (кора)	1 часть
Ежевика сизая (листья)	1 часть
Горец птичий (спорыш) (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при продолжительных обильных и частых менструациях.

Калина обыкновенная (кора)	1 часть
Лапчатка прямостоячая (корневище)	1 часть
Крапива двудомная (листья)	1 часть
Пастушья сумка (трава)	1 часть

Принимают в виде отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день при обильных маточных кровотечениях.

Пастушья сумка (трава)	1 часть
Горец птичий (спорыш) (трава)	1 часть
Омела белая (трава)	1 часть
Барбарис обыкновенный (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день при обильных маточных кровотечениях.

Кедр сибирский (скорлупа ореха). Принимают в виде отвара. Приготовление: 1 стакан скорлупы орехов заваривают 1 л кипятка, кипятят 30 мин, настаивают 2 ч. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой при маточных кровотечениях.

При мужском климаксе.

Сборы: Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть
Валериана лекарственная (корень)	1 часть

Тмин обыкновенный (плоды) 1 часть

Фенхель обыкновенный (плоды) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

Валериана лекарственная (корень) 3 части

Мята перечная (листья) 3 части

Вахта трехлистная (листья) 4 части

Ромашка аптечная (цветки) 2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана утром и на ночь при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

Омела белая (трава) 2 части

Мелисса лекарственная (листья) 2 части

Боярышник кроваво-красный (цветки) 2 части

Калина обыкновенная (кора) 1 часть

Крушина ольховидная (кора) 1 часть

Пустырник пятилопастный (трава) 2 части

Принимают в виде настоя или отвара по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день перед едой или через 1 ч после еды при повышенном артериальном давлении.

При расстройстве процессов эякуляции.

Пион уклоняющийся (корень). Принимают в виде спиртовой настойки по 40 капель 3 раза в день перед едой.

Календула лекарственная (цветки и цветочные корзинки). Принимают в виде спиртовой настойки по 1 чайной ложке на $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды 3 раза в день за 30 мин до еды.

Лечение проводят в течение 1—3 месяцев, чередуя настойки через 10 дней.

При сниженном половом влечении, состоянии депрессии.

Аралия маньчжурская (корень). Принимают в виде спиртовой настойки по 30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Настойка обладает тонизирующим, стимулирующим и общеукрепляющим свойствами при половом бессилии.

Заманиха (корневище с корнями). Принимают в виде спиртовой настойки по 30 капель 2—3 раза в день с водой за 30 мин до еды. Настойка обладает возбуждающим действием на центральную нервную систему, повышает общий тонус и работоспособность организма. Применяется при нервном переутомлении, усталости и половой слабости.

Женьшень (корневище с корнями). Принимают в виде спиртовой настойки по 25 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Настойка женьшеня возбуждает центральную нервную систему, усиливает обмен веществ, снимает чувство усталости, стимулирует эндокринную систему, улучшает работу половых желез.

Курс лечения каждой из настоек 30—40 дней, затем перерыв 2 недели. Всего проводится 2—3 курса.

При преждевременном семяизвержении.

Сборы:	Рябина обыкновенная (плоды)	1 часть
	Крапива двудомная (листья)	1 часть
	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
	Калина обыкновенная (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по 1 стакану 2 раза в день до еды.

	Тысячелистник обыкновенный (травя)	2 части
	Пастернак посевной (травя)	2 части
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Душица обыкновенная (травя)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана настоя утром и вечером.

Левзея сафлоровидная (корневище с корнями). Принимают в виде спиртовой настойки по 25 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 20 дней. Настойка стимулирует деятельность центральной нервной системы, усиливает работу половых желез, снимает чувство утомления. Отвар из корней и травы широко используется в народной медицине Сибири.

Соки

Сельдерей пахучий. Сок из всего растения. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день за 30 мин до еды или через 1 ч после еды. Оказывает болеутоляющее действие при менструации.

Ежевика сизая. Сок из ягод. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Оказывает общеукрепляющее действие при климактерическом неврозе. Водный настой из ягод и листьев входит в состав успокаивающих чаев.

Крапива двудомная. Сок из свежих растений. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день перед едой при маточных кровотечениях.

Тысячелистник обыкновенный. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день перед едой при климаксе. Нормализует менструации, улучшает работу сердца.

Шалфей лекарственный. Сок из свежих листьев. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день при повышенном потоотделении в период климакса.

Огуречная трава (огуречник). Сок из свежего растения. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана утром и вечером (перед сном). Оказывает общестимулирующее действие при депрессивных состояниях, меланхолии.

Боярышник кроваво-красный. Сок из цветов, листьев и плодов. Принимают по 1—2 столовых ложки 3 раза в день перед едой. Регулирует нарушенный сердечный ритм, улучшает кровоснабжение головного мозга.

Лапчатка гусиная. Сок из свежих цветущих растений. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день перед едой. Обладает кровоостанавливающим действием, снимает судороги.

Рута душистая (трава). Обладает общетонизирующим действием. Усиливает менструации, снимает утомление, успокаивает нервную систему. В народной медицине применяется при отсутствии менструации. Применяют в виде настоя. Приготовление: 1 чайную ложку сухой травы настаивают 8 ч в 2 стаканах остуженной кипяченой воды, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день до еды.

Польнь обыкновенная (чернобыльник). Широко применяется в народной медицине. Настой из корней (травы) успокаивающе действует на нервную систему, обладает легким снотворным свойством, ускоряет менструации. Приготовление: 1 столовую ложку корней (травы) заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в закрытой посуде 4 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день до еды. Настой усиливает менструацию при климактерическом синдроме.

Сурепка обыкновенная. Обладает сильным мочегонным, возбуждающим и ранозаживляющим действием. Считают, что растение повышает половую деятельность и способствует выработке спермы (В. П. Махлаюк, 1967). Применяют в виде водного настоя. Приготовление: 1 столовую ложку свежей или сухой травы настаивают 2 ч в 1 стакане кипятка, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

Пастушья сумка. Как лекарственное растение была известна еще в Древней Греции и Риме. Применяется как кровоостанавливающее средство, особенно при маточных кровотечениях. Приготовление: 1 столовую ложку сухой травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 мин до еды.

§ 3. ПОДАГРА

Заболевание характеризуется нарушением пуринового обмена, отложением мочекислого натрия в синовиальных оболочках, хрящах, сосудах и других тканях организма. Подагра часто сочетается с сахарным диабетом, гипертонической болезнью и атеросклерозом. Главным ее проявлением является подагрический артрит с поражением в 60 % случаев плюснофалангового сустава большого пальца стопы. В процесс могут вовлекаться голеностопные, локтевые, лучезапястные и другие суставы. Для заболевания характерны острые приступы резкой боли в суставах с отечностью и покраснением кожи.

Подагра поражает взрослых людей обоего пола, но чаще мужчин. Развитию заболевания способствует переизбыток продуктов, богатых пуриновыми основаниями (мясо, рыба), злоупотребление жирами, алкоголем. Лечение комплексное, с соблюдением диеты, исключаящей продукты, богатые пуринами. Рекомендуется обильное щелочное питье, молочно-растительная диета. При остром приступе полный покой, обильное щелочное питье и применение средств, способствующих усиленному выделению уратов.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают с целью выведения мочевой кислоты и мочевых камней, а также для восстановления нарушенного обмена веществ.

Для нормализации обмена веществ и выведения мочевой кислоты.

Сборы:	Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
	Липа остролистная (цветки)	1 часть
	Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
	Почечный чай (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

	Береза повислая (листья)	1 часть
	Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть
	Кукуруза (рыльца)	1 часть
	Черёда трехраздельная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

	Береза повислая (листья)	1 часть
	Крапива двудомная (листья)	1 часть
	Фиалка полевая (трава)	1 часть
	Петрушка кудрявая (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

При подагрическом артрите.

Сборы:	Крапива двудомная (листья)	2 части
	Хвощ полевой (трава)	2 части
	Береза повислая (листья)	2 части
	Крушина ольховидная (кора)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть

Принимают в виде горячего отвара по 1 стакану через каждые 2 ч до стихания болей, затем по 1 стакану 3 раза в день.

	Лопух большой (корень)	2 части
	Пырей ползучий (корневище)	1 часть
	Черёда трехраздельная (трава)	2 части
	Фиалка трехцветная (трава)	1 часть
	Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день.

	Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть
	Грыжник душистый (трава)	1 часть
	Горец птичий (спорыш) (трава)	1 часть
	Хвощ полевой (трава)	1 часть
	Береза повислая (почки)	1 часть
	Брусника обыкновенная (листья)	2 части
	Душица обыкновенная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $1/2$ стакана 3—4 раза в день через 1 ч после еды.

Молочай высокий (трава — стебли, листья, цветки). Приготовление: 1 столовую ложку травы заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 ч. В горячем настое парят ноги или делают припарки на воспаленные суставы. Настой молочая обладает обезболивающим и отвлекающим действием.

Можжевельник обыкновенный (плоды, цветки). При подагре назначают в виде ароматических ванн с настоем из плодов и цветков по 20 мин. Приготовление: 50 г можжевельника заливают 10 л кипятка, нагревают на слабом огне в закрытой посуде 30 мин, выливают в ванну с водой, доводя ее температуру до 38—39 °С. Ванны снимают боль и воспаление суставов.

Шалфей лекарственный (трава). Применяют для ванн на больные суставы рук и ног. Приготовление: 100 г травы заваривают 6 л кипящей воды, кипятят в закрытой посуде 10 мин, остужают до 38 °С. Пораженные суставы парят 30 мин — 1 ч (зависит от состояния больного). Ванны делают 1 раз в сутки перед сном в течение месяца. Они способствуют рассасыванию шишек вокруг суставов, снимают боль.

Ромашка аптечная (цветки). Применяется в виде настоя в смеси с поваренной или морской солью для ванн при опухших суставах рук и ног. Приготовление: 100 г цветков ромашки заливают 10 л кипящей воды, смешанной с 200 г поваренной или морской соли, остужают до 38 °С. Продолжительность ванны для ног и рук 30 мин — 1 ч, принимают 10—15 ванн.

Капуста белокочанная (листья). Листья капусты, приложенные к воспаленным суставам, уменьшают боль.

При мочекаменной болезни.

Сборы:	Брусника обыкновенная (листья)	3 части
	Петрушка огородная (трава)	1 часть
	Почечный чай (трава)	1 часть
	Шиповник коричный (плоды)	2 части
	Пижма обыкновенная (цветки)	1 часть
	Гореч птичий (спорыш) (трава)	1 часть
	Земляника лесная (трава)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 10 мин, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по $1/2$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

	Марена красильная (корень)	1 часть
	Стальник полевой (корень)	1 часть
	Лен обыкновенный (семена)	2 части

Принимают в виде настоя в теплом виде по 1 стакану на ночь.

При гипертонической болезни.

Сбор:	Боярышник кроваво-красный (цветки)	1 часть
	Омела белая (листья)	1 часть

Пустырник пятилопастный (травя)	1 часть
Сушеница болотная (травя)	1 часть
Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.	
При сахарном диабете.	
Сбор:	
Черника обыкновенная (листья)	3 части
Лопух большой (корень)	1 часть
Фасоль посевная (створки стручков)	1 часть
Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.	

Другие способы лечения

Сенная труха (смесь измельченных высушенных трав, остающаяся под копами сена после его уборки). В народной медицине широко применяется для ванн при лечении полиартритов, в том числе и подагрических. **Приготовление:** 1 кг сенной трухи заливают 10 л (1 ведро) кипящей воды, кипятят 30 мин, настаивают 20 мин, процеживают и разбавляют теплой водой до полной ванны температурой 38 °С. Для сидячей ванны берут 0,5 кг сенной трухи. Продолжительность ванны — 5—20 мин (зависит от состояния больного). При подагрическом артрите время нахождения в ванне доводят до 45—60 мин. Курс лечения 30—50 ванн.

Хороший эффект при подагре оказывают ванны из сенной трухи в смеси с равным количеством овсяной соломы. Для полной ванны надо 0,5 кг сенной трухи и 0,5 кг овсяной соломы.

Земляника лесная. Земляника в народной медицине применяется очень часто. Считают, что ее плоды растворяют печеночные и почечные камни, выводят соли из организма. Свежие ягоды, употребляемые в большом количестве, являются очень хорошим средством при лечении подагры. Сок из ягод и раздавленные ягоды, обладая противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим действием, при наружном применении эффективны при экземах, сыпях, небольших ранах и при подагрических артритах.

Пчелы медоносные. Укусы пчел в область воспаленных суставов снимают боль и восстанавливают обменные процессы. При подагрическом артрите большого пальца стопы 7—10 укусов пчел полностью восстанавливают его функцию. В день делают не более 2 укусов, процедуру повторяют через 2—3 дня.

§ 4. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Заболевание характеризуется недостатком в организме гормона инсулина, что приводит к сложным нарушениям углеводного, жирового и белкового обмена. Считается, что в развитии сахарного диабета ведущее значение имеют наследственная предрасположенность, ожирение, атеросклеротические изменения сосудов поджелудочной железы, психические и физические травмы. Основными симптомами заболевания являются гипергликемия, глюкозурия, жажда, полиурия, общая слабость, снижение работоспособности. При сахарном диабете часто поражаются сердечно-сосудистая система, почки и печень.

Больные жалуются на сухость во рту, жажду, повышенный аппетит, кожный зуд и зуд в промежности, поражение кожи, головные боли, раздражительность, боли в области сердца. Лечение комплексное, направленное на максимальную компенсацию нарушенного обмена, в первую очередь углеводов. Диета строго индивидуальная, с учетом течения заболевания, состояния больного, массы его тела. В начальный период заболевания диета является единственным лечебным средством.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений используются как вспомогательные средства в комплексе с диетой, а также с сахароснижающими препаратами.

Настои, настойки

В начальный период заболевания.

Сборы:	Черника обыкновенная (листья)	1 часть
	Фасоль посевная (створки стручков)	1 часть
	<hr/>	
	Галега лекарственная (трава)	1 часть
	Фасоль посевная (створки стручков)	1 часть
	Черника обыкновенная (листья)	1 часть
	Крапива двудомная (листья)	1 часть

	Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть
	Галега лекарственная (трава)	2 части
	Черника обыкновенная (листья)	2 части

Сбор эффективен при избыточной массе у больных.

	Черника обыкновенная (листья)	2 части
	Фасоль посевная (створки стручков)	2 части
	Овес зеленый (солома)	1 часть

	Черника обыкновенная (листья)	3 части
	Фасоль посевная (створки стручков)	1 часть
	Лопух большой (корень)	1 часть
	Лен обыкновенный (семена)	1 часть
	Цикорий обыкновенный (корень)	1 часть

Перечисленные сборы принимают в виде настоев. Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 15 мин, настаивают 30 мин. Пьют по 1 стакану 3—4 раза в день перед едой. Сбор обладает сахароснижающим действием.

При кожном зуде.

Сборы:	Липа сердцевидная (цветки)	1 часть
	Черёда трехраздельная (трава)	3 части
	Черника обыкновенная (листья)	3 части
	Девясил высокий (корневище)	2 части

Принимают в виде настоя по 1 стакану 2 раза в день через 1 ч после еды.

Лопух большой (корень)	2 части
Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
Сушеница болотная (трава)	1 часть
Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При болях в области печени.

Сборы: Бессмертник песчаный (цветки)	1 часть
Шиповник коричный (плоды)	2 части
Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
Черника обыкновенная (листья)	3 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Заманиха (корень)	1 часть
Хвощ полевой (трава)	1 часть
Черёда трехраздельная (трава)	1 часть
Девясил высокий (корень)	1 часть
Черника обыкновенная (листья)	2 части
Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Мята перечная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

Сборы: Мята перечная (листья)	2 части
Вахта трехлистная (листья)	2 части
Хмель обыкновенный (шишки)	1 часть
Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Черника обыкновенная (листья)	3 части
Фасоль посевная (створки стручков)	2 части

Принимают в виде настоя. Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана утром, днем и на ночь через 1 ч после еды или перед едой.

Валериана лекарственная (корень)	3 части
Мята перечная (листья)	3 части
Вахта трехлистная (листья)	4 части
Черника обыкновенная (листья)	3 части
Земляника лесная (листья)	2 части

Принимают в виде настоя по 1 стакану перед сном.

При нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

Сбор: Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть

Тмин обыкновенный (плоды)	1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Лопух большой (корень)	1 часть
Фасоль посевная (створки стручков)	1 часть

Принимают в виде настоя. Приготовление: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

При повышенном потоотделении.

Сбор:	Анис обыкновенный (плоды)	1 часть
	Шалфей лекарственный (листья)	1 часть
	Хвощ полевой (трава)	1 часть
	Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
	Черника обыкновенная (листья)	2 части

Принимают в виде настоя. Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 стакану 2—3 раза в день.

При повышенной утомляемости, общей слабости, плохом настроении, головных болях.

Заманиха (корневище и корень). Принимают в виде спиртовой настойки по 30 капель с водой 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 30 дней.

Каперсы колючие (корень, почки, плоды). Принимают в виде настоя. Приготовление: 1 столовую ложку корней заливают 1 стаканом кипящей воды, 15 мин кипятят в закрытой посуде на слабом огне, охлаждают при комнатной температуре, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Также готовят водный настой из плодов и почек каперсов.

Растение произрастает в Крыму, на Кавказе, в южных районах Средней Азии. Лечебные свойства его были известны еще с древних времен.

Соки

Картофель. Сок из свежих клубней. Принимают по 1/2 стакана 1—2 раза в день за 30—40 мин до еды. Постепенно дозу приема сока можно увеличить до 1 стакана. Сок картофеля оказывает сахароснижающее действие, является источником витаминов, аминокислот и минеральных веществ.

Капуста белокочанная. Сок из свежих листьев. Принимают по 1—1/2 стакана 1—2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 30 дней. Способствует выведению холестерина из организма, укрепляет капилляры.

Малина, кизил, груша. Сок из свежих плодов. Принимают по 1/3 стакана 1—2 раза в день перед едой. Курс лечения 15 дней.

Сахароснижающим действием обладают также салат огородный, горох, грибы.

Клевер пашенный. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Лопух большой. Сок из свежего корня. Принимают по 1 столо-

вой ложке через 30 мин после еды. Перед употреблением сок разводят водой (1:1).

Черника обыкновенная. Сок из спелых ягод. Принимают по 2 столовых ложки 3—4 раза в день за 30 мин до еды. Перед употреблением сок разводят водой (1:1). Кроме сахароснижающего действия черника улучшает зрение.

Земляника лесная. Сок из спелых ягод. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Благодаря большому содержанию витаминов, каротина, кислот, фосфорных и известковых солей, микроэлементов и других веществ оказывает общеукрепляющее действие на организм, является прекрасным средством при гипертонии, склерозе, при общем упадке сил.

Люцерна посевная. Сок из свежей травы. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день через 1 ч после еды. Применяется при сахарном диабете только в народной медицине.

Грейпфрут. Сок из спелых плодов. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день между приемами пищи. Оказывает тонизирующее действие, улучшает пищеварение. Гликозиды, содержащиеся в плодах, обладают антисклеротическими свойствами.

Арбуз обыкновенный. Сок из спелых плодов вместе с мякотью. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. В арбузе содержатся высокоусвояемые сахара, преимущественно фруктоза, витамины группы В, РР, органические кислоты и другие вещества. Используют для выведения жидкости из организма и пополнения его легкоусвояемыми сахарами. Рекомендуются больным сахарным диабетом (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1984).

Другие средства лечения

Рогоз широколистный. Встречается повсеместно, растет на болотах, по топким берегам рек и озер. В народной медицине используются корневища и листья. Листья собирают в июле, корневища — в сентябре—октябре. Приготовление: 2 столовые ложки измельченных корневищ и листьев заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в закрытой посуде 4 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой. Настой эффективен при лечении сахарного диабета в комплексе с инсулинсодержащими препаратами.

Сирень обыкновенная. При лечении сахарного диабета применяют почки сирени, которые собирают весной при их набухании. Сушат в тени. Приготовление: 1 столовую ложку почек заваривают 1 л кипятка, настаивают 2 ч. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Козлятник лекарственный (трава). Применяют в виде настоя при начальных стадиях сахарного диабета. Приготовление: 1 чайную ложку сухой травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Фасоль посевная (створки стручков). Принимают в виде отвара. Приготовление: 40 г измельченных сухих створок заливают 1 л воды, нагревают в закрытой посуде на водяной бане 1 ч, настаивают 30 мин. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

§ 1. АРТРИТЫ

Заболевание характеризуется появлением болей в суставах и ограничением движения в них. Начало может быть острым, но чаще постепенное. При остром процессе в полости сустава определяются серозный выпот (баллотирование надколенника), отечность периартикулярных тканей. Причиной заболевания могут быть инфекции, травма, пищевой фактор, нарушение обменных процессов, механические перегрузки суставных поверхностей, нарушение питания тканей сустава. С учетом этого выделяют артриты инфекционные, ревматоидные, метаболические и инфекционно-аллергические. Лечение комплексное, с применением противовоспалительных и десенсибилизирующих средств. В остром периоде полный покой.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений, оказывающие противовоспалительное, обезболивающее, успокаивающее и противоотечное действие, назначают как для местного, так и для общего лечения. В остром периоде целесообразнее применять настои лекарственных растений, содержащих салициловые соединения.

При остром воспалении суставов.

Ива белая (ветла), **ива русская** (чернотал) — кора.

Приготовление: 1 чайную ложку мелко нарезанной коры заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Сборы: Ива (кора)

1 часть

Мыльнянка лекарственная (корень)

1 часть

Приготовление: 2 чайные ложки сбора заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения, кипятят 10 мин, настаивают 1 ч, процеживают. В отвар добавляют $\frac{1}{2}$ стакана настоя плодов шиповника. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день при воспалении суставов и ревматизме.

Крушина ольховидная (кора)

1 часть

Береза повислая (листья)

4 части

Ива (кора)

5 частей

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 20 мин. Пьют теплым по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3—4 раза в день через 30 мин после еды при подагрическом артрите.

Крапива двудомная (листья)	1 часть
Петрушка кудрявая (корень)	1 часть
Ива (кора)	1 часть
Лопух большой (корень)	1 часть
Липа сердцевидная (цветки)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 5 мин, настаивают 20 мин, процеживают. Пьют теплым по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день через 30 мин после еды.

Бузина черная (цветки)	1 часть
Крапива двудомная (листья)	1 часть
Петрушка кудрявая (корень)	1 часть
Ива (кора)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 20 мин, процеживают. Пьют теплым по 1 стакану настоя 2 раза в день через 30 мин после еды.

При суставной ревматической атаке.

Сборы:

Ива (кора)	4 части
Хвощ полевой (трава)	4 части
Василек синий (цветки)	1 часть
Календула лекарственная (цветки)	1 часть
Можжевельник обыкновенный (плоды)	1 часть
Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Бузина черная (цветки)	1 часть
Крапива двудомная (листья)	1 часть

Принимают в виде настоя каждые 2 ч по 1 стакану глотками в горячем виде. Оказывает успокаивающее, обезболивающее и противоотечное действие (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1984).

Толокнянка обыкновенная (листья)	1 часть
Грыжник душистый (трава)	1 часть
Горец птичий (спорыш) (трава)	1 часть
Хвощ полевой (трава)	1 часть
Василек синий (цветки)	1 часть
Кукуруза (рыльца)	1 часть
Береза повислая (почки)	1 часть
Ива (кора)	1 часть
Фасоль посевная (бобы)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют теплым по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 4—5 раз в день через 45 мин после еды. Как и предыдущий сбор, эффективен при острых воспалительных процессах в суставах.

Любисток лекарственный (трава, корень). Приготовление: 1 столовую ложку травы и корней заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по $1/2$ стакана настоя 3—4 раза в день. Растение широко применяется в народной медицине Севера, где его заваривают вместо чая как профилактическое средство от ревматизма.

Сирень обыкновенная (цветки). Приготовление: 1 стакан цветков заливают 0,5 л водки, настаивают 6 суток. Применяют для примочек и компрессов на воспаленные суставы.

При артритах обменной природы.

Сбор:

Багульник болотный (трава)	2 части
Жостер слабительный (плоды)	1 часть
Зверобой продырявленный (трава)	2 части
Почечный чай (трава)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
Хвощ полевой (трава)	1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают в закрытой посуде 5 ч, процеживают. Пьют по $1/2$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

Брусника обыкновенная (листья и ягоды). Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют как чай по 1 стакану 2 раза в день.

Другие средства лечения

Черда трехраздельная. Растение встречается на всей территории СССР. В лечебных целях используются трава (стебли, листья, цветки), листья и корни. Черда обладает противовоспалительным, противоаллергическим свойствами, улучшает обмен веществ, увеличивает отделение мочи, успокаивающе действует на нервную систему. В народной медицине широко применяется при заболевании суставов. Весьма эффективны при хронических артритах ванны из череды. Для приготовления ванны берут 100 г череды на ведро воды, кипятят в закрытой посуде 30 мин, настаивают 1 ч и выливают в ванну. Температура ванны 38 °С, время нахождения в ванне 20 мин.

Одновременно с ваннами полезно принимать чай из череды. Приготовление: 1 чайную ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 стакану 2—3 раза в день.

Сок из свежей травы или водный настой из свежей травы (5 столовых ложек травы на 1 стакан кипятка) используют для натирания воспалившихся суставов. Из сока и настоя можно делать компрессы на больные суставы.

Капуста белокочанная. Свежие листья, приложенные к воспалившимся суставам, снимают отечность и уменьшают боль.

Лопух большой. Свежие листья используют для обертывания суставов (гладкой поверхностью к коже) при обострившихся артритах. Обладают противовоспалительным действием.

Чистотел большой. Сок и порошок из травы в виде мазей втирают

в воспаленные суставы, чем уменьшают отек, снимают боль. Приготовление мази: 1 часть сока чистотела смешивают с 4 частями вазелина, хорошо растирают и перемешивают. Порошок из травы смешивают с вазелином (1:1).

Можжевельник обыкновенный (плоды и цветки). Применяют в виде ароматических ванн при хроническом воспалении суставов. Для приготовления настоя для ванн плоды и цветки можжевельника заливают холодной водой (на ведро воды 50 г сухого сбора или 300 г сырого), доводят до кипения, настаивают 45 мин, процеживают и выливают в ванну с водой. Время нахождения в ванне 5—20 мин (в зависимости от самочувствия больного) при температуре 36—38 °С.

Кедр сибирский (скорлупа орехов). Приготовление: 1 стакан скорлупы орехов заливают 1 л кипятка, настаивают в закрытой посуде 3 ч. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды. Эффективен при воспалении суставов и мышц.

Папоротник мужской (зеленые листья и корневище). Назначают в виде ванн из расчета 600 г зеленых листьев на ванну. Настой из листьев обладает противосудорожным и обезболивающим действием.

С этой же целью применяют ванны с отваром из корневищ папоротника. Приготовление: 50 г сухих или 100 г свежих корневищ кипятят в ведре воды 2 ч, выливают в ванну и разбавляют необходимым количеством теплой воды. Продолжительность ванны 10—15 мин при температуре воды 36—38 °С.

Береза повислая (почки). Используют в виде спиртовой настойки (15 г березовых почек настаивают в 0,5 л водки или 70 % спирта 7 дней) для втираний и компрессов при ревматизме, подагре и ревматоидных артритах.

Кроме того, березовые почки применяют в виде мази. Почки в смеси со сливочным маслом (1:1) томят в закрытом горшке в печке или духовке 24 ч. Затем смесь выжимают, добавляют в нее порошкообразную камфору (на 20 г смеси 1 г камфоры), тщательно растирают в ступке. Полученную мазь втирают в больные суставы.

Земляные черви. В стеклянную банку помещают земляных червей, заливают водкой, чтобы она полностью закрывала их, завязывают марлей и ставят на солнечное окно на 6 суток. Процеживают. Полученную настойку втирают в больные суставы.

Пчелы медоносные. Лечение укусами пчел. Пчелу берут за крылья и сажают на область больного сустава: 1-й день — 1 пчелу, 2-й день — 2 пчелы, 3-й день — 3 пчелы, 4-й день — 4 пчелы, 5-й день — 5 пчел. Затем все продельвают в обратном порядке, уменьшая количество укусов: 6-й день — 4 пчелы, 7-й день — 3 пчелы, 8-й день — 2 пчелы, 9-й день — 1 пчелу. Пчелы жалят. Через неделю курс повторяют. Всего проводят до трех курсов.

3. ПЕРИАРТРИТЫ

Периартриты — это заболевание околосуставных мягких тканей (сухожилий, сумок, капсулы) без признаков собственно артрита. В развитии заболевания имеет значение травма. Наиболее часто встречается

плечелопаточный периартрит, для которого характерны боли в области плечевого сустава, усиливающиеся при определенных движениях руки, что приводит к ограничению функции плечевого сустава.

Несколько реже наблюдаются периартриты локтевого, лучезапястного, тазобедренного и коленного суставов. В лечении периартритов важное значение имеет создание покоя для больного сустава.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают в качестве вспомогательных средств: болеутоляющих, противовоспалительных, потогонных и общеукрепляющих.

В остром периоде.

Сборы:	Береза повислая (листья)	1 часть
	Крапива двудомная (листья)	1 часть
	Фиалка трехцветная (травы)	1 часть
	Ива (кора)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 4—5 раз в день до еды.

	Толокнянка обыкновенная (листья)	3 части
	Грыжник душистый (травы)	2 части
	Горец птичий (спорыш) (травы)	2 части
	Василек синий (цветки)	2 части
	Кукуруза (рыльца)	3 части
	Береза повислая (почки)	3 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси настаивают 12 ч в 1 л кипятка, кипятят 5 мин, снова настаивают 30 мин, процеживают. Принимают теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день через 1 ч после еды.

	Ромашка аптечная (цветки)	2 части
	Донник лекарственный (травы)	2 части
	Алтей лекарственный (листья)	1 часть

Применяют в виде кашицеобразной массы, завернутой в ткань; в горячем виде прикладывают к больному месту для припарок как мягчительное и болеутоляющее средство.

При хронических периартритах, протекающих с болевым синдромом и ограничением подвижности в руке или ноге.

Сбор:	Календула лекарственная (цветки)	1 часть
	Крапива двудомная (листья)	1 часть
	Стальник полевой (корень)	2 части
	Тысячелистник обыкновенный (травы)	2 части
	Хвощ полевой (травы)	2 части
	Лен обыкновенный (семена)	2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день как противовоспалительное и противоотечное средство.

Береза повислая (листья). Применяют в виде компресса на область сустава и окружающих его тканей.

Сбор:	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
	Малина обыкновенная (листья)	1 часть

Смородина черная (листья) 2 части

Брусника обыкновенная (листья) 1 часть

Принимают как витаминный чай по 2 стакана в день перед едой или пьют по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 4 раза в день. Приготовление настоя: 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами воды, кипятят 10 мин, настаивают в закрытой посуде 4 ч, процеживают. Настой стимулирует функцию коры надпочечников, способствует снятию воспалительного процесса.

При общей слабости, нарушении сна, раздражительности.

Сбор: Береза повислая (ветки и листья) 3 части

Душица обыкновенная (трава) 3 части

Крапива двудомная (все растение) 5 частей

Лапчатка гусиная (трава) 5 частей

Черёда трехраздельная (трава) 5 частей

Медуница лекарственная (трава) 5 частей

Ромашка аптечная (все растение) 5 частей

Сбор используют для общеукрепляющих ванн. Для приготовления ванны берут 100 г сбора на 20—30 л воды. После принятия ванны рекомендуется выпить 1 стакан витаминного чая, сбор которого указан выше.

Сенная труха. В средней полосе России для общеукрепляющих и противовоспалительных ванн часто используют сенную труху (измельченные листья, цветки разнотравья, остающиеся под убранными копнами сена). Приготовление: 500—600 г сенной трухи кладут в ведро холодной воды, доводят до кипения, настаивают 45—50 мин, процеживают и выливают в приготовленную воду для ванны. Время пребывания в ванне 15—20 мин при температуре 36—38 °С.

Другие средства лечения

Мед пчелиный. Применяют для компрессов на болезненные участки вокруг суставов. При плечелопаточном периартрите медовый компресс накладывают на область плечевого сустава с захватом надплечья и надлопаточной области. При периартритах локтевого, лучезапястного суставов компресс захватывает сустав и рядом расположенные участки плеча, предплечья и кисти.

При повышенной чувствительности кожи к меду компрессы делают из смеси меда с крахмалом, меда с мукой (1:1).

Народная медицина с древнейших времен считает мед наилучшим снотворным и легким обезболивающим средством. Для улучшения сна рекомендуется ежедневно за 1 ч до сна съедать 1—2 чайные ложки меда, запивая его теплой водой или молоком. Мед оказывает не только снотворное, но и успокаивающее действие. Д. С. Джарвис (1981) считает, что мед в сочетании с яблочным уксусом действует более эффективно. Он рекомендует в чашку меда добавлять три чайные ложки яблочного уксуса и перед сном принимать по 2 чайных ложки смеси. Если и после этого сон не наступит, то через 30 мин еще принять 2 чайные ложки смеси.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Астенический синдром — это состояние нервно-психической слабости. Для него характерны повышенная возбудимость, сменяющаяся бессилием, быстрая утомляемость, замедленное восстановление сил, неспособность к большому умственному и физическому труду, неустойчивость настроения, плаксивость. Больные часто жалуются на головную боль, бессонницу, повышенную потливость.

Причинами развития астенического синдрома являются перенесенные инфекционные болезни, травмы, особенно с потерей сознания, длительные болезни внутренних органов, нервные стрессы, хроническое нервное перенапряжение.

Лечение должно быть направлено на укрепление функционального состояния организма с применением тонизирующих средств. Важное значение имеют нормализация образа жизни, исключение факторов риска, соблюдение режима труда и отдыха.

Лекарственные растения

Из лекарственных растений применяют растительные нейростимуляторы, повышающие общий тонус организма и функцию органов и систем.

Настои, отвары, чаи

При повышенной возбудимости на фоне общей слабости.

Сборы:	Родиола розовая (золотой корень) (корень)	1 часть
	Боярышник кроваво-красный (плоды)	1 часть
	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
	Календула лекарственная (цветки)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

	Земляника лесная (листья)	1 часть
	Ежевика сизая (листья)	1 часть

Малина обыкновенная (листья)	1 часть
Смородина черная (листья)	1 часть
Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день перед едой. Этот сбор можно принимать в виде чая: 1 чайную ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и пьют по 1 стакану 2—3 раза в день, добавляя по вкусу мед или сахар.

При общей слабости после перенесенных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Сборы: Дымянка лекарственная (трава)	1 часть
Крапива двудомная (листья)	1 часть
Дягиль лекарственный (корневище)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Сбор регулирует секреторную функцию печени, желудка, кишечника, усиливает аппетит, укрепляет общий тонус организма.

Крушина ольховидная (кора)	3 части
Мята перечная (листья)	2 части
Крапива двудомная (листья)	3 части
Аир обыкновенный (корневище)	1 часть
Валериана лекарственная (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя. **Приготовление:** 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером. Сбор является эффективным средством, регулирующим функцию кишечника.

При общей слабости, неустойчивом настроении, быстрой утомляемости.

Сборы: Татарник колючий (листья)	2 части
Овес посевной (солома)	2 части
Мята перечная (листья)	1 часть
Душица обыкновенная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день перед едой.

Боярышник кроваво-красный (цветки)	1 часть
Вахта трехлистная (листья)	1 часть
Шиповник коричный (плоды)	2 части
Дымянка лекарственная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

В Сибири, на Алтае, в Саянах, Туве, Забайкалье, на Дальнем Востоке особенно популярными растениями, обладающими общеукрепляющим, стимулирующим, тонизирующим свойствами, являются женьшень, родиола розовая (золотой корень), лимонник китайский, левзея сафлоровидная (маралий корень), копеечник (красный корень), элеутерококк. В народной медицине они применяются в составе сборов и каждый отдельно.

Родиола розовая (золотой корень). Пьют в виде чая. Приготовление: 1 чайную ложку измельченного корня заливают 1 л воды, кипятят 10 мин, настаивают 30—40 мин. Принимают по 2—3 стакана в день, добавляя по вкусу мед или сахар. Золотой корень является наиболее сильным стимулятором центральной нервной системы, препараты его повышают умственную работоспособность, положительно влияют на функцию внутренних органов, повышают устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Левзея сафлоровидная (большоголовник сафлоровидный, маралий корень). Употребляют в виде отвара. Приготовление: 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10—15 мин, настаивают 10 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день при общем упадке сил, слабости, истощении после перенесенных тяжелых болезней.

Рекомендуется из левзеи готовить тонизирующий чай, как и из золотого корня.

Копеечник (красный корень). Приготовление: 1 столовую ложку измельченных корней заливают 1 л воды, кипятят 15 мин, настаивают 30 мин. Пьют как чай по 1 стакану 2—3 раза в день. Настой из копеечника обладает противовоспалительным и общеукрепляющим действием.

Общеукрепляющие сборы лекарственных растений:

Бадан толстолистный (черные листья)	2 части
Родиола розовая (золотой корень) (корневище и корень)	0,5 части
Копеечник (корневище и корень)	0,5 части
Шиповник коричный (плоды)	0,5 части
Первоцвет лекарственный (корень)	0,5 части

Приготовление: 2—3 столовые ложки сбора заливают 1 л холодной воды, кипятят 5 мин, настаивают 20 мин на слабом огне. Пьют как чай по 1—2 стакана в день.

Бадан толстолистный (черные листья)	2 части
Родиола розовая (золотой корень) (корневище и корень)	1 часть
Копеечник (корневище и корень)	1 часть
Брусника обыкновенная (листья)	1 часть
Черника обыкновенная (листья)	1 часть
Смородина черная (листья)	1 часть
Кипрей узколистный (трава)	1 часть
Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть

Приготовление: 2—3 столовые ложки сбора заливают 1 л холодной воды, кипятят 5—10 мин, настаивают 30 мин на слабом огне. Пьют как чай по 1—2 стакана в день, по вкусу добавляя мед или сахар.

Как указывает Г. М. Свиридонов (1984), лучше принимать тонизирующий чай не из одного какого-либо растения — золотого, марального корня или лимонника, а с добавлением других, необходимых в каждом конкретном случае растений. Эффект от приема такого на-

питка будет несравненно выше, так как влияние его на организм более разностороннее, а возбуждающее действие меньше и мягче.

Соки

Крапива двудомная. Сок из свежих растений. Принимают по 1—2 столовых ложки 3 раза в день за 30 мин до еды. Усиливает обмен веществ, оказывает стимулирующее и тонизирующее действие на организм, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.

Петрушка кудрявая. Сок из всего зеленого растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Высокое содержание аскорбиновой кислоты и способность эфирного масла стимулировать желудочную секрецию позволяют применять петрушку при астенических состояниях (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1984).

Овес посевной. Сок из зеленых растений, особенно в период цветения и в фазе молочной зрелости. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Является тонизирующим средством при истощении, умственном переутомлении, неврастении, бессоннице.

Шпинат огородный. Сок из зеленых листьев. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой. Оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему.

Другие средства лечения

Мумие. Вещество является сложным биологическим стимулятором. Принимают натошак в растворенном виде (2 г мумие на 150 мл воды) по 1 столовой ложке 3 раза в день 10 дней подряд. На курс лечения 4—6 г мумие. Повторные курсы возможны через 1—2 месяца.

Мед пчелиный. Принимают по 1 столовой ложке утром и вечером. Быстро усваивается организмом и является мощным источником энергии, принимается как в чистом виде, так и в составе лекарственных растений.

Мед с шиповником. Приготовление: 1 столовую ложку сухих плодов шиповника измельчают, заливают 1 стаканом кипящей воды, нагревают на слабом огне 10 мин, настаивают в закрытой посуде 1 сутки, процеживают. В полученный настой добавляют 1 столовую ложку меда. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 мин до еды. Повышает обмен веществ, укрепляет силы, полезен при истощении и угнетенном состоянии.

Орех грецкий. В народной медицине применяют с глубокой древности. Настой из листьев обладает тонизирующим, общеукрепляющим действием, улучшает обмен веществ. Приготовление: 3 столовые ложки сухих листьев настаивают в 2 стаканах кипятка. Пьют в теплом виде по 1 стакану 2 раза в день. В настой добавляют 1 столовую ложку меда.

Атеросклероз является распространенным хроническим заболеванием, которое поражает аорту, крупные и средние артерии, особенно артерии сердца, головного мозга, почек и нижних конечностей. В основе заболевания лежит утолщение внутренней оболочки артерий за счет образования в них липидных бляшек, что приводит к неравномерному сужению или закрытию просвета сосудов. А это, в свою очередь, вызывает нарушение местного кровоснабжения, что ведет к образованию некроза (инфаркта) или гангрены в питаемом артерией органе или участке тела.

Развитию атеросклероза способствуют многие факторы: повышенное содержание в плазме или сыворотке крови, взятой натощак, холестерина, артериальная гипертония, сахарный диабет, малая физическая активность, курение, частые психоэмоциональные напряжения, ожирение.

Атеросклеротическое поражение сосудов головного мозга по частоте поражения находится на втором месте после атеросклероза сосудов сердца. Первоначальными признаками его являются повышенная раздражительность, ослабление внимания и памяти, особенно на недавние события, эмоциональная неустойчивость, головные боли, головокружение, бессонница, снижение трудоспособности. В дальнейшем развивается снижение интеллекта, наблюдаются психические расстройства. На этой стадии появляются расстройства мозгового кровообращения переходящего характера, приступы слабости, микроинсульты.

Лечение атеросклероза должно быть направлено на устранение факторов, способствующих развитию заболевания, и улучшение местного кровообращения.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают как для предупреждения развития атеросклероза, так и для его лечения. С целью предупреждения хорошо себя зарекомендовали профилактические поливитаминные и регулирующие обмен веществ чаи.

Настои, чаи

Предупреждение развития атеросклероза.

Поливи- таминные чаи:	Смородина черная (листья)	1 часть
	Малина обыкновенная (листья)	1 часть
	Ежевика сизая (листья)	1 часть
	<hr/>	
	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
	Смородина черная (листья)	1 часть
	Земляника лесная (листья)	1 часть
	<hr/>	
	Шиповник коричный (плоды)	1 часть
	Смородина черная (плоды)	1 часть
	Рябина обыкновенная (плоды)	1 часть

Шиповник коричный (плоды)	1 часть
Малина обыкновенная (листья)	1 часть
Смородина черная (листья)	1 часть
Брусника обыкновенная (листья)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 2 ч в закрытой посуде, процеживают. Пьют по 1 стакану 2 раза в день. Поливитаминные чаи при систематическом употреблении стимулируют обмен веществ, кроветворение и повышают активность защитных систем организма.

Регулирование обменных процессов в организме.

Поли- таминные чаи:	Земляника лесная (листья)	3 части
	Ежевика сизая (листья)	2 части
	Шиповник коричный (плоды и листья)	3 части

Земляника лесная (листья)	3 части
Ежевика сизая (листья)	2 части
Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть
Костяника лесная (листья)	2 части

Бадан толстолистный (черные листья)	4 части
Брусника обыкновенная (листья)	3 части
Малина обыкновенная (листья)	3 части
Душица обыкновенная (трава)	1 часть

Шиповник коричный (плоды)	3 части
Черда трехраздельная (трава)	3 части
Черника обыкновенная (листья)	2 части
Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть
Зверобой продырявленный (трава)	2 части
Костяника лесная (листья)	2 части

Приготовление поливитаминных чаев — как в вышеприведенных сборах. Шиповник, содержащийся в сборах, перед заваркой следует измельчить. В чай добавляют по вкусу мед или сахар.

При повышенном содержании холестерина в крови.

Сборы:	Шиповник коричный (плоды)	2 части
	Сушеница болотная (трава)	1 часть
	Береза повислая (листья)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Морковь посевная (плоды)	1 часть
	Элеутерококк колючий (корень)	1 часть
	Кассия остролистная (плоды и листья)	1 часть
	Почечный чай (трава)	1 часть
	Лопух большой (корень)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

Морская капуста (ламинария сахаристая)	1 часть
Боярышник кроваво-красный (плоды)	2 части

Рябина черноплодная (плоды)	2 части
Брусника обыкновенная (листья)	1 часть
Черёда трехраздельная (трава)	1 часть
Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Кукуруза (рыльца)	1 часть
Крушина ольховидная (кора)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.

Арника горная (цветки)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	4 части
Зверобой продырявленный (трава)	4 части

Принимают в виде настоя. Стакан выпивают глотками в течение дня.

При повышенном кровяном давлении.

Сборы: Боярышник кроваво-красный (цветки)	2 части
Хвощ полевой (трава)	1 часть
Омела белая (трава)	1 часть
Барвинок малый (трава)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

При избыточном весе тела.

Сбор: Арника горная (цветки)	1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 часть
Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
Крушина ольховидная (кора)	1 часть
Петрушка кудрявая (плоды)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

При атеросклерозе, протекающем с головкружением и нарушением ритма сердца, но с нормальным артериальным давлением.

Н. Г. Ковалева (1972), исходя из своего практического опыта, предлагает настой из следующих растений:

Рута душистая (трава)	5 г
Будра плющевидная (трава)	5 г
Земляника лесная (плоды)	10 г
Мелисса лекарственная (листья)	5 г
Хвощ полевой (трава)	10 г
Зверобой продырявленный (трава)	10 г
Мать-и-мачеха (листья)	10 г
Роза белая (лепестки)	20 г
Чабрец (трава)	20 г
Укроп (семена)	20 г
Сушеница лесная (трава)	3 г
Пустырник пятилопастный (трава)	30 г

Приготовление: 5—6 г смеси (1 столовую ложку) заваривают 0,5 л кипятка, томят 30 мин. Принимают по 150 мл 3 раза в день за 10—15 мин до еды. Лечение проводится в течение месяца. Если положительного результата не наблюдается, то рекомендуется настой следующего состава:

Береза белая (почки)	5 г
Береза белая (листья)	10 г
Роза белая (лепестки)	10 г
Донник лекарственный (трава)	10 г
Мордовник обыкновенный (плоды)	10 г
Солодка голая (корень)	10 г
Лен посевной (семена)	20 г
Малина обыкновенная (плоды)	20 г
Душица обыкновенная (трава)	20 г
Мать-и-мачеха (листья)	20 г
Подорожник большой (листья)	20 г
Хвощ полевой (трава)	30 г
Шалфей лекарственный (трава)	30 г
Сушеница лесная (трава)	30 г
Буквица лекарственная (трава)	30 г
Укроп огородный (трава с семенами)	30 г
Анис (плоды)	30 г
Шиповник коричный (плоды)	50 г
Бессмертник песчаный (трава)	30 г

Приготовление: 5—6 г смеси (1 столовую ложку) заваривают 0,5 л кипятка, томят 30 мин. Принимают по 150 мл 3 раза в день за 10—15 мин до еды.

Соки

Крапива двудомная. Сок из свежих растений. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой. Усиливает основной обмен веществ.

Артишок посевной. Сок из головок и листьев. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой. Снижает уровень холестерина в крови.

Береза повислая. Сок из надреза ствола. Принимают по 1 стакану 3 раза в день. Обладает общеукрепляющим действием, благоприятно влияет на обмен веществ в организме и способствует выведению из него различных вредных веществ. В народной медицине считается кровоочистительным средством.

Другие средства лечения

Рябина обыкновенная. Принимают отвар из коры. **Приготовление:** 200 г коры рябины заливают 0,5 л кипящей воды, нагревают на водяной бане 1 ч, остужают, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Свекла посевная. Сок из свежих корнеплодов. Из свеженатертых корнеплодов отжимают сок, который перед употреблением смешивают с равным количеством меда пчелиного. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды. По содержанию йода свекла занимает одно из первых мест среди всех овощей.

Фейхоа. Вечнозеленый кустарник. Культивируется на Черноморском побережье Кавказа, в Азербайджане, на южном берегу Крыма. С лечебной целью применяют плоды, которые пропускают через мясорубку, смешивают с равным количеством сахара. Хранят в стеклянных банках в холодильнике. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой или после еды.

Плоды фейхоа благодаря высокому содержанию йода применяют при атеросклерозе и болезнях щитовидной железы.

Цветочная пыльца. Безвредное профилактическое и лечебное средство, обладающее тонизирующим, кроветворным, противосклеротическим свойствами. С целью профилактики атеросклероза принимают по 1 чайной — 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 мин до еды.

Морская капуста (ламинария сахаристая). Водоросль распространена в прибрежной зоне северных и дальневосточных морей. Содержит много йодорганических соединений и йодидов, витаминов, углеводов и микроэлементов, рекомендуется для профилактики и лечения атеросклероза, атонических запоров и тиреотоксикоза. При атеросклерозе ее принимают в измельченном виде по 1 чайной ложке 3—4 раза в день, в этой же дозировке она оказывает послабляющее действие при хронических запорах у пожилых людей.

Морская капуста противопоказана лицам, страдающим туберкулезом легких, воспалением почек, угревыми сыпями, крапивницей, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниями печени и желчевыводящих путей.

Кукуруза. Масло из зерен. Принимают 75 г масла в сутки. Рекомендуется для профилактики и лечения атеросклероза. Кукурузное масло снижает уровень холестерина в крови.

Блефароспазм — спазм круговой мышцы глаза. Подразделяется на рефлекторный, в основе которого лежит раздражение рецепторов тройничного нерва, и эссенциальный, связанный с функциональными нарушениями нервной системы (неврастения, истерия, длительное нервное напряжение). Клинически блефароспазм проявляется частым миганием. Лечение должно быть направлено на основное заболевание, которое является причиной блефароспазма.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают с целью купирования приступов мигания, а также проведения поддерживающего лечения и профилактики приступов.

Настои, отвары

При хронической невралгии тройничного нерва.

Сборы: Полынь горькая (трава) 1 часть
Лапчатка гусиная (трава) 2 части
Валериана лекарственная (корень) 2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

Пустырник обыкновенный (трава) 1 часть
Липа сердцевидная (цветки) 1 часть
Омела белая (трава) 2 части
Рута душистая (трава) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

При функциональных нарушениях нервной системы.

Сборы: Валериана лекарственная (корень) 1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава) 1 часть
Душица обыкновенная (трава) 1 часть
Сосна обыкновенная (почки) 2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 1 ч до еды.

Мята перечная (листья) 1 часть
Пустырник пятилопастный (трава) 1 часть
Валериана лекарственная (корень) 1 часть
Хмель обыкновенный (шишки) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности.

Мята перечная (листья) 1 часть
Вереск обыкновенный (трава) 2 части
Мелисса лекарственная (листья) 2 части
Валериана лекарственная (корень) 4 части

Принимают в виде настоя. Приготовление: 1 столовую ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при невротических реакциях, бессоннице.

Любисток лекарственный (корень). Приготовление: 2 столовые ложки корней заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 4 ч, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды. Отвар обладает успокаивающим действием.

Вереск обыкновенный (трава — верхушки веток с листьями и цветками). Приготовление: 3 чайные ложки травы настаивают 4 ч в 2 стаканах остуженной кипяченой воды, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

Соки

Лапчатка гусиная. Сок из свежих цветущих растений. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 мин до еды. Уменьшает и прекращает судороги, обладает успокаивающим действием.

Календула лекарственная (ноготки). Сок из свежих цветущих растений. Принимают по 1 чайной ложке на $\frac{1}{2}$ стакана воды 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Успокаивающе действует на нервную систему, снижает рефлекторную возбудимость, является противовоспалительным средством.

Тысячелистник обыкновенный. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 мин до еды. Улучшает кровоснабжение спазмированных мышц.

Валериана лекарственная. Сок из свежих корней. Принимают по 1 чайной ложке на $\frac{1}{2}$ стакана воды утром и перед сном. Снимает умственное перенапряжение, успокаивает при бессоннице.

Зверобой продырявленный. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день (в середине дня и перед сном). Рекомендуются при физическом и умственном перенапряжении.

§ 4. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль является частым симптомом многих заболеваний. Она может быть результатом сужения или расширения сосудов головного мозга при различных вариантах мигрени, вазомоторных цефалгиях, гипертонической болезни, сотрясениях головного мозга, инфекционных заболеваниях. Но все-таки чаще всего головная боль возникает при неврозах, невротических состояниях и депрессиях. Лечение головной боли в первую очередь должно быть направлено на устранение причин, вызвавших ее.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают для купирования приступов головной боли, проведения поддерживающего лечения и предупреждения приступов.

При спазмах сосудов головного мозга.

Сборы:

Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Зверобой продырявленный (трава)	1 часть
Сушеница болотная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день при нервном напряжении.

Малина обыкновенная (плоды)	1 часть
Липа сердцевидная (цветки)	1 часть
Душица обыкновенная (трава)	1 часть
Вереск обыкновенный (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды при простудных заболеваниях.

При приступах головной боли.

Сборы:

Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть

Толокнянка обыкновенная (трава) 1 часть
 Боярышник кроваво-красный (плоды) 2 части
 Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды при повышенном артериальном давлении, сопровождающемся головными болями.

Брусника обыкновенная (листья) 1 часть
 Анис обыкновенный (плоды) 1 часть
 Мать-и-мачеха (листья) 1 часть
 Липа сердцевидная (цветки) 1 часть
 Малина обыкновенная (плоды) 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 мин, процеживают. Пьют настой в горячем виде по 1—1,5 стакана на ночь при головных болях.

Пустырник пятилопастный (трава) 1 часть
 Сушеница болотная (трава) 1 часть
 Мята перечная (листья) 1 часть
 Шиповник коричный (плоды) 2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды при головных болях после сотрясения головного мозга.

Кипрей узколистный (иван-чай) (трава). Приготовление: 1 столовую ложку сухой травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Водный настой кипрея уменьшает головную боль и способствует спокойному сну.

При головных болях на почве повышенного кровяного давления.

Сборы: Пустырник пятилопастный (трава) 1 часть
 Сушеница болотная (трава) 1 часть
 Боярышник кроваво-красный (цветки) 1 часть
 Омела белая (трава) 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют настой по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Пустырник пятилопастный (трава) 1 часть
 Мята перечная (листья) 1 часть
 Калина обыкновенная (плоды) 1 часть
 Валериана лекарственная (корень) 1 часть
 Сушеница болотная (трава) 1 часть
 Шлемник байкальский (корень) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При головных болях после ушиба головы.

Сборы: Валериана лекарственная (корень) 1 часть
 Череда трехраздельная (трава) 1 часть
 Крапива двудомная (листья) 1 часть

Толокнянка обыкновенная (листья) 1 часть
Девясил высокий (корень) 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют настой по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день через 1—2 ч после еды.

Шиповник коричный (плоды) 1 часть
Толокнянка обыкновенная (листья) 1 часть
Береза повислая (листья) 1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава) 1 часть
Фенхель обыкновенный (плоды) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день через 1 ч после еды при отечности лица.

Хвощ полевой (трава) 1 часть
Лапчатка прямостоячая (корневище) 1 часть
Крапива двудомная (листья) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день через 1 ч после еды.

При головной боли на почве шейного остеохондроза.

Сборы: Зверобой продырявленный (трава) 1 часть
Грыжник душистый (трава) 1 часть
Береза повислая (листья) 1 часть
Ива (кора) 2 части

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

Крапива двудомная (листья) 1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава) 1 часть
Шиповник коричный (плоды) 2 части
Хвощ полевой (трава) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером после еды.

Вереск обыкновенный (трава). **Приготовление:** 1 столовую ложку травы настаивают в 1 стакане остуженной кипяченой воды, процеживают. Пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Настой оказывает противовоспалительное, легкое мочегонное и успокаивающее действие.

При головной боли на почве атеросклероза сосудов головного мозга.

Сборы: Морская капуста (ламинария сахаристая) 1 часть
Боярышник кроваво-красный (плоды) 1 часть
Пустырник пятилопастный (трава) 1 часть
Крушина ольховидная (кора) 1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день после еды.

Одуванчик лекарственный (корень) 1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава) 1 часть

Пырей ползучий (корневище)	1 часть
Тимьян ползучий (чабрец) (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день после еды.

Душица обыкновенная (трава). Применяют в виде настоя для мытья головы при сильной головной боли. Приготовление: 25 г травы заваривают 5 л кипящей воды, настаивают 30 мин, процеживают. Моют голову теплым раствором и, не споласкивая водой, обвязывают платком.

Гиперкинезы лица проявляются в виде гемиспазма или параспазма лицевой мускулатуры, иннервируемой лицевым нервом. Заболевание возникает периодически в виде повторяющихся судорог мышц лица, обычно начинается со спазма круговой мышцы глаза, в дальнейшем судороги охватывают всю мускулатуру. Судороги клоникотонического характера, неритмичные, безболезненные, длятся от нескольких секунд до нескольких минут. Во сне судорог не бывает. Часто гиперкинезы лица являются одним из многочисленных проявлений ревматического поражения нервной системы. Лечение комплексное, наряду с противоревматическими препаратами назначают противосудорожные и витамины В₁ и С.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают с первых дней заболевания, принимают их длительно. При показаниях назначают сердечные, противовоспалительные и противосудорожные средства, при повышении внутричерепного давления — мочегонные.

Настои, отвары

При ревматическом поражении.

Сборы: Клевер луговой (цветочные головки и листья)	2 части
Ива (кора)	2 части
Береза повислая (листья)	4 части
Календула лекарственная (цветки)	2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч. Принимают в теплом виде по 1 стакану настоя 2 раза в день.

Ива (кора)	4 части
Хвощ полевой (трава)	2 части
Береза повислая (листья)	4 части
Календула лекарственная (цветки)	3 части
Можжевельник обыкновенный (плоды)	2 части
Крапива двудомная (листья)	2 части

Принимают в виде настоя по 1 стакану в горячем виде 3—4 раза в день при остром ревматическом поражении суставов.

Для уменьшения гиперкинезов.

Сборы:	Хмель обыкновенный (шишки)	1 часть
	Мята перечная (листья)	1 часть
	Полынь обыкновенная (чернобыльник) (корень)	2 части
	Липа сердцевидная (цветки)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день перед едой.

Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Мелисса лекарственная (листья и верхушки побегов с цветками)	1 часть
Чернокорень лекарственный (корень)	1 часть
Валериана лекарственная (корень)	1 часть
Лапчатка гусиная (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день через 1 ч после еды.

Полынь обыкновенная (чернобыльник) (корень)	2 части
Лапчатка гусиная (трава)	2 части
Омела белая (трава)	1 часть
Хвощ полевой (трава)	1 часть

Принимают в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день при частых приступах гиперкинезов.

При повышенной раздражительности, бессоннице.

Сборы:	Мята перечная (листья)	1 часть
	Мелисса лекарственная (листья)	1 часть
	Валериана лекарственная (корень)	1 часть
	Татарник колючий (листья и цветочные корзинки)	1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день.

Фенхель обыкновенный (плоды)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Алтей лекарственный (корень)	1 часть
Солодка голая (корень)	1 часть
Пырей ползучий (корневище)	1 часть
Полынь обыкновенная (чернобыльник) (корень)	1 часть

Принимают в виде отвара. Приготовление: 1 чайную ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 мин, процеживают. Пьют в теплом виде по 1 столовой ложке 3 раза в день как успокаивающее средство при частых и распространенных гиперкинезах. Рекомендуется для лечения детей.

Подмаренник настоящий. Приготовление настоя: 1 столовую ложку сухой травы с цветками настаивают 4 ч в 2 стаканах кипятка, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды. Эффективен при судорогах у детей.

Крапива двудомная. Сок из свежих растений. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Стимулирует обмен веществ, рекомендуется при ревматических заболеваниях.

Лапчатка гусиная. Сок из свежих цветущих растений. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Уменьшает и прекращает всевозможные мышечные судороги.

Подмаренник настоящий. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Растение обладает противовоспалительным и успокаивающим действием. Снижает судороги при нервных заболеваниях.

Лимон обыкновенный. Сок из плодов. Принимают по 1 чайной ложке на $\frac{1}{2}$ стакана воды после еды. Лимон содержит большое количество витаминов С, В.

Свекла посевная красная. Сок из корнеплодов. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

В народной медицине соки лимона и свеклы чаще всего применяют в смеси с медом:

Сок лимона	1 часть
Сок свеклы	1 часть
Мед пчелиный	2 части

Принимают по 1—2 столовых ложки 2—3 раза в день после еды. Смесь соков с медом повышает иммунную защиту организма, содержит минеральные соли, железо, йод, витамины С, В₁, В₂, РР, Р, фолиевую кислоту.

§ 6. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА ПРИ ПОРАЖЕНИИ СПИННОГО МОЗГА

Из двигательных расстройств при поражении спинного мозга наиболее часто встречаются парезы и параличи. Причиной этих нарушений являются воспалительные процессы и травмы позвоночника. Лечение в остром периоде в стационаре.

Лекарственные растения

Препараты лекарственных растений назначают в более позднем, восстановительном периоде с целью снятия воспалительного процесса, восстановления проводимости спинного мозга, нормализации функций тазовых органов и предупреждения пролежней.

Настои, отвары

При вялых параличах.

Сбор:	Крапива двудомная (листья)	2 части
	Лапчатка гусиная (трава)	1 часть
	Секуринега ветвистая (листья)	2 части
	Пустырник пятилопастный (трава)	1 часть