

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

ТОМ I

АНС

АВТОМАТИЗАЦИЯ • НАУКА • СВЯЗЬ
МОСКВА
1992

цедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

3. Настой травы герани луговой
- Две чайные ложки травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Пить глотками несколько раз в день.
4. Настой травы настуршей сумки
- Три столовые ложки травы (суточная доза) залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3—4 часа. Выпить в 4 приема по 1/2 стакана до еды.
5. Настой травы тысячелистника обыкновенного
- Одну чайную ложку травы залить стаканом кипятка, настоять и процедить. Пить по 1/3 стакана в день до еды.
6. Отвар травы горца перечного (водяной перец)
- Две столовые ложки (20 г) травы залить стаканом горячей кипяченой воды и нагреть на водяной бане 15 минут, oxidить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать и довести до объема 100 мл. Настой до 200 мл, доливая кипяченой воды. Приготовленный раствор можно хранить не более 2 суток. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.
- Можно использовать настой травы горца перечного. Суточная доза — 1 столовая ложка на 2 стакана кипятка.
7. Отвар корней щавеля конского

Одну столовую ложку корней кипятить 15 минут в 1,5 стакана воды, настаивать в течение 4 часов. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Щавель конский противопоказан беременным и при заболеваниях почек.

Можно также воспользоваться рекомендациями, приведенными в статье "Кровотечения и кровоизлияния".

ГИПЕРТОНИЯ

Заболевание, основным признаком которого является повышенное артериальное кровяное давление. В основе гипертонической болезни лежит повышение напряжения стенок всех мелких артерий, в результате чего происходит уменьшение их просвета, затрудняющее продвижение крови по сосудам. При этом давление крови на стенки сосудов повышается.

Причины возникновения гипертонической болезни связаны с деятельностью центральной нервной системы. На развитие болезни влияет нервное перенапряжение, неблагоприятные жизненные

включены в приложение II "Рецепты препаратов из лекарственных растений".

Меры помощи при геморроидальных кровотечениях включены в статью "Кровотечения и кровоизлияния".

ГЕМОФИЛИЯ (кровоточивость)

Болезненное состояние, выражающееся в наклонности к кровотечениям после даже самых незначительных повреждений, причем кровь из ранки течет неудержимо, вследствие неспособности ее к свертыванию. Чаще всего носит наследственный характер. Встречается исключительно у мужчин, особенно сильно она проявляется в детском возрасте. Ушибы вызывают у больных гемофилией обширные подкожные, внутримышечные и внутрисуставные кровоизлияния, порезы, прикусы языка сопровождаются опасными для жизни кровотечениями. Особенно характерны для этих больных тяжелые изменения в суставах, связанные с повторяющимися кровоизлияниями в них.

Большого гемофилией следует ограждать от всяких травмирующих моментов. Оперативное вмешательство, даже простое удаление зубов, может разрешаться только в случаях крайней необходимости.

Для борьбы с гемофилическими кровотечениями применяются обычные средства. Прежде всего большого нужно уложить так, чтобы кровоточащее место было расположено как можно выше, и зажать рану.

Большим гемофилией надо потреблять больше продуктов, которые содержат витамин К, который способствует свертыванию крови, а именно: шпинат, зеленый молодой лук, зеленые листья сельдерея, свежие листья зеленой капусты, зеленый горошек, морковь, помидоры, землянику, а также свиную печень, телятину, баранину, свинину.

Несколько рецептов кровоостанавливающих средств:

1. Наиболее доступное средство для остановки кровотечения в домашнем обиходе — это женское молоко, но не ранее чем через две недели после родов. Молоком надо смочить стерилизованную марлю или просто чистую, сухую тряпку и ею зажать ранку. Ранее двух недель молоко должного воздействия не оказывает.
2. Настой корней девясила высокого
- Две чайные ложки измельченных корней залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 8 часов, про-

очень приятный и весьма стойкий. Если венки начнут высыхать, запарьте один из них крутым кипятком, закройте на 10 минут крышкой, а затем сядьте рядом, откройте крышку и медленно вдыхайте густой дубовый настой. При многолетнем использовании этого средства большие с устоячивой гипертонией переходят в разряд гипотоников.

- Холодные обертывания икр ног. Такой же компресс можно класть на весь живот от сосков груди до конца сгиба бедер, покрыть и лобковую кость. Делать эти компрессы ежедневно до тех пор, пока давление не снизится до нормы.
- Ванны с отваром валерианы (0,5 кг корня для полной ванны).

Применяемые для лечения гипертонии народные средства, использующие огородные и садовые растения:

- Сок свеклы обыкновенной
Пить сок красной свеклы по 1/2 — 1 стакану 3 раза в день в течение 2—3 недель.
- 1/2 стакана натертой сырой свеклы смешать с 1/2 стакана цветочного меда, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение трех месяцев.
- Два стакана свекольного сока, 250 г цветочного меда, 1 лимон, 1,5 стакана клюквенного сока, 1 стакан водки. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды.
- 200 мл морковного сока, 200 мл свекольного сока, 100 г клюквы, 100 мл спирта, 200 г меда настоять в темном месте 3 дня. Принимать 3 раза в день по столовой ложке.
- Сок кресс-салата посевного
Самая скороспелая овощная культура, пригодная к употреблению через 20—25 дней после посева. Рекомендуются 3 раза в день принимать по 2 чайные ложки сока, выжатого из травя, для снижения кровяного давления и как общеукрепляющее средство.

6. Настой листьев салата посевного

Одну столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или 1 стакан на ночь.

7. Картофель

Рекомендуется отваривать его в кожуре и даже пить отвар из картофельных очистков (1—2 стакана ежедневно), а также есть печеный картофель "в мундире" вместе с кожурой.

8. Отвар створок фасоли обыкновенной

20 г измельченных створок залить 1 л воды, кипятить в течение 3—4 часов, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

ситуации, а также избыточное питание, особенно жирной мясной пищей, и малоподвижный образ жизни.

Гипертония — одно из самых распространенных заболеваний, обычно она развивается после 40-летнего возраста, чаще ею заболывают женщины. Болезнь развивается медленно и постепенно, начинаясь с периодических головных болей, сердцебиений; кровяное давление становится неустойчивым. На этой стадии болевые приступы чаще всего остаются незамеченной. Однако затем признаки болезни становятся все более упорными, отмечается головная боль, онемение пальцев рук и ног, приливы крови к голове, плохой сон, мелькание перед глазами "мушек", быстрое утомление. Повышение кровяного давления становится стойким, в сосудах происходят к этому времени склеротические изменения. Эта стадия болезни длится обычно много лет. При дальнейшем прогрессировании болезни нарушение функций артерий приводит к серьезным последствиям: у больного обнаруживается недостаточность сердца или почек либо нарушение мозгового кровообращения.

При гипертонической болезни важно шадить душевное состояние больного, ему необходим достаточный сон, длительные прогулки на воздухе, здоровый режим труда. По назначению врача — успокоительные и иногда снотворные препараты, а также специальные лекарственные средства, снижающие кровяное давление.

В питании гипертонией необходимо соблюдать диету. Прежде всего следует исключить жирную пищу и продукты, богатые холестерином, есть меньше сладкого, а также свежего хлеба, заменяя его сухарями или рисом. Полезны все продукты, задерживающие развитие атеросклероза: творог, молочные продукты (особенно простокваша и сыворожка), яичный белок, капуста, горох, вареная говядина и др., а также богатые витаминам С редиска, зеленый лук, хрен, черная смородина, лимоны.

Арсенал используемых для лечения гипертонической болезни рекомендаций народной медицины очень обширен и включает средства как для наружного, так и для внутреннего применения. Приведенные ниже рецепты могут обеспечить выбор наиболее эффективных и доступных средств и лекарственных растений, найти которые, как оказывается, можно не только в лесу или на лугу, но и в собственном огороде и саду.

Рекомендации по снижению кровяного давления с помощью простых наружных средств:

- При гипертонии рекомендуется вдыхать запах дубовых листьев. Для этого наломайте дубовых венчиков с обильной листвой и повесьте низко над кроватью, но так, чтобы на них не падал солнечный свет. Запах, источаемый венчиком, их не падал солнечный свет.

сле этого ежедневно нужно брать 0,5 л молока, кипятить его с 5—10 кусочками пиленого сахара. Затем немного остудить, чтобы его можно было пить не дужа, выдолвить туда полдмона, слегка помешать ложечкой и как только свернется — выпить напоща все молоко небольшими глотками.

16. Сок хурмы

Рекомендуется пить по 2—3 стакана густого сока ежедневно.

17. Сок аронии черноплодной (рябины черноплодной)

Принимать по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней. Снижает кровяное давление и оказывает благоприятное действие на общее состояние.

Можно использовать также и просто свежие плоды аронии (по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды), а зимой пить настой сухих плодов (2—4 столовые ложки плодов залить в термосе 2 стаканами кипятка, выпить на следующий день в три приема за 30 минут до еды).

Следует однако, помнить, что арония противопоказана при повышенной свертываемости крови, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальной гипотензии.

18. Плоды аронии черноплодной (рябины черноплодной) — 15 г, плоды моркови посевной — 10 г, плоды фенхеля обыкновенного — 10 г, корневище валерианы лекарственной — 15 г, трава хвоща полевого — 10 г, цветки василька синего — 10 г, плоды боярышника кроваво-красного — 15 г, корни шлемника байкальского — 15 г

10 г смеси залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить и отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Пить по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день.

Рекомендуемые при гипертонической болезни народные средства, использующие дикорастущие растения:

1. Сок ягод брусники обыкновенной применяется при легких формах гипертонической болезни.
2. Два стакана клюквы надавить с 3 столовыми ложками сахара и ежедневно съедать за один прием за час до еды.
3. Два стакана раздавленной клюквы вскипятить один раз с 0,5 стакана сахара и 1 стаканом воды, процедить. Пить вместо чая.
4. 1 кг клюквы перемешать с 1 кг сахарного песка и принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Пить три недели, затем перерыв — неделя и опять принимать в течение трех недель.

9. Сок лука репчатого способствует снижению кровяного давления. Рекомендуется также есть больше свежего лука. Можно приготовить и такое средство: выжать сок из 3 кг лука, смешать его с 500 г меда, добавить 25 ореховых пленок и залить 1/2 л водки. Настаивать 10 дней. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

10. Настойка чеснока посевного

Истолочь две большие головки чеснока и залить 250 мл водки. Настоять 12 дней и пить по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения 3 недели. Для улучшения вкуса в настойку можно добавить настой мяты. Применяется при склеротической форме гипертонии.

11. Три крупных головки чеснока и три лимона измельчить в мясорубке, залить 1 1/4 л кипятка, плотно закрыть и настоять в тепле, периодически помешивая, в течение суток, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

12. Отвар хрена обыкновенного

250 г хрена, промытого и очищенного, натереть на крупной терке, залить тремя литрами холодной кипяченой воды, кипятить 20 минут. Пить по 100 г 3 раза в день. От нескольких приемов давление нормализуется.

Другой вариант приготовления отвара:

800 г хрена хорошо промыть, обтереть, не очищая кожуры, мелко нарезать, залить 1 л холодной воды, 1 раз вскипятить и томить 3 часа на маленьком огне. Процедить, добавить 100 мл водки и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день независимо от еды.

13. Настойка календулы лекарственной

Для достижения гипотензивного эффекта необходимо длительно применять настойку (2:100 на 40%-ном спирте), принимая по 20—40 капель 3 раза в день. При этом отмечаются исчезновение головных болей, улучшение сна и повышение работоспособности.

14. Сок алоэ древовидного (столетника)

Принимать ежедневно по 3 капли свежего сока алоэ в чайной ложке холодной кипяченой воды (напоща 1 раз в день). Через два месяца давление снижается до нормы.

15. Два лимона нарезать очень мелко, засыпать 1,5 стакана сахара, дать постоять 6 дней, потом выжать все в течение одного дня, но в этот день ничего не есть, пить только воду с лимоном. Когда первые лимоны будут засыпаны сахаром, то через 2 дня засыпать вторые 2 лимона, опять выдержать 6 дней, затем засыпать третью порцию. Таким образом выйдет, что каждую новую порцию надо принимать через 2 дня и голодать. С трех доз давление снизится. По-

5. Плоды черники обыкновенной
Четыре чайные ложки сушеных плодов залить 1 стаканом воды, настоять в течение 8 часов (суточная доза). Второго варианта: две чайные ложки измельченных сушеных ягод залить стаканом кипятка, настоять. Выпить в течение дня.
6. Плоды жимолости алтайской (голубой) полезно употреблять в свежем виде.
7. Настой плодов рябины обыкновенной
Одну столовую ложку плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день.
8. Отвар плодов шиповника
Столовую ложку плодов залить тремя стаканами воды, вскипятить 2 раза и поставить парить на 3 часа. Потом можно подогреть и пить как чай в течение дня. Больше никакой жидкости не пить, не есть мяса. Курс лечения продолжат 1,5 месяца.
9. Настой травы донника лекарственного
Одну чайную ложку травы залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день. Применяется как средство, снижающее артериальное давление и повышающее уровень лейкоцитов в крови.
10. Настой травы гвоздики разноцветной
Одну столовую ложку травы залить 1/2 стаканом кипятка. Настаивать один час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.
11. Настой травы пустырника
10 г травы пустырника залить 1 стаканом крутого кипятка, парить 3 часа и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. За дозировкой следить аккуратно.
12. Трава пустырника пятилопастного — 4 части, трава сушеницы топяной — 2 части, плоды боярышника кроваво-красного — 1 часть, лист мяты перечной — 1/2 части, трава пастушьей сумки — 1 часть, семья льна посевного — 1 часть, листья земляники лесной — 2 части
2 или 3 столовые ложки смеси (в зависимости от массы тела больного) залить в термосе 2 стаканами кипятка. Настоять в течение 6—8 часов. На следующий день выпить весь настой теплым в 3 приема за 20—40 минут до еды.
13. Бессмертник песчаный — 25 г, вахта трехлистная — 25 г
Залить это количество травы двумя литрами воды, вскипятить 1 раз и выпарить до одного литра. Принимать 3 раза в день по 50 г в течение месяца.

14. Настой травы сушеницы топяной (болотной)
2—4 столовые ложки сухой травы залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде в теплом месте в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Применяется в качестве гипотензивного средства при легких формах гипертонии.
15. Цветки пижмы обыкновенной — 100 г, корень девясила выскокого (измельченный) — 100 г
Чайную ложку смеси на 2 стакана кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать по 100 г 3 раза в день за 2 часа до еды.
16. Трава горца птичьего — 20 г, трава желтушника седеющего — 20 г, цветки календулы лекарственной — 10 г, корневища валерианы лекарственной — 10 г
Принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день.
17. Трава тысячелистника обыкновенного — 30 г, цветки боярышника кроваво-красного — 15 г, трава хвоща полевого — 15 г, трава омеги белой — 15 г, листья брусники малого — 15 г
Столовую ложку сбора залить стаканом горячей воды и настаивать 3 часа, затем кипятить 5 минут, охладить 15 минут и процедить. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день.
18. Отвар плодов боярышника кроваво-красного
Ягоды очистить от семян, залить вечером холодной водой, взев приблизительно два стакана воды на четверть фунта ягод, а утром ягоды в этой же воде варить очень недолго и, процедив, пить этот отвар.
19. Цветки боярышника кроваво-красного — 1 часть, трава пустырника сердечного — 1 часть, трава сушеницы топяной — 1 часть, лист омелы белой — 1 часть
Четыре столовые ложки измельченной смеси заварить 1 л кипятка, настоять 8 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды.
20. Плоды и цветки боярышника кроваво-красного — 1 часть, трава пустырника сердечного — 1 часть, трава василистника вонючего — 1 часть, трава сушеницы топяной — 1 часть, плоды шиповника майского — 1 часть
Четыре столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять 8 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

21. Настой травы астрагала датского
Две столовые ложки измельченной свежей травы залить 2 стаканами кипяченой воды и настоять 4 часа. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день.
22. Экстракт из листьев омеги белой ("ведьмина метла")
Принимать по 20—40 капель 10%-ного раствора 3 раза в день. Применяется на ранних стадиях гипертонической болезни. Наибольшей фармакологической активностью обладает растение, произрастающее в Японии.
23. Листья или молодые побеги омеги белой — 2 г, трава герани луговой — 10 г, трава чистеца буквицецветного — 5 г
Доза приведена для одной заварки. С омеги рекомендуется обрывать ягоды. Приведенное количество смеси трав заварить 300 мл кипятка. Хорошо укутать, настаивать полчаса. Затем размешать, процедить и выпить в горячем виде. Принимать смесь в течение полугода.
24. Листья или молодые побеги омеги белой — 30 г, цветы боярышника кроваво-красного — 25 г, корневище валерианы лекарственной — 20 г, плоды тмина обыкновенного — 15 г, листья барвинка малого — 15 г
Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.
25. Листья или молодые побеги омеги белой — 30 г, цветы боярышника кроваво-красного — 30 г, корневище валерианы лекарственной — 15 г, листья мелиссы лекарственной — 15 г, листья барвинка малого — 10 г, плоды тмина обыкновенного — 10 г
Приготовление и дозировка как в рецепте 24.
26. Пыльца сосны обыкновенной
Пить 1 раз в день по чайной ложке в стакане горячего молока. Оказывает также и общеукрепляющее действие.
27. Настой плодов солянки Рихтера
Столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка и после остывания до 40° выпить настой за один раз. Спиртовая настойка или настойка на водке готовится из расчета 1 столовая ложка плодов на 100 мл водки. Наставать неделю. Принимать по столовой ложке на воде 3 раза в день до еды. Применяется при гипертонии с головокружениями.
28. Настой ягод лоха узколистного
Используется отвар плодов с довольно обильной дозированной. Четверть стакана измельченных ягод залить стаканом кипятка и, настояв час, выпить в теплом виде с сахаром или медом. При склонности к запорам употребление ягод лоха не рекомендуется.

29. Шлемник байкальский

Принимают порошок растертого корня по 2 г 3 раза в день. При приеме шлемника происходит резкое снижение артериального давления. Но надо иметь в виду то, что препараты шлемника байкальского не рекомендуются лицам, страдающим диабетом и хроническим запором. В последнем случае можно применять смесь корня шлемника и корня ревеня: корень шлемника — 2,5 г, корень ревеня — 5 г. Доза приведена на один прием. Порошок хорошо смешать с медом или вареньем.

30. Настойка листьев магнолии

Один кг свежих или сухих листьев магнолии мелко изрезать и залить 1 л водки; настоять в течение 21 дня в темном теплом месте и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Через месяц давление нормализуется.

31. Настой коры эвкоммии вязолистной

В народной медицине Китая и Тибета эвкоммия используется уже около тысячи лет, настои и экстракты ее коры имеют многочисленные применения. Эвкоммия обладает интересной особенностью — нормализует артериальное давление и в то же время оказывает на организм тонизирующее действие, хорошо восстанавливает силы после болезни (действие ее напоминает действие женьшеня).

Дневная доза коры эвкоммии (внутренняя часть, наружную грубую кору выбрасывают) — 12 г коры для настоя. Для одного приема размельчить 4 г коры, заварить кипятком и выпить натощак до еды. Последний прием препарата эвкоммии не следует относить позже пяти часов вечера, так как ее тонизирующее свойство не даст заснуть.

32. Отвар коры эвкоммии вязолистной

20 г измельченной коры на стакан воды. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

33. Настойка коры эвкоммии вязолистной

200 г измельченной коры залить 30%-ным спиртом для получения 1 л настойки. Готовая настойка — жидкость темно-бурого цвета, со своеобразным запахом и сладковатым вкусом. Принимать по 15—30 капель 3 раза в день.

34. Настой цветков софоры японской

Водный настой цветков софоры заметно снижает кровяное давление и укрепляет стенки сосудов. Но при высоком гипертоническом индексе (около 100 %) софору следует употреблять только с добавлением антикоагулирующих растений — донника или каштана конского, так как она резко повышает свертываемость крови и может образоваться тромб.

Состав сбора: цветки софоры японской — 10 г, трава герани луговой — 10 г, трава чистеца лесного — 10 г, трава и цветы донника белого — 5 г.

Чайную ложку смеси залить 150 мл кипятка и, настояв 15 минут, выпить в горячем виде с медом или вареньем. Принимать 2 раза днем до еды и 3-й раз на ночь после еды перед сном.

ГИПОТОНИЯ

Пониженное артериальное давление, которое может наблюдаться даже у вполне здоровых и молодых людей, систематически занимающихся спортом или тяжелым физическим трудом, но может иметь и характер заболевания. Патологическая гипотония может иметь острую форму, проявляющуюся во внезапных обморочных и шоковых состояниях, а также хроническую. Хроническая гипотония развивается при некоторых заболеваниях желез (туберкулезе, малокровии, язве желудка, заболевании желез внутренней секреции) или является симптомом самостоятельного заболевания у молодых людей 18—30 лет, обычно после перенесения инфекционных заболеваний, нервно-психического перенапряжения, психических травм или при недостаточном питании. Проявляется общим плохим самочувствием, головокружениями, головными болями, вялостью, потемнением в глазах при вставании, раздражительностью. Пониженное кровяное давление менее опасно для жизни, чем повышенное.

Народные средства, используемые при лечении гипотонии:

1. Настой цветков бессмертника (цмин, желтые кошачьи лапки).

10 г цветков на стакан крутого кипятка. Принимать по 20—30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды. Можно заменить также и в виде настойки, которую принимать так же.

По другому источнику, бессмертник рекомендуется в виде отвара: 10—15 г на стакан воды. Принимать в охлажденном виде по 2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2—3 недель.

2. Настой листьев чертополоха

Одну столовую ложку листьев залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Можно использовать также свежий сок из листьев. Принимать по 1 чайной ложке в день.

3. Настой: листья татарника колючего

Четыре столовые ложки листьев залить 4 стаканами кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 5—6 раз в день.

Можно использовать и сок из свежих листьев (принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день) или порошок из сухих листьев без колочек (принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день).

4. Отвар цветочных корзинок и листьев татарника колючего 20 г сухих цветочных корзинок и листьев на стакан воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день для поднятия тонуса и повышения давления.

5. При пониженном давлении полезно употреблять порвейн — 100 мл 1 раз в день.

6. Экстракт или настойка лезвев сафлоровидной (маралий корень)

Принимать по 20—30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

7. Настойка плодов лимонника китайского

Спиртовая настойка готовится в пропорции 1:10. Принимать по 35—40 капель на прием. По другим источникам, настойку следует принимать по 20—30 капель на 1 столовую ложку воды 2 раза в день перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

8. Настойка корня аралии маньчжурской

Настойка корня готовится на 70%-ном спирте (1:5). Принимать по 30—40 капель на прием 3—4 раза в день. По другому источнику: принимать настойку 2—3 раза в день в течение 1—1,5 месяца. Хранить в прохладном месте.

9. Настойка корневика и корней заманихи высокой

Настойка корневика с корнями готовится на 40%-ном спирте (1:5). Пить по 30—40 капель 2 раза в день.

10. Экстракт родиолы розовой (золотой корень)

Экстракт родиолы назначают внутрь по 5—10 капель 2—3 раза в день за 1/4—1/2 часа до еды в течение 10—20 дней.

11. Корневике аира болотного — 1/2 части, трава будры плющевидной — 2 части, трава вербены лекарственной — 1 часть, трава дрока красильного — 1 часть, трава душицы обыкновенной — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 7 частей, плоды можжевельника обыкновенного — 1/2 части, трава кипрея узколистного — 2 части, листья мяты перечной — 1 часть, листья подорожника большого — 2 ча-

Авторы «Травника» — известный ученый-ботаник, профессор Георгий Васильевич Крылов и старший научный сотрудник Нина Федоровна Козакова.

Они собрали, систематизировали, а главное — доступно донесли до нас кладезь — ценную, мудрую информацию о лекарственных растениях, используемых как в медицине, так и в народе.

«Травник» рассчитан на широкий круг читателей. Страждущий найдет в нем свой рецепт исцеления, любознательный обогатится новыми знаниями по сбору, сушке, применению лекарственного сырья.

В книгу включена глава Сергея Вениаминовича Сурина об опыте лечения травмами онкозаболевания желудочно-кишечного тракта. В специальных главах рассказано о лечении травмами детей; приведены сборы различных чаев из растений.

Авторы уделили внимание медицинской астрологии и знакам Зодиака, связанным с датами рождения людей; назвали растения, которые ответственствуют этим двенадцати группам людей.

Ценность лекарственных растений в том, что они малотоксичны, мягче воздействуют на организм человека, применять их можно длительно.

Г л а в а I

СОДЕРЖАНИЕ ХИМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В РАСТЕНИЯХ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Ценность любого лекарственного растения зависит от содержания и характера действующих веществ и их сочетания. Эти вещества имеют самый разнообразный состав и относятся к различным классам химических соединений. Наиболее значительны алкалоиды, гликозиды, флавоноиды, витамины, органические кислоты, эфирные масла, слизи, фитонциды, камеди и минеральные соли.

Элементный состав растений образован из воды (от 70 до 90%), сухой органической массы (5—20%) и золы (1—5%).

В органическую массу входят физиологически активные вещества: белки, углеводы, жиры, органические кислоты, витамины, клетчатка и т. д. Они состоят из соединений основных элементов, участвующих в химическом составе органических соединений в количестве от десятков процентов до сотых долей процента, так называемых макроэлементов — это углерод (45% от сухой массы), кислород (42%), водород (6,5%), азот (1,5%) и зольных макроэлементов (суммарно 5%) — фосфор, калий, кальций, кремний, магний, натрий, железо, сера, алюминий.

Кроме того, в растениях имеются две группы микроэлементов — первая группа микроэлементов, количество которых в растении составляет от тысячных до стотысячных долей процента: марганец, медь, бор, стронций, цинк, барий, титан, литий, йод, бром, кобальт, молибден, никель, хром.

Вторая группа включает ультрамикроэлементы, содержащиеся в растениях в количестве, которое измеряется миллионными долями процента. Это цезий, селен, кадмий, свинец, ртуть, серебро, золото, радий.

Содержание их неодинаково в разных видах и различ-

С б о р № 1

- Толокнянка — 1 часть
- Солодка — 0,5 частей
- Цветки василька — 0,5 частей

Чайную ложку смеси заливают стаканом некрутого кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

При отечности и водянке, а также как отличное мочегонное, необходимо употреблять кашлицу хрена с лимонным соком в соотношении: смесь сока двух-трех лимонов и 150 г хрена. Применение данной смеси не раздражает почки, желчный пузырь и слизистую оболочку пищевого тракта.

При внутренних отеках применять теплый отвар льняного семени. Четыре чайные ложки семени залить одним литром воды, кипятить 5 минут. Кастрюлю снять с огня, завернуть в теплое одеяло и дать настояться в течение 1 часа. Процедить и для вкуса добавить сок лимона. Принимать по половине стакана каждые 2—2,5 часа.

Растения для лечения гипертонической болезни

Астрагал шерстистоцветковый (трава)
Настой 1:10.

Боярышник кроваво-красный

Настой. Одну столовую ложку плодов заваривают стаканом кипятка, настаивают 2 часа в духовке (не кипятят). Принимают по 3—4 столовых ложки 3—4 раза в день.

Калина обыкновенная (ягоды)
Употреблять в свежем виде.

С б о р № 1

- Трава сушеницы болотной — 40,0
- Трава пустырника пятилопастного — 30,0
- Цветки боярышника — 20,0

Столовую ложку сбора залить стаканом некрутого кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Пить по 2 столовых ложки за 30 минут до еды.

С б о р № 2

- Трава сушеницы болотной — 2 части
- Плоды боярышника кроваво-красного — 1 часть
- Цветки бессмертника песчаного — 1 часть
- Трава донника лекарственного — 1 часть

5—6 г смеси заварить в 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 40 мл за 10—15 минут до еды, 1 раз в день.

Дополнительно принимать теплые ножные ванны:

- Сушеница болотная (трава) — 1 часть
- Душица (трава) — 1 часть
- Лист березы — 1 часть
- Цветки липы — 1 часть
- Трава шалфея — 1 часть
- Шишки жмея — 1 часть

30 г смеси заварить в 3 литрах кипятка, парить 2—3 часа в духов-

ке, пролечить в ванну с водой. Принимать ножные ванны от 5 до 15 минут.

Способы приготовления лекарств

Теперь коротко остановлюсь на способах приготовления лекарственных препаратов. Под каждым сбором обязательно указывается как готовить этот или иной сбор и это правильно, но ничего не говорится о времени приготовления. Как было уже сказано, на все живое и неживое действует экзотенный фактор Луны-Солнца. Так вот, о приготовлении лекарств еще писали древние, но не объяснили, почему нужно так строго это соблюдать. А оказывается это совсем просто. Сила настоя или отвара зависит от физико-химических характеристик воды, которая меняется не только от местности ее распространения, но и в течение суток. Максимум энергетики и действия на организм оказывает вода, взятая через 2—3 часа после полудни, и приготовленные в это время настои или отвары. Время полнолуния высчитывается от начала восхода и до захода Луны, оно не постоянно. Далее, так как вода сегодня экологически не чистая, то в некоторых случаях приходится готовить настои после обеззараживания. Делается просто: в приготовленную воду на 20 мин опустить кору ивы, ее нужно совсем немного (небольшой кусочек). После истечения времени кора удаляется и на ней готовится сбор.

В некоторых случаях сбор готовится по методу «перепущенными водями», которые получают в результате кипячения ее с травами с последующей отгонкой и охлаждением водяного пара.

В начале главы я говорил, с чего начать лечение — с очищения организма; так — и не иначе! Вы уже знаете, что состояние организма зависит от изменения естественных условий внешней среды. К таким факторам внешней среды относятся: магнитные бури, изменение магнитного и электрического полей.

Рекомендации по схеме лечения

Как было показано в предыдущем разделе, лечение надо начинать с общего очищения организма, и только после этого начать принимать лекарственные препараты.

Вторым этапом лечения — наладить циркадный (суточный) ритм. В этом случае необходимо в течение дня чередовать адаптогены с транквилизаторами (успокаивающими) растительного происхождения. Это хорошо снижает возбуждение, нормализует сон, а тем самым появляются новые резервы организма. С появлением последнего обязательно наступит выздоровление. Единственным условием для этого, правильно подобрать растение. А для этого необходимо совместно с врачом проследить за реакцией организма на тот или иной препарат. И исходя из ответной реакции принимать решение, а это может сделать только больной. Как подобрать лекарственный препарат, в рамках данной главы изложить не представляется возможным. Единственное, на что хочу обратить ваше внимание, так это не применять слепо рекомендуемые препараты вашими знакомыми. Ведь чтобы рекомендовать то или иное растение (сбор), нужно хорошо знать этиологию и патогенез заболевания. Этот анализ можно сделать совместно с врачом.

Третий этап в лечении — это прием растительных препаратов специфического и симптоматического действия, и тут потребуются все ваше внимание к своему организму. Поэтому, в зависимости от реакции, надо

ББК 52.82 (2Р54)
М 36

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

В настоящее время очень высок интерес населения и врачей к сбору и использованию лекарственных растений. И это понятно. Каждый третий лечебный препарат готовится из лекарственного растительного сырья.

Предлагаемая читателям книга — о дикорастущих растениях Красноярского края, используемых как в научной, так и в народной медицине.

Каждое растение подробно описывается с ботанической стороны, указывается его местообитание, распространение, запасы, время сбора, способы заготовки и хранения лекарственного сырья, требования к его качеству согласно ГОСТу, МРТУ или фармакопейной статье, указываются используемые в лечебной практике части растения, качественный и количественный состав биологически активных веществ, при каких заболеваниях, в какой форме и каких дозах используется лекарственное сырье, противопоказания к применению.

Отдельный раздел книги посвящен бесконтрольному самолечению растениями, в том числе ядовитыми, которые все больше распространяются среди больных. Препараты лекарственных растений — настои, отвары, настойки, экстракты и др. — можно применять только после консультации с лечащим врачом или по его совету.

В четвертом, исправленном и дополненном издании книги дано описание более 160 видов лекарственных растений, полностью переработаны разделы "Указатель лекарственных растений по их лечебному применению" и "Сборы лекарственных растений, используемые в медицине".

Книга предназначена для аптечных и медицинских работников, сборщиков и изготовителей лекарственного сырья, учителей школ, студентов-биологов, работников леса, туристов и всех, кто интересуется лекарственными растениями и желает как можно больше знать о наших зеленых друзьях-целителях.

Оформление художников
Ю.С.БАРАНОВА, В.В.БАХТИНА

Махов А.А.

М36 Зеленая аптека. Лекарственные растения Сибири / Изд. 4-е, испр. и доп. — Красноярск: Кн. из-во, 1993. — 528 с., илл.

ISBN5-7479-486-5

В четвертом, исправленном и дополненном издании дается описание около двухсот видов лекарственных растений, используемых в научной и народной медицине, составы сборов и чаев, способы их приготовления. Большое внимание автор уделяет правильному использованию лекарственных растений и сохранению природных ресурсов. Настоящее издание дополнено способами приготовления лечебных и диетических блюд из лекарственных растений в виде салатов, соков, напитков и др.

Книга адресована медицинским и фармацевтическим работникам, а также организаторам и сборщикам лекарственных трав, учителям, студентам-биологам.

М 260400000 — 004 — 93
М 147 (03) — 93
ISBN5-7479-486-5

ББК 52.82 (2Р 54)

© Красноярское книжное издательство, 1993

СБОР № 5

(при атеросклерозе и избыточной массе тела)

Корневище солодки уральской	2 ч.
Листья кипрея узколистного	4 ч.
Листья мяты перечной	1 ч.
Листья смородины черной	1 ч.
Листья шалфея лекарственного	3 ч.
Рыльца кукурузы обыкновенной	5 ч.
Семя льна посевного	1 ч.
Трава горца птичьего	3 ч.
Трава манжетки обыкновенной	6 ч.
Трава одуванчика лекарственного	3 ч.
Трава тёмьяна ползучего	2 ч.
Трава тысячелистника обыкновенного	3 ч.
Цветки боярышника кроваво-красного	3 ч.
Цветки и корень цикория обыкновенного	4 ч.

Способ приготовления и применения как сбор № 1. Если у больного имеется склонность к поносу или запору, то в сборы №№ 1—5 включают растения, соответственно с вяжущим или послабляющим действием.

Фитотерапия, оказывая нормализующее действие на обменные процессы в организме, значительно улучшает самочувствие больных. Обычно через 2—4 месяца у них улучшается сон, наступает бодрое состояние, повышается запоминаемость, значительно уменьшаются изнуряющие головные боли, исчезает шум в ушах.

Одновременно с фитотерапией больные атеросклерозом должны строго выполнять указания лечащего врача, касающиеся рационального питания, проведения разгрузочных дней, занятий физической культурой, создания нормальных условий труда и быта, употребления алкоголя и курения. В пищевом рационе должны быть резко ограничены или даже исключены продукты, богатые холестерином, углеводами и поваренной солью: мозги, почки, печень, ливерная колбаса, копчености, сельдь соленая и в маринаде, жареное мясо и рыба, мясные и рыбные бульоны, грибные отвары, бараний, свиной и говяжий жиры, цельное молоко, сметана, сливки, сыры, яичные желтки, сладкие фрукты. 50 процентов сливочного масла заменяется растительными маслами — подсолнечным, кукурузным или оливковым. В то же время необходимо регулярно употреблять овощи и фрукты, способствующие нормализации холестеринового обмена: кабачки, капуста, лук репчатый, огурцы, свекла, тыква, чеснок, апельсины, бананы, вишня, груши, лимоны, персики, хурма, яблоки.

Благотворное действие на больных атеросклерозом оказывают ванны из лекарственных трав.

СБОР № 6

(для лечебной ванны)

Листья березы повислой	5 ч.
Плоды укропа огородного	3 ч.
Трава котонника лавандолистного	2 ч.
Трава одуванчика лекарственного	5 ч.
Трава хвоща полевого	6 ч.

200—250 г смеси трав залить 3 литрами кипящей воды, настоять в закрытой посуде в теплом месте 2 часа, процедить в ванну с водой температуры плюс 35—37°С. Ванны принимать 2 раза в неделю по 10—15 минут. Курс лечения — 10—15 ванн.

СБОР № 7

(для лечебной ванны)

Плоды тмина обыкновенного	4 ч.
Трава дошика лекарственного	5 ч.
Трава лабазника вязолистного	2 ч.
Трава лапчатки гусиной	4 ч.
Трава тимьяна ползучего	3 ч.
Трава череды трехраздельной	2 ч.

Способ приготовления и применения как сбор для лечебной ванны № 6.

ПРИ НЕЙРОЦИКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИИ ПО ГИПЕРТОНИЧЕСКОМУ ТИПУ И ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

При лечении сборами лекарственных растений нейроцикуляторной дистонии по гипертоническому типу, а также при гипертонической болезни I и II а стадии в большинстве случаев достигается стойкое снижение артериального давления и значительное улучшение самочувствия больных. В то же время при злокачественной гипертонии, гипертонической болезни II б и III стадии фитотерапия лечебного эффекта не дает. Сборы трав по усмотрению лечащего врача могут применяться отдельно или в сочетании с медикаментозной терапией. Деятельность кишечника необходимо регулировать добавлением в нижеперечислен-

ные сборы лекарственных растений, проявляющих слабительное или вяжущее действие.

СБОР № 1

(при НЦД по гипертоническому типу)

Корневище солодки уральской	2 ч.
Листья березы повислой	3 ч.
Листья подорожника большого	1 ч.
Плоды укропа огородного	2 ч.
Плоды шиповника коричного	4 ч.
Трава горца птичьего	2 ч.
Трава мелиссы лекарственной	2 ч.
Трава панцерии перстистой	4 ч.
Трава сушеницы болотной или сушеницы лесной	3 ч.
Цветки боярышника кроваво-красного	2 ч.
Цветки ромашки аптечной	1 ч.

1 столовую ложку смеси трав заварить в термосе 1,5 стаканами кипящей воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать внутрь в теплом виде по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 20—40 минут до еды. Курс лечения 1,5—2 месяца, перерыв 10 дней и так далее. Продолжительность лечения 6—8 месяцев.

СБОР № 2

(при НЦД по гипертоническому типу)

Корневище с корнями валерианы лекарственной	1 ч.
Листья мяты перечной	1 ч.
Плоды боярышника кроваво-красного	2 ч.
Плоды тмина обыкновенного	2 ч.
Плоды фенхеля обыкновенного	1 ч.
Трава белозора болотного	2 ч.
Трава донника лекарственного	2 ч.
Трава пустырника пятилопастного	5 ч.
Трава тимьяна ползучего	2 ч.
Трава сушеницы болотной	4 ч.
Трава хвоща полевого	2 ч.

Способ приготовления и применения как сбор № 1.

СБОР № 3

(при гипертонической болезни I и II а стадии)

Кора и листья калины обыкновенной, взятые поровну	2 ч.
Корневище с корнями валерианы лекарственной	1 ч.
Листья мяты перечной	1 ч.
Плоды моркови посевной	2 ч.
Плоды шиповника коричного	3 ч.
Трава донника лекарственного	2 ч.
Трава земляники лесной (заготовленная в период цветения)	2 ч.
Трава пастушьей сумки обыкновенной	1 ч.
Трава пустырника пятилопастного	4 ч.
Цветки и листья кипрея узколистного	2 ч.
Цветки почтовок лекарственных	3 ч.

Способ приготовления и применения как сбор № 1. Курс лечения 2—3 недели, перерыв 10 дней, затем второй курс и так далее. Продолжительность лечения 6—8 месяцев.

СБОР № 4

(при гипертонической болезни I и II а стадии)

Листья брусники	1 ч.
Листья малины обыкновенной	1 ч.
Плоды шиповника коричного	3 ч.
Семя льна посевного	1 ч.
Соцветия клевера лугового	4 ч.
Трава зубчатки поздней	2 ч.
Трава мелиссы лекарственной	2 ч.
Трава омелы желтой или омелы белой	3 ч.
Трава панцерии шерстистой	2 ч.
Трава сушеницы болотной или сушеницы лесной	3 ч.
Трава чернокловки обыкновенной	2 ч.
Цветки тысячелистника азиатского	1 ч.
Трава донника лекарственного	2 ч.

Способ приготовления и применения как сбор № 3. Через каждые 1,5—2 месяца лечения сборы № 3 и № 4 рекомендуется чередовать.

СБОР № 5

(при гипертонической болезни I и II а стадии и избыточной массе тела)

Корень одуванчика лекарственного	2 ч.
Корень цикория обыкновенного	2 ч.
Корневище солодки уральской	1 ч.
Листья шалфея лекарственного	2 ч.
Плоды тмина обыкновенного	1 ч.
Рыльца кукурузы обыкновенной	3 ч.
Трава горца птичьего	3 ч.
Трава донника лекарственного	2 ч.
Трава манжетки обыкновенной	3 ч.
Трава мелиссы лекарственной	2 ч.
Трава пустырника пятилопастного	4 ч.
Трава тысячелистника обыкновенного	1 ч.
Цветки боярышника кроваво-красного	3 ч.

Способ приготовления и применения как сбор № 3, но для заваривания брать 2 столовые ложки смеси трав.

СБОР № 6

(при симптоматической почечной гипертензии)

Корень шиповника коричного, иглисто-или остроголо	2 ч.
Листья березы повислой	4 ч.
Листья брусники	1 ч.
Листья кипрея узколистного	2 ч.
Листья подорожника большого	2 ч.
Трава сушеницы болотной или сушеницы лесной	5 ч.
Плоды укропа огородного	2 ч.
Плоды шиповника коричного	3 ч.
Трава горца птичьего	2 ч.
Трава зубчатки поздней	4 ч.
Трава панцерии шерстистой	3 ч.

Способ приготовления и применения как сбор № 3.

При фитотерапии нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу и гипертонической болезни замедлене улучшение у больных наступает уже через 2—3 недели: снижается артериальное давление, улучшается сон, уменьшается слабость и вялость. Однако для достижения стойкого терапевтического эффекта больной должен принимать вышеуказанные сборы в течение 6—8 месяцев, а при необходимости — и несколько лет, чередуя их между собой через каждые 1,5—2 месяца. Прием

сборов № 1—6 обязателен также в целях профилактики весной и осенью по 2 месяца.

При проведении фитотерапии необходимо соблюдать щадящий режим питания, режим труда и отдыха, отказаться от употребления алкоголя и табака. Из диеты больных исключаются продукты и блюда, возбуждающие сердечно-сосудистую и центральную нервную систему: мясные, рыбные и грибные бульоны, крепкий кофе и чай, ограничиваются блюда, приготовленные из плодов растений семейства бобовых, а также газированные напитки, пряности, свободная жидкость. Количество поваренной соли в рационе питания зависит от стадии болезни и сопутствующих заболеваний. Больной должен соблюдать 4—5-разовый режим питания и не допускать обильных приемов пищи. Полезны 1—2 раза в неделю разгрузочные дни: овощные, молочные, творожные, яблочные, рисово-компотный.

При гипертонической болезни I и II а стадии благотворное действие оказывают ванны из лекарственных трав.

СБОР № 7

(для лечебных ванн)

Листья березы повислой	5 ч.
Листья крапивы двудомной	3 ч.
Трава душицы обыкновенной	1 ч.
Трава мелиссы лекарственной	1 ч.
Трава ромашки дисконидной	4 ч.
Трава сушеницы болотной или сушеницы лесной	2 ч.
Трава тимьяна ползучего	2 ч.

100—150 г смеси трав залить в кастрюле 3 л кипящей воды, закрыть крышкой и настаивать в теплом месте 2 часа, процедить и влить настоем в наполненную водой ванну с температурой воды плюс 35—37°C. Ванны принимать на ночь 2—3 раза в неделю в течение 10—15 минут. Курс лечения — 15—20 ванн.

ПРИ НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИИ ПО КАРДИАЛЬНОМУ ТИПУ

Фитотерапия при нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу может проводиться как самостоятельное лечение или одновременно с медикаментозной терапией. В сборы при этом заболевании в первую очередь включаются лекарственные

растения, обладающие седативным действием, а также травы, улучшающие метаболизм миокарда.

СБОР № 1

(при НЦД по кардиальному типу)

Листья первоцвета крупночашечного	2 ч.
Плоды шиповника коричного	4 ч.
Трава адониса сибирского	1 ч.
Трава вероники белоцветочной	2 ч.
Трава донника лекарственного	1 ч.
Трава земляники лесной	1 ч.
(собранный в период цветения)	3 ч.
Трава зубчатки поздней	2 ч.
Трава мать-и-мачехи	2 ч.
Трава мелиссы лекарственной	2 ч.
Трава подмаренника настоящего	1 ч.
Трава полыни обыкновенной	1 ч.
Цветки боярышника кроваво-красного	4 ч.

2 столовые ложки смеси трав заварить в термосе 0,5 л кипящей воды, настаивать 4—6 часов, процедить. Принимать внутрь в теплом виде по 3/4 стакана настоя 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс лечения 1,5—2 месяца, перерыв 10 дней, затем второй курс и так далее. Общая продолжительность лечения колеблется в среднем от 4—6 и до 8—20 месяцев (определяется врачом индивидуально для каждого больного)

СБОР № 2

(при НЦД по кардиальному типу)

Корневище с корнями валерианы лекарственной	1 ч.
Корневище солодки уральской	2 ч.
Листья вахты трехлистной	1 ч.
Листья шалфея лекарственного	2 ч.
Плоды тмина обыкновенного	2 ч.
Плоды шиповника коричного	4 ч.
Слоевидные ламинарии сахаристой	1 ч.
Трава гвоздики пышной или гвоздики разноцветной	3 ч.
Трава донника лекарственного	2 ч.
Трава кипрея узколистного	3 ч.
Трава сушенницы болотной или сушенницы лесной	4 ч.
Трава тимьяна ползучего	3 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного 2 ч.
Цветки ноготков лекарственных 2 ч.

Способ приготовления и применения как сбор № 1.

СБОР № 3

(при НЦД по кардиальному типу)

Корень патринии сибирской или патринии скальной	1 ч.
Плоды укропа огородного	2 ч.
Плоды шиповника коричного	4 ч.
Соплодия жмея обыкновенного	2 ч.
Трава белозора болотного	2 ч.
Трава душицы обыкновенной	2 ч.
Трава зверобоя продырявленного	3 ч.
Трава колокольчика сборного	2 ч.
Трава панцерии шерстистой	2 ч.
Трава фиалки полевой и фиалки трехцветной	1 ч.
Трава чистотела большого	2 ч.
Трава лапчатки гусиной	2 ч.
Цветки ромашки аптечной	2 ч.

Способ приготовления и применения как сбор № 1.

Сборы №№ 1, 2, 3 оказывают сильное успокаивающее действие при нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу: у больных исчезает раздражительность, снимается нервное напряжение, улучшается сон, нормализуется артериальное давление. Если у больного имеются психогенные боли или стойкая тахикардия, то одновременно с фитотерапией назначают малые дозы йодистых препаратов.

Диета для больных нейроциркуляторной дистонией по кардиальному типу должна быть щадящей, употребление алкоголя и табака недопустимо.

ПРИ НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИИ ПО ГИПОТОНИЧЕСКОМУ ТИПУ

Лекарственные растения, рекомендуемые при артериальной гипотензии (нейроциркуляторная дистония гипотензивного типа, нейроциркуляторная астеня), назначают с учетом их вазопрессорного, тонизирующего и общеукрепляющего действия. При приеме настоев из нижеуказанных сборов лекарственных

Легеръ А. А.
ФИТОТЕРАПИЯ

Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 1988. 272 с.

В книге приведены литературные сведения, а также результаты собственных исследований автора по применению лекарственных растений в лечебной практике. В общей части изложены история и нынешнее состояние развития фитотерапии, дана характеристика наиболее значительных биологически активных веществ лекарственных растений, освещены общие правила сбора, сушки и хранения лекарственного растительного сырья. В специальной части приведены краткое ботаническое описание, ареалы распространения, химический состав, лечебные свойства и формы применения более ста видов лекарственных растений. Приведены рецепты лечебных сборов и способы их использования применительно к каждому заболеванию.

Рассчитана на врачей различных специальностей, фармакологов, фармацевтов, работников научно-исследовательских учреждений.

Печатается по решению редакционно-издательского отдела Красноярского университета

Под редакцией проф. Г. В. Крылова

Рецензенты: проф. Л. К. Поздняков,
канд. мед. наук М. А. Малютина

Л 411000000 — 40—88
М 187 (03)—88

© Издательство Красноярского университета,
1988

PHYTOTHERAPY

A. A. Lager

Krasnoyarsk. The Krasnoyarsk University Publishing House, 1988.
272 p.

For doctors of different specialties, pharmacologists, pharmacutists and workers of scientific research institutions.

The book contains literary information and the results of the author's investigations in the field of curative plants application in medical practice. More than hundred kinds of curative plants have been described, each of them is given its botanical characteristics, places of its spread its chemical composition, its curative properties and forms of application. The recipes of preparation of medicinal gatherings and methods of their utilization at different diseases are given.

Фармакологические свойства. Оказывает обволакивающее и противовоспалительное действие.

Применение. При хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом энтерите, колите. Используется также при отравлениях в связи с тем, что препятствует всасыванию веществ из желудочно-кишечного тракта.

Препараты. Измельченное сырье (2 г) заливают 200 мл кипящей воды и взбалтывают 10—15 мин. Принимают по столовой ложке 4—5 раз в день до еды.

ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РЕЦЕПТУРА

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Гипертоническая болезнь

Сбор № 1

Цветки боярышника кроваво-красного 30,0
Трава омелы белой 30,0
Чайную ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

Сбор № 2

Листья барвинка малого 15,0
Трава астрагала шерстистоцветкового 15,0
Плоды аронии черноплодной 15,0
Цветки боярышника кроваво-красного 15,0

Две столовые ложки сбора заливают 500 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают и доводят кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сбор № 3*

Трава сушеницы болотной 20,0
Трава пустырника пятилопастного 20,0
Цветки боярышника кроваво-красного 10,0
Трава хвоща полевого 10,0
20 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей вода-

* Звездочкой отмечены сборы, применяемые автором.

ной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и добавляют кипяченую воду до первоначального объема. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день.

Сбор № 4

Трава тысячелистника обыкновенного 30,0
Цветки боярышника кроваво-красного 15,0
Трава хвоща полевого 15,0
Трава омелы белой 15,0
Листья барвинка малого 15,0

Столовую ложку сбора заливают стаканом воды комнатной температуры и настаивают 3 ч, затем кипятят 5 мин, охлаждают 15 мин и процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день.

Сбор № 5

Трава омелы белой 30,0
Цветки боярышника кроваво-красного 25,0
Корневища валерианы лекарственной 20,0
Плоды тмина обыкновенного 15,0
Листья барвинка малого 15,0

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по 1 стакану 2 раза в день.

Сбор № 6

Трава омелы белой 30,0
Цветки боярышника кроваво-красного 30,0
Корневища валерианы лекарственной 15,0
Листья меллисы лекарственной 15,0
Листья барвинка малого 10,0
Плоды тмина обыкновенного 10,0

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по 1 стакану 2 раза в день.

Сбор № 7

Трава тысячелистника обыкновенного 20,0
Луковицы чеснока посевного 15,0
Цветки боярышника кроваво-красного 15,0
Плоды боярышника кроваво-красного 15,0
Трава хвоща полевого 15,0
Трава омелы белой 15,0
Цветки арники горной 5,0

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Сбор № 8

Корни шлемника байкальского 20,0
Трава пустырника пятилопастного 15,0
Плоды шиповника коричного 15,0
Трава почечного чая 15,0
Листья мяты перечной 10,0
Трава сушеницы болотной 15,0
Цветки ромашки аптечной 10,0

10 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и доводят кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимают по $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

Хроническая сердечная недостаточность

Сбор № 9

Трава горчицита весеннего 25,0
Корневища валерианы лекарственной 25,0
Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают данную дозу в течение дня в 3—5 приемов.

Сбор № 10

Цветки боярышника кроваво-красного 50,0
Трава горчицита весеннего 30,0
Трава хвоща полевого 20,0
Две чайные ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают данную дозу в течение дня в 3—5 приемов.

Сбор № 11

Трава горчицита весеннего 20,0
Листья березы бородавчатой 20,0
Корни стальника полевого 20,0
Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают данную дозу в течение дня в 3—5 приемов.

Сбор № 12

Цветки боярышника кроваво-красного 25,0
Трава горца птчьего 15,0
Трава хвоща полевого 10,0
Две чайные ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают данную дозу в течение дня в 5—6 приемов.

Сбор № 13

Корни валерианы лекарственной 40,0
Листья мяты перечной 30,0
Плоды фенхеля обыкновенного 20,0
Цветки ландыша майского 10,0
Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают данную дозу в течение дня в 3—5 приемов.

Атеросклероз

Сбор № 14

Плоды боярышника кроваво-красного 15,0
Плоды аронии черноплодной 15,0
Плоды земляники лесной 15,0

Две столовые ложки сбора заливают 500 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и доводят кипяченой водой количество отвара до первоначального объема. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день.

Сбор № 15

Луковицы чеснока посевного 50,0
Трава омелы белой 25,0
Цветки боярышника кроваво-красного 25,0
Одну чайную ложку сбора заливают стаканом кипятка и оставляют на ночь, затем процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

Сбор № 16

Трава тысячелистника обыкновенного 30,0
Цветки боярышника кроваво-красного 15,0
Трава хвоща полевого 15,0
Трава омелы белой 15,0
Листья барвинка малого 15,0
10 г сбора заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и доводят кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимают данную дозу в течение дня в несколько приемов.

Сбор № 17

Цветки боярышника кроваво-красного 10,0
Листья крапивы двудомной 10,0
Листья барвинка малого 10,0
Трава донника лекарственного 10,0
Плоды шиповника коричного 10,0
Цветки каштана конского 10,0
Плоды малины обыкновенной 10,0
Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

Сбор № 18

Плоды боярышника кроваво-красного 15,0
Плоды аронии черноплодной 15,0
Листья брусники обыкновенной 10,0
Трава череды трехраздельной 10,0
Трава пустырника пятилопастного 10,0
Цветки ромашки аптечной 10,0
Слоевница морской капусты 10,0
Рыльца кукурузы обыкновенной 10,0
Кора крушины ломкой 10,0
10 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и доводят кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимают по $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

Рецензент
кафедра фармакогнозии Санкт-Петербургского
химико-фармацевтического института

Содержание

От автора	6
1 Общие методы заготовки лекарственных растений	8
2 Особенности заготовки и применения лекарственных растений	10
3 Лекарственные растения, обладающие антитоксическими свойствами	80
4 Лекарственные растения - источники витаминов	84
Растения, применяемые при весенних гипо- и авитаминозах	85
Поливитаминовые растения	87
5 Лекарственные растения, применяемые при нервных и психических заболеваниях	89
Растения, рекомендуемые как успокаивающие, снотворные, противосудорожные средства	89
Растения, рекомендуемые при головной боли и невралгиях	97
Растения, рекомендуемые для лечения алкоголизма	99
6 Лекарственные растения, применяемые при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	101
Растения, рекомендуемые при гипертонической болезни	101
Растения, рекомендуемые при атеросклерозе	105
Растения, рекомендуемые при болезнях сердца	110

Т. А. Горбунова
Г 676 Лекарственные растения. Рецептурный справочник. Москва. Аргументы и факты, 1996 - 304 стр.

Лекарственные растения в наши дни сохраняют свои позиции в широком комплексе современных средств лечения различных заболеваний. Более того, интерес к ним, несомненно, возрастает. В этой книге вы не только ознакомитесь с наиболее распространенными растениями, способами их сбора, заготовки, приготовления препаратов (отваров, настоев, мазей и т. д.) из них, но и найдете указания о должительности лечения тем или иным препаратом, его дозы для детей и взрослых.

В какой-то мере книга Т. Горбуновой уникальна, впервые все сведения в ней в интересах читателей систематизированы по заболеваниям, что значительно облегчает выбор нужных средств и выгодно отличается этот лечебник от других аналогичных изданий.

В книге представлена фитотерапия (лечение растениями) заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, почек, мочевого пузыря, нервно-мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и многих других органов и систем. Специальные главы посвящены мужчине и женщине, в том числе беременным женщинам и кормящим матерям. Автор рекомендует сборы, в состав которых включены растения, издавна применяемые в народной медицине в сочетаниях, проверенных многолетней практикой. Для широкого круга читателей.

Г 3704030200-020
Х 72(03)-96
ББК 52.821

Прописи лекарственных форм из растений

Баранец обыкновенный. Отвар травы: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 20-30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/3-1/2 стакана только по назначению врача при алкоголизме. К лечению приступать через 4 дня после прекращения употребления алкоголя. Дать выпить 1/2 стакана отвара баранца, а через несколько минут - 5 мл алкоголя, предложив его поинюхать. Рвотная реакция должна наступать через 10-15 мин, иногда позднее. Противопоказаниями к лечению отваром баранца являются сахарный диабет, тиреотоксикоз, выраженный кардиосклероз, аневризма аорты, коронарная недостаточность, гипертоническая болезнь II и III стадий, бронхиальная астма, туберкулез, язвенная болезнь, болезни печени, почек, эпилепсия, инфекционные заболевания, беременность, глаукома.

Золототысячник обыкновенный. Отвар травы: 2 столовые ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана перед едой для поддерживающего лечения при алкоголизме.

Левзея сафлоровидная (маралий корень). Экстракт (аптечный препарат): по 15-20 капель 2-3 раза в день в первой половине дня для поддерживающего лечения при хроническом алкоголизме.

Облепиха. Масло: по 1 чайной ложке

2-3 раза в день за 30-40 мин до еды для стимулирования восстановительных процессов в поврежденных тканях и печеночных клетках после алкогольной интоксикации.

Перец горький. Настойка: 50 г измельченного сырья на 500 г 70 %-ного спирта настаивать 10 дней, периодически перешивая, процедить. Принимать по 1-2 г столовой ложке воды каждые 3-5 ч при болевой горячке.

Родиола розовая. Экстракт (аптечный препарат): по 5-10 капель утром и днем. Настойка домашнего приготовления: 40 измельченного корневища и корней на 200 мл воды, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 15 капель утром и днем при депрессии у алкоголиков.

Чабрец обыкновенный (богородская трава). Отвар травы: 15 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 20-30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 50 мл 2-4 раза в день для облегчения состояния и абстиненции (исчезают сердцебиение, страх).

Рекомендуется также сбор, состоящий из золототысячника обыкновенного (40 г) и полыни горькой (10 г). 2 столовые ложки сбора заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5-7 мин, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды для поддерживающего лечения при алкоголизме. Курс лечения 1-2 месяца. При необходимости лечение можно повторить через 1 месяц. Успех зависит от твердого желания страдающего алкоголизмом избавиться от пристрастия к спиртному.

6

Лекарственные растения, применяемые при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Растения, рекомендуемые при гипертонической болезни

Гипертоническая болезнь - заболевание сердечно-сосудистой системы, обусловленное рядом факторов: психической травмой, перенапряжением центральной нервной системы, наследственной предрасположенностью и др. Характеризуется повышением артериального давления.

Лекарственные растения при фитотерапии используются как средства, нормализующие давление крови, поддерживающие его в оптимальном состоянии, предупреждающие развитие рецидивов при гипертонической болезни I и II стадий. На поздних

стадиях, при тяжелых формах заболевания растения выступают как средства дополнительной терапии в комплексе с сильнодействующими препаратами.

Пищевые растения как лекарственные средства

Абрикосы, брусника, жимолость, картофель, клюква, морковь, рябина черноплодная, черника, черемша, шавель, яблонка.

Полезно также включать в рацион разгрузочных дней бананы, использовать в пищу свежий лимон или отвар свежей или сушеной его кожуры. При начальной стадии гипертонии рекомендуется зеленый

чай. Сушеные плоды барбариса, измельченные в кофемолке, используют как приправу в пищу. Принимают отвар изюма (100 г на 1 стакан горячей воды, кипятить 10 мин, выпить за день).

Прописи лекарственных форм из растений

Боярышник кроваво-красный. Настойка плодов: по 20-30 капель 3 раза в день до еды. Отвар плодов: 20 г сухого сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Свежие плоды употребляют в пищу в любом виде.

Василистник виолючий. Настойка: по 15-20 капель 2-3 раза в день до еды.

Вишня обыкновенная. Настой плодоножек или листьев: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Выпить весь настой за день.

Галега лекарственная. Настойка: по 15-20 капель 3 раза в день после еды.

Гореч итчий (спорыш). Настой травы: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Донник лекарственный. Холодный настой травы: 1 столовая ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан холодной воды, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

Земляника лесная. Настой листьев: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Календула лекарственная. Настойка: по 30-40 капель 3 раза в день. Настой цветков: 2 чайные ложки сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Калина обыкновенная. Отвар коры: 15 г сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1-2 столовые ложки 3 раза в день после еды. Настой ягод: 5 столовых ложек

плодов, растертых в ступке, постепенно залить 3 стаканами кипятка, настаивать 4 дня, процедить по 1/2 стакана 4-5 раз в день до еды.

Клевер луговой. Настой травы: 3 столовые ложки сухого измельченного сырья на 2 стакана кипятка, настаивать в термосе 6-8 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Коровяк густоцветковый. Настой травы: 1 столовая ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день.

Лабазник вязолистный. Отвар корней: 1 чайная ложка сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить на водяной бане 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Лещина обыкновенная (лесной орех) Отвар коры или листьев: 1 столовая ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Липа сердцевидная. Чай с цветками: 3 раза в день по 1/2-1 стакану.

Магнолия крупноцветковая. Настойка: по 20-30 капель 3 раза в день во время еды. Курс лечения 3-4 недели при условии контроля артериального давления (точно соблюдать дозировку!).

Малина обыкновенная. Ягоды употребляют в пищу. Отвар листьев: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Отвар выпить в течение дня.

Мелисса лекарственная. Настой травы: 4 чайные ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Настурция майская. Настой листьев или цветков: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 2-3 столовые ложки 3-4 раза в день.

Одуванчик лекарственный. Отвар корней и травы: 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Омела белая. Отвар побегов: 8 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при начальных стадиях гипертонии (точно соблюдать дозировку!).

Орех грецкий. Настойка: сухие перегородки ядер ореха настаивать 7 дней на водке (1:10), процедить. Принимать по 20-40 капель 3 раза в день. Ядра орехов с медом использовать в пищу.

Паслен черный. Отвар травы: 1 чайная ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день (точно соблюдать дозировку!). Свежие ягоды: в пищу по 6-10 г в день.

Пастушья сумка. Настой травы: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан горячей воды, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Подорожник большой. Сок: по 1-2 столовые ложки 3 раза в день за 20-30 мин до еды. Настой листьев: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20-30 мин до еды.

Почечный чай. Отвар листьев: 1 столовая ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 5 мин, настаивать в тепле 4 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой (при гипертонии с нарушением функции почек).

Пустьриник сердечный. Настойка (алтеичный препарат): по 30-40 капель 2 раза в день во второй половине дня. Настой травы: 15 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30-40 мин, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день во второй половине дня.

Пшеница. Отвар: 200 г отрубей на 1 л горячей воды, кипятить 15 мин, процедить. Принимать по 1/2-1 стакану 3-4 раза в день до еды.

Рябина черноплодная. Сок плодов: по 50 мл (3 столовые ложки) 3 раза в день за 30 мин до еды. Плоды свежие: по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Свекла обыкновенная. Свежеприготовленный сок: по 1/2-1 стакану 3-4 раза в день после еды. Сок с медом: по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Смородина черная. Плоды свежие и сухие употребляют в пищу в любом виде. Настой листьев: 3-5 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 10-12 мин, процедить. Принимать по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день.

Спаржа лекарственная. Отвар корней: 60 г сухого измельченного сырья на 1 л воды, кипятить 15 мин, настаивать 45 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Настой побегов: 3 чайные ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3 раза в день в течение 3-4 недель.

Сушенца топанная. Настой травы: 1 столовая ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 20-30 мин, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Тысячелистник обыкновенный. Отвар травы: 2 столовые ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, охладить 45 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

Укроп огородный. Зрелые сухие плоды: по 1 чайной ложке внутрь перед едой, запивая 1/4 стакана теплой воды. Свежая и сухая трава полезна в любом виде. Отвар травы: 3 столовые ложки измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, охладить 45 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Фасоль обыкновенная. Отвар стручков: 30 г сухого сырья на 1 1/2 стакана горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Хвощ полевой. Настой травы: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1/2-3/4 стакана 3 раза в день после еды.

Хмель обыкновенный. Настойка: 50 г шишек на 1 стакан 70%-ного спирта, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 1 чайной ложке вместе с водой перед обедом и вечером.

Хрен обыкновенный. Настой корней: 8 г измельченного сырья на 1 стакан кипятка,

настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Цикорий обыкновенный. Отвар травы: 2 чайные ложки сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Корни: поджаренные и размольтые применять как заменитель кофе.

Чабрец обыкновенный (тимьян ползучий). Настой травы: 15 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Череша трехраздельная. Настой травы: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, довести до кипения, настаивать 45-60 мин, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день.

Чеснок посевной. 3 крупины головки и 3 лимона размельчить в мисорубке, залить 1,5 л воды, закрыть, настаивать в тепле 1 сут, периодически помешивая, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Измельченные дольки 1 головки чеснока смешать с 1 стаканом простокваши, выдержать ночь и на следующий день выпить в 2 приема.

Шиповник коричный. Плоды употребляют в пищу в любом виде. Отвар плодов: 1 столовая ложка сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 10 мин, настаивать 3 ч, процедить. Принимать по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день.

Щавель конский. Отвар корней: 1 столовая ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, настаивать 2 ч, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 столовой ложке 3-5 раз в день.

Элеутерокок колючий. Экстракт (аптечный препарат): по 30 капель 3 раза в день до еды в первой половине дня в течение 2 недель.

Сборы лекарственных растений, г

1. Хвощ полевой, трава - 40, боярышник кроваво-красный, цветки, плоды - 10.
1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч в термосе, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

2. Пустырник сердечный, трава - 30, сушенца топяная, трава - 30, багульник болотный, побеги - 20, почечный чай, листья - 10.
5 г сбора на 300 г кипятка, настаивать 4 ч в термосе, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

3. Боярышник, кроваво-красный, цветки, плоды - 10, береза повислая, листья - 10, пустырник сердечный, трава - 20, сушенца топяная, трава - 30, хвощ полевой, трава - 10.
10 г сбора на 0,5 л кипятка, настаивать 6 ч в термосе, процедить. Принимать по 100 г 3 раза в день.

4. Сушенца топяная, трава - 30, пустырник сердечный, трава - 30, багульник болотный, побеги - 20, хвощ полевой, трава - 10, крушина ольховидная, кора - 10.
10 г сбора на 300 г воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день после еды.

5. Валериана лекарственная, корневища с корнями - 30, земляника лесная, листья - 30, анис обыкновенный, плоды - 10, боярышник кроваво-красный, цветки - 10, календула лекарственная, цветки - 10, пустырник сердечный, трава - 10, сушенца топяная, плоды - 20, астрагал шерстистокоричный, плоды - 20, астрагал шерстистокоричный, побеги - 20, валериана лекарственная, корневища с корнями - 5.

См. сбор № 8.

10. Пустырник сердечный, трава - 40, сушенца топяная, трава - 30, мята перечная, листья - 5, душица обыкновенная, трава - 20, календула лекарственная, цветки - 10, щавель конский, корневища с корнями - 10, булавка лекарственная, трава - 20, дольник лекарственный, трава - 10, солодка голая, корневища и корни - 20, тысячелистник обыкновенный, цветки - 10, рябина черноплодная, плоды - 10.

См. сбор № 8.

11. Пустырник сердечный, трава - 50, омела белая, побеги - 30, астрагал шерстистокоричный, побеги - 20, подорожник большой, листья - 10, мордовник обыкновенный, плоды - 10, липа сердцевидная, цветки - 10, меласса лекарственная, трава - 20, бруслика обыкновенная, листья - 10, черника обыкновенная, листья - 10, тысячелистник обыкновенный, цветки - 10, шиповник коричный, плоды - 10.

См. сбор № 8.

12. Береза повислая, листья - 5, боярышник кроваво-красный, плоды - 15, дольник лекарственный, трава - 5, мать-и-мачеха, листья - 10, солодка голая, корневища с корнями - 10, сушенца топяная, трава - 15, укроп огородный, трава - 15, хвощ полевой, трава - 15, бессмертник песчаный, цветки - 10.

См. сбор № 8.

13. Пустырник сердечный, трава - 10, сушенца топяная, трава - 10, боярышник кроваво-красный, плоды - 10, омела белая, побеги - 10, арника горная, цветки - 10, тысячелистник обыкновенный, трава - 10, укроп огородный, трава - 10, лен обыкновенный, плоды - 10, земляника лесная, листья - 10, семена - 10, земляника лесная, листья - 10, валериана лекарственная, корневища с корнями - 10.

См. сбор № 12.

14. Омела белая, побеги - 30, валериана лекарственная, корневища с корнями - 20, меласса лекарственная, листья - 20, боярышник кроваво-красный, плоды - 20, боярышник кроваво-красный, плоды - 20, боярышник кроваво-красный, плоды - 20, калина обыкновенная, кора - 10, тмин обыкновенный, плоды - 10, рябина черноплодная, плоды - 10.

См. сбор № 12.

15. Рябина черноплодная, плоды - 15, морковь посевная, плоды - 10, фенхель обыкновенный, плоды - 10, валериана лекарственная, корневища с корнями - 15, хвощ полевой, трава - 10, василек синий, цветки - 10, боярышник кроваво-красный, плоды - 15, шлемник байкальский, корни - 15.

См. сбор № 12.

16. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

См. сбор № 12.

17. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

См. сбор № 12.

18. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

огородный, плоды - 10, лен обыкновенный, плоды - 10, земляника лесная, листья - 10, семена - 10, земляника лесная, листья - 10.

2 столовые ложки сбора на 2 стакана кипятка, заварить в термосе, оставить на ночь. Выпить в течение дня за несколько приемов.

9. Пустырник сердечный, трава - 50, боярышник кроваво-красный, плоды - 20, мята перечная, листья - 10, чистец лесной, трава - 20, горец птичий (спорыш), трава - 10, авр обыкновенный, корневища - 3, береза повислая, листья - 10, шиповник коричный, плоды - 20, астрагал шерстистокоричный, побеги - 20, валериана лекарственная, корневища с корнями - 5.

См. сбор № 8.

10. Пустырник сердечный, трава - 40, сушенца топяная, трава - 30, мята перечная, листья - 5, душица обыкновенная, трава - 20, календула лекарственная, цветки - 10, щавель конский, корневища с корнями - 10, булавка лекарственная, трава - 20, дольник лекарственный, трава - 10, солодка голая, корневища и корни - 20, тысячелистник обыкновенный, цветки - 10, рябина черноплодная, плоды - 10.

См. сбор № 8.

11. Пустырник сердечный, трава - 50, омела белая, побеги - 30, астрагал шерстистокоричный, побеги - 20, подорожник большой, листья - 10, мордовник обыкновенный, плоды - 10, липа сердцевидная, цветки - 10, меласса лекарственная, трава - 20, бруслика обыкновенная, листья - 10, черника обыкновенная, листья - 10, тысячелистник обыкновенный, цветки - 10, шиповник коричный, плоды - 10.

См. сбор № 8.

12. Береза повислая, листья - 5, боярышник кроваво-красный, плоды - 15, дольник лекарственный, трава - 5, мать-и-мачеха, листья - 10, солодка голая, корневища с корнями - 10, сушенца топяная, трава - 15, укроп огородный, трава - 15, хвощ полевой, трава - 15, бессмертник песчаный, цветки - 10.

См. сбор № 8.

13. Пустырник сердечный, трава - 10, сушенца топяная, трава - 10, боярышник кроваво-красный, плоды - 10, омела белая, побеги - 10, арника горная, цветки - 10, тысячелистник обыкновенный, трава - 10, укроп огородный, трава - 10, лен обыкновенный, плоды - 10, земляника лесная, листья - 10, семена - 10, земляника лесная, листья - 10, валериана лекарственная, корневища с корнями - 10.

См. сбор № 12.

14. Омела белая, побеги - 30, валериана лекарственная, корневища с корнями - 20, меласса лекарственная, листья - 20, боярышник кроваво-красный, плоды - 20, боярышник кроваво-красный, плоды - 20, калина обыкновенная, кора - 10, тмин обыкновенный, плоды - 10, рябина черноплодная, плоды - 10.

См. сбор № 12.

15. Рябина черноплодная, плоды - 15, морковь посевная, плоды - 10, фенхель обыкновенный, плоды - 10, валериана лекарственная, корневища с корнями - 15, хвощ полевой, трава - 10, василек синий, цветки - 10, боярышник кроваво-красный, плоды - 15, шлемник байкальский, корни - 15.

См. сбор № 12.

16. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

См. сбор № 12.

17. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

См. сбор № 12.

18. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

рябина черноплодная, плоды - 10, василек синий, цветки - 10, валериана лекарственная, корневища с корнями - 10.

См. сбор № 12.

14. Омела белая, побеги - 30, валериана лекарственная, корневища с корнями - 20, меласса лекарственная, листья - 20, боярышник кроваво-красный, плоды - 20, боярышник кроваво-красный, плоды - 20, боярышник кроваво-красный, плоды - 20, боярышник кроваво-красный, плоды - 20, калина обыкновенная, кора - 10, тмин обыкновенный, плоды - 10, рябина черноплодная, плоды - 10.

См. сбор № 12.

15. Рябина черноплодная, плоды - 15, морковь посевная, плоды - 10, фенхель обыкновенный, плоды - 10, валериана лекарственная, корневища с корнями - 15, хвощ полевой, трава - 10, василек синий, цветки - 10, боярышник кроваво-красный, плоды - 15, шлемник байкальский, корни - 15.

См. сбор № 12.

16. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

См. сбор № 12.

17. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

См. сбор № 12.

18. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

См. сбор № 12.

19. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

См. сбор № 12.

20. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

См. сбор № 12.

21. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

См. сбор № 12.

22. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

См. сбор № 12.

23. Шлемник байкальский, корни - 20, пустырник обыкновенный, трава - 15, мята перечная, листья - 10, сушенца топяная, трава - 15, шиповник коричный, плоды - 15, почечный чай, листья - 15, ромашка аптечная, цветки - 10.

Растения, рекомендуемые при атеросклерозе

Атеросклероз - тяжелое системное заболевание с не выясненным до конца механизмом возникновения. К нему предрасположены прежде всего люди с нарушенным обменом жиров, холестерина, белков, с избыточной массой тела, повышенным артериальным давлением. При помощи ле-

Анна Каликина-Широкая
Иосиф Широкий

ИЩЕЛИ СЕБЯ САМ

Технический редактор **Н. Завадский.**
Корректоры **Н. Козлова, Л. Квасникова.**

Предлагаемая читателю книга-справочник, куда вошли предыдущие книги: «Поклонись травинке каждой», «Рецепты вайской молодости», «Природа лечит», «Травы против рака» (профилактика и лечение), «Советы домашнего лекаря», со значительными изменениями, а еще больше дополнениями, члена общества «Знание» Иосифа Иосифовича Широкого и его дочери Анны Иосифовны Каликиной, содержит более 200 описаний основных заболеваний человека, включая онкологические и косметические, и их лечение народными средствами.

Составители этой книги имеют многолетний опыт заготовки лекарственных препаратов из растений, знакомы с другими народными средствами. Кроме того, использовали материалы из многих научных источников, обобщили богатый опыт народной медицины и собственные наблюдения, подкрепленные практикой.

Некоторые из рекомендаций могут быть спорными вследствие изменения современных знаний и причин болезней, но интересны в познавательном плане. Значимо понимание связи народных целителей и практических врачей. Фитотерапия может быть хорошим подспорьем в лечении многих хронических болезней, естественно, после уточнения врачом диагноза.

Данную книгу ни в коем случае нельзя считать справочником для самолечения. Обращение к врачу необходимо. Имен-но он может поставить диагноз, назначить лечение, в том числе и нетрадиционными методами народной медицины.

Рецензенты:

А. П. ВОРОНЕЦ — хирург-онколог Котласской центральной городской больницы.
Н. В. ТАРАКАНОВ — хирург-уролог, заведующий отделением.
Н. Г. ТАРАКАНОВА — заведующая отделением восстановительного лечения.
Н. А. ТОНКИХ — врач-фитотерапевт.

© А. Каликина-Широкая, И. Широкий, 2001.
N 5-7536-0066-2

Лицензия ПР № 060823 от 23 июля 2000 г.
Сдано в набор 26.02.2001 г. Подписано к печати 28.03.2001 г.
Формат 60x84/16. Усл.-печ. л.—18,5. Тираж 6000. Зак. 753.

Котласская типография
165300, Арх. обл., г. Котлас, ул. Невского, 20.

СОВЕТЫ ДОМАШНЕГО ЛЕКАРЯ



АДНЕКСИТ, ЭНДОМЕТРИТ

Из всех гинекологических заболеваний эти — самые распространённые. Причины заболевания самые разнообразные: несоблюдение правил личной гигиены при половой жизни, переохлаждение организма, застуженные ноги, во время менструации спринцевание холодным раствором, сидение на холодных предметах и т. д.

Внедрение микробов стрептококков, стафилококков, гонококков, туберкулезной палочки, тесная одежда, противозачаточные колпачки, спираль также способствуют заболеваниям.

При эндометрите могут помочь:

Донник лекарственный. Столовая ложка травы на 2 стакана кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

Лимон натереть и смешать пополам с сахаром, можно с медом. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

Измельченную кору березы и ольхи смешать в равных частях. 1 ст. ложку смеси на 2 стакана кипятка. На слабом огне подержать 30 мин. Настоять, процедить и принимать по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

Грушанка. Можно пополам со зверобоем. 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Настоять в утепленном виде 2 часа или выдерживать на слабом огне 15 мин. Использовать вместо чая, пить с сахаром, вареньем, медом по 3—4 стакана в день, при необходимости разбавляя кипятком.

Для спиртовой настойки взять 10 ст. ложек травы грушанки на пол-литра водки. Настоять 2—3 недели в

Мать-и-мачеха, 5 ст. ложек измельченных листьев на литр кипятка. Настоять в утепленном виде час и использовать для спринцеваний при хроническом воспалении влагалища, белях.

ВЫПАДЕНИЕ ПРЯМОЙ КИШКИ

Происходит от сильного натуживания (запоры, геморрой и т. д.), от ослабления связочного аппарата прямой кишки, после колита, дизентерии. От прямой кишки долго сидеть на унитазе.

При выпадении прямой кишки народная медицина рекомендует устранить первопричины. Ежедневно умываться холодной водой. Не поднимать тяжести, не нагибаться с ними. Меньше ходить, стоять. Укреплять поильной зарядкой и специальными упражнениями мышцы и связочный аппарат прямой кишки. Делать сидячие ванночки из коры дуба (1 столовая ложка на литр водяного отвара).

Очень полезны сидячие ванны из настоя ромашки (1 столовая ложка на литр настоя или отвара) или сенной трухи (2 столовые ложки на литр отвара).

Вода в тазу должна быть горячей (осторожно, чтобы не обжечься), от пола до поясницы закрыться одеялом или пледом. Сидеть в утепленном виде 15 минут.

Помогут микроклизмы (15—20 г) из зверобойного масла. После подмывания им можно смазаться.

Читайте: «Аденома», «Доброкачественная опухоль предстательной железы», «Зверобойное масло».

ГИПЕРТОНΙΑ

Одно из самых распространенных хронических заболеваний.

Болезнь начинается медленно, с периодическим наибольшим повышением артериального давления. В мелких сосудах и артериях просвет уменьшается, давление крови на стенки сосудов повышается. Полностью причины возникновения не изучены. Но точно известно, что на развитие болезни влияют стрессы, нервные перенапряжения, излишний шум, курение, злоупотребление алкоголем и наследственная предрасположенность.

Чаще других болеют тучные люди, употребляющие много жирного, соленого, острого, высококалорийного. Влияет работа по сменам. Исключить из пищи свинину, желток яйца, печень, мозги, почки, икру, сливки, сметану, сливочное масло. Полезны овощи, фрукты, ягоды, какао. Побольше употреблять морепродуктов.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы и понижения артериального давления у современной медицины есть много лекарственных препаратов: раунетин, папазол, папаверин, клафелин, дибазол, адельфан и др. Назначить нужное лекарство поможет врач.

Народная медицина тоже может сказать в этом деле не последнее слово.

Сухие ягоды боярышника. 1 столовая ложка на стакан, заварить в термосе, настоять не менее 6 часов. Пить как чай, вместо заварки чая.

Годятся и цветочки боярышника.

Настой или отвар шиповника принимать без ограничения.

Полезны сок и ягоды черноплодной рябины по 50—100 г 3 раза в день.

Валериана (корень) принимается в любом виде.

Для снижения кровяного давления рекомендуется больше принимать луку и чеснока в любом виде.

Длительный прием спиртовой настойки календулы (ноготки) по 20—40 капель, или 3—4 капли свежего сока алоэ также снижают давление.

Читайте: «Инсульт», «Атеросклероз», «Сердечная недостаточность», «Стенокардия».

ГИПОТОНΙΑ

Это понижение артериального давления от 100/60 и ниже. Низкое давление может быть при сердечно-сосудистых заболеваниях, при язвенной болезни, туберкулезе легких, малокровии, заболеваниях эндокринной системы, после тяжелых инфекционных болезней, стрессов, травм. Часто эта болезнь передается по наследству.

Рекомендуется общее укрепление организма, свежий воздух, посильные физические нагрузки, нормальный сон. Лучше не курить и не употреблять алкоголь. При