

Алевтина Корзунова

# Реабилитация после черепно-мозговой травмы



## Annotation

В очередной книге серии вы найдете наиболее полные сведения о всех видах черепно-мозговых травм, а также средства по восстановлению функций организма народными методами, комплексы лечебной физкультуры и техники массажа. Она может оказать хорошую помощь родственникам больных по уходу и реабилитации пациентов с черепно-мозговой травмой.

- 
- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
-

**Алевтина Корзунова**  
**Реабилитация после черепно-мозговой**  
**травмы**

# Введение

Добрый день, уважаемые читатели!

В ваших руках очередная книга серии, в которой я попыталась подробно описать все виды черепно-мозговых травм, возможные последствия, которые они могут оказать на организм и способы восстановления организма после них. Основной акцент в книге сделан на нетрадиционные методы лечения, которые может предложить нам народная медицина. Эта тема тем более актуальна, что на настоящее время черепно-мозговые травмы относятся к самому частому виду среди всех травм. Очень часто после черепно-мозговых травм выздоровление оказывается неполным, остаются дефекты, которые наиболее часто связаны с парезами, параличами, контрактурами, пролежнями, а также дефектами памяти, речи, интеллекта и других мозговых функций. Всех этих тяжелых осложнений можно в большинстве случаев избежать, если во время начать заниматься с больным лечебной физкультурой, массажем, проводить профилактику воспалительных очагов. В этом нам с успехом может помочь опыт народной медицины. Кроме предупреждения осложнений нетрадиционные методы лечения могут еще и улучшить общее самочувствие больных, ликвидировав такие неприятные симптомы черепно-мозговых травм, как головная боль, тошнота и рвота. Это не только улучшает состояние пациентов, но и поднимает настроение и общий тонус организма. Надеюсь, что данная книга будет полезна вам в реабилитации больных после черепно-мозговых травм.

## Характеристика различных видов черепно-мозговой травмы

Каждый человек не застрахован от того, что с ним может случиться какая-нибудь неприятная история: автомобильная катастрофа, падение с большой высоты, драка и др. Во всех этих случаях возможна черепно-мозговая травма. Поэтому совсем нелишними являются знания о различных видах черепно-мозговой травмы и симптомах, которыми они проявляются. Ведь они имеют разную тяжесть и способы лечения, а также прогноз для дальнейшей жизни. Я расскажу подробно об основных формах черепно-мозговой травмы. Все черепно-мозговые травмы подразделяются на закрытые, открытые и проникающие.

**При закрытых черепно-мозговых травмах** кожные покровы головы, кости черепа не повреждены, нет опасности для заражения мозга инфекцией. **Открытые черепно-мозговые травмы** характеризуются повреждением кожи и подкожной клетчатки головы, кости черепа целы.

**К проникающим повреждениям** относят такие травмы, при которых возникают переломы костей черепа и повреждение оболочек мозга. Это создает

благоприятные условия для проникновения инфекции к головному мозгу и развитию инфекционных осложнений, опасных для жизни больного. Поэтому при открытых и проникающих черепно-мозговых травмах вовремя оказанная помощь особенно важна. Следует знать, что при проникающих ранениях кости черепа могут быть повреждены даже без видимых ран на коже головы. **Закрытые черепно-мозговые травмы** бывают также нескольких видов: сотрясение, ушиб и сдавление головного мозга.

**Сотрясение** является самым легким и самым распространенным видом травмы из этой группы. Оно возникает в том случае, если сила удара была не слишком большой. После травмы человек теряет сознание на срок до 15 мин. Но в некоторых случаях сознание остается ясным. Пострадавшие жалуются на головную боль, тошноту, рвоту, слабость, быструю утомляемость, потливость. Иногда больные не

помнят события, случившиеся за 10–15 мин до травмы. Бывают неприятные ощущения при попытке движения глазами. При сотрясении само вещество головного мозга остается неповрежденным, страдают лишь некоторые мозговые функции, поэтому через неделю все должно вернуться в норму. Но, несмотря на то, что сотрясение – это самый легкий вид черепно-мозговой травмы, его лечение должно проводиться только в стационаре.

**Ушиб головного мозга** – это более тяжелый вид травмы. По-другому его еще называют «контузия». При этом виде повреждения участок вещества головного мозга подвергается разрушению, пропитыванию кровью. В зависимости от симптомов ушиб головного мозга подразделяется на 3 степени тяжести: легкую, среднюю и тяжелую.

*При легком ушибе* пострадавший теряет сознание на 20 мин и даже больше. Больные не помнят события, которые произошли за 30 мин до травмы. Иногда теряется память и на события, которые случились через 1–2 ч после травмы, но этого может и не быть. Больной жалуется на головную боль, тошноту, рвоту, слабость, недомогание, ослабление памяти. Часто бывают и нарушения со стороны различных органов: сердцебиение, повышение артериального давления. Больной нуждается в тщательном обследовании в стационаре для исключения других возможных повреждений, например, перелома костей черепа. При правильном лечении поврежденный участок головного мозга восстанавливается через 2–3 недели.

*При ушибе средней тяжести* участок головного мозга поврежден более сильно. Потеря сознания может длиться несколько часов. Головная боль достаточно выраженная, рвота случается несколько раз, забываются события до и после травмы. Часто бывают нарушения дыхания в виде его учащения. Температура повышается до 38 °С. Имеются нарушения со стороны различных рефлексов, но их может определить только врач. Часто больные жалуются на онемение, покалывания, чувство ползания мурашек в различных участках тела, что связано с повреждением мозга. Иногда больному бывает трудно выговаривать отдельные слова, но этот дефект по мере выздоровления проходит. В первую неделю больной не полностью ориентируется в окружающей обстановке, просится из больницы домой, так как

считает, что здоров и нет никаких оснований для его нахождения в стационаре. В первый день после травмы больной может неадекватно себя вести, стремиться убежать из больницы, возбужденно жестикулировать и двигаться. Все эти проявления связаны с травмой и указывают на ее тяжесть. У пострадавшего могут быть судорожные припадки, а также временные нарушения, проявляющиеся затруднением движений в конечностях.

*При тяжелом ушибе* больные находятся без сознания дни, даже недели. Нередко возникают судорожные припадки и немота. Но иногда потеря сознания переходит в кому. В другом случае больные возбуждены, пытаются встать с кровати и убежать, много и быстро говорят. Головная боль очень сильная, рвота многократная и не приносит больному никакого облегчения. Довольно часто больной не может двигать рукой и ногой с одной стороны или движения в них резко затруднены. Со стороны других органов и систем также имеются нарушения: сердцебиение или наоборот урежение сердечных сокращений, учащение дыхания. Артериальное давление меняется в широких пределах или остается нормальным, что случается реже. Больному трудно глотать. Часто при такой степени тяжести ушиба головного мозга при полном обследовании обнаруживают и переломы костей черепа.

**Сдавление головного мозга** представляет собой такой вид повреждения, при котором вещество головного мозга сдавливается каким-то образованием. Если этим образованием является осколок кости, снаряда, то вокруг него образуется отек, который еще больше усугубляет клиническую картину. Внутричерепное давление, достигнув какого-то предела, больше не увеличивается. Другая ситуация возникает, когда сдавливающим мозг образованием является внутричерепная гематома (это кровь, изливающаяся из поврежденных сосудов в пространство между листками твердой мозговой оболочки). Кровь продолжает поступать в гематому, и она быстро увеличивается в размерах, внутричерепное давление нарастает с большой скоростью. Если больному не будет оказана в ближайшее время хирургическая помощь, то он может умереть. Есть также отдельная форма ушиба головного мозга – диффузное аксональное повреждение. При этом структурные изменения в головном мозге имеются лишь на микроскопическом уровне, на уровне нервных волокон. В основе

такого вида повреждений лежит перерыв волокон, направляющихся в мозг и несущих информацию от двигательных, чувствительных и других рецепторов тела. Несмотря на то, что видимых глазом изменений в веществе головного мозга может не быть, эта травма очень тяжелая и в большинстве случаев пострадавший впадает в кому. Смерть наступает почти во всех случаях сразу или через некоторое время.

**Открытые черепно-мозговые травмы.** Раны мягких тканей головы подразделяются на резаные, укушенные, ушибленные, размозженные, скальпированные, огнестрельные. Строение кожи головы и находящихся под ней тканей таково, что в зависимости от того, повреждает режущий агент только кожу или еще и образования под ней, рана может выглядеть просто в виде красной полосы, а может зиять. Сосуды мягких тканей головы тоже имеют особое строение, которое препятствует их закрытию при резаной ране. Поэтому при таком способе повреждения больной может потерять значительное количество крови. Если же пострадавшего ударили, например, камнем, то это ушибленная рана, и большое кровотечение будет отсутствовать. Скальпированные раны представляют собой достаточно тяжелую травму, так как в этом случае из-под оторванных мягких тканей видны кости черепа. Такая травма требует срочной хирургической помощи, потому что если как можно быстрее не прикрыть кость кожей, то может развиваться гнойное воспаление кости (остеомиелит).

**Проникающие черепно-мозговые травмы.** Переломы черепа делятся на закрытые и открытые. При закрытых переломах твердая мозговая оболочка остается целой, при открытых же она повреждается. В последнем случае создаются благоприятные условия для проникновения инфекции в мозг. Переломы также бывают линейные и оскольчатые, огнестрельные, вдавленные и др. Очень неблагоприятны вдавленные открытые переломы, потому что кость вдавливается в мозг, повреждая его и вызывая сильный отек мозга, что приводит к выраженной внутричерепной гипертензии. В особо тяжелых случаях кость может повредить синусы твердой мозговой оболочки, по которым циркулирует спинномозговая жидкость (ликвор). При этом она будет вытекать из раны. Следует помнить, что при такой ране ни в коем случае нельзя извлекать костные отломки или другие посторонние предметы! Это может привести к усилению



истечения ликвора и появлению массивного кровотечения, которое очень трудно остановить даже в операционной. О проникающем характере раны свидетельствует также истечение ликвора из носа, уха. Это опасно из-за возможных инфекционных осложнений. Поэтому, если у больного наблюдается выделение прозрачной жидкости из носа или ушей, то его нужно срочно доставить на машине скорой медицинской помощи в хирургический стационар.

# Фитотерапия

Фитотерапия – это наука о том, как лечить человека с помощью растений.

Использование в лечении больных целебных трав и других природных средств с давних времен привлекало внимание людей. Есть сведения о том, что еще 6 тысячелетий лет назад человек использовал с лечебной целью растения. Знания о действии лекарственных и ядовитых растений накапливались веками.

Лечебный эффект лекарственных растений признан народной и научной медициной, поэтому фитотерапия (лечение растениями) широко используется и в настоящее время.

В последнее время возрос интерес к народной медицине. Это объясняется тем, что в ее арсенал входят большое количество старых, испытанных, доступных средств.

В результате нашей беседы вы узнаете о простых и доступных старинных и современных рецептах здоровья на основе натуральных природных средств, а также рецептах лекарственных растений.

Прежде чем выбрать то или иное средство, я рекомендую ознакомиться с разделом, в котором дается краткое описание важнейших видов лекарственных растений и содержатся сведения о них, о том, как надо собирать, хранить, готовить лекарственные растения.

## **Сбор лекарственных растений**

Сухие лекарственные растения и сборы можно приобретать в аптеке или заготовить их самостоятельно. Эффективность лечебных препаратов, приготовленных из лекарственных растений, во многом зависит от качества лекарственного сырья. Поэтому я хочу вам рассказать о том, что следует знать при сборе лекарственных растений.

Лекарственными травами называются травянистые растения, применяемые с лечебной целью.

Следует помнить, что содержание целебных веществ в разных частях растения (листьях, цветках, корнях и т. д.) неодинаково, наличие и состав зависят от времени года, в которое вы заготавливаете растение.

Собирать дикорастущие лекарственные растения можно только в случае, если вы обладаете знаниями, позволяющими с первого взгляда узнавать их, отличать от ядовитых видов. Или если вы собираете растения со своего огорода и точно знаете, в каком месте вашего участка какое растение растет.

**Напоминаю,** что неправильное использование лекарственных растений и других природных средств может принести вред. Также самолечение без установленного врачом диагноза, замена назначенных врачом лекарств домашними средствами недопустимы. Ведь мы с вами стараемся помочь организму побороть болезнь, а не окончательно все испортить.

Применять самостоятельно можно общеупотребительные неядовитые растения, овощи, плоды, ягоды.

Правильное приготовление имеет большое, а зачастую решающее значение для эффективного использования методов народной медицины.

Для лечения хронических заболеваний препараты из лекарственных растений надо принимать 1,5–2 месяца и более, потому что растения содержат малые дозы активных веществ. При необходимости более продолжительного лечения через каждые 1,5–2 месяца следует делать перерыв на 1–2 недели.

Чтобы улучшить вкус препаратов из лекарственных растений (настоев, отваров и т. д.), можно добавлять в них немного меда, сахара. Однако сильно подслащивать не рекомендуется, особенно при желудочно-кишечных заболеваниях.

Для приготовления лечебных средств используются листья, стебли, кора, почки, цветки и соцветия, семена, ягоды, плоды, соки, клубни, луковицы, корни и корневища.

Биологическая активность лекарственного растительного сырья зависит от вида, места произрастания, времени сбора, способа сушки и хранения. Лучше, если вы лекарственные травы будете собирать в утренние часы, в сухую, ясную погоду, после схода росы, вдали от крупных промышленных объектов, населенных пунктов, железных дорог и автострад.

Траву (надземную часть растения) собирают во время цветения, срезая или скашивая ее. Грубые одревеневшие участки стебля трав удаляют, так как их нельзя использовать.

Цветки и соцветия собирают (срезают) в период, когда только появились бутончики или в 1-й половине фазы цветения растений после высыхания росы.

Используются не только одиночные цветки, но и отдельные их части – лепестки, венчики.

Листья собирают в утренние часы в сухую погоду, когда уже спала роса, используя только прикорневые, нижние и средние стеблевые листья.

Листья подорожника, мать-и-мачехи, мяты и других растений заготавливают вместе с черенком длиной около 1 см. Листья земляники собирают после созревания ягод. Листья деревьев и кустарников заготавливают все лето, но молодые листья считаются более полезными.

Почки березы, тополя, черной смородины я рекомендую собирать в период их набухания, до появления листочков. В этот период (март-апрель) в клейких почках накапливается максимальное количество полезных веществ.

Сосновые почки заготавливают зимой или ранней весной (февраль, март) до начала интенсивного роста.

Плоды и семена собирают по мере их полного созревания, когда они богаты лекарственными веществами. Сочные (без повреждений) плоды и ягоды собирают рано утром или вечером.

Осыпающиеся семена лучше собирать утром по росе, когда они еще не опадают.

Кору деревьев и кустарников собирают с молодых здоровых ветвей.

Соки деревьев заготавливают весной в период, когда по стволам деревьев начинается его движение (в апреле-мае).

Соки травянистых растений можно использовать в течение всего лета, когда они ярко-зеленого цвета.

Корни и корневища заготавливают (выкапывают) ранней весной до начала их прорастивания, или осенью после созревания семян и увядания надземных частей растений. В эти периоды времени подземная часть растения богата лекарственными веществами.

Корневища – это части растений, представляющие собой видоизмененные подземные побеги похожие на корни. Корневища бывают белого, желтого или бурого цвета, разнообразной формы и

величины. От них отходят придаточные корни. Корни и корневища выкапывают лопатой, очищая от земли.

Клубни представляют собой расширенные и видоизмененные побеги, в которых откладываются питательные вещества. Собирают их также ранней весной или осенью после увядания надземных частей растения.

Собранное лекарственное сырье лучше складывать в корзинку или полотняный мешочек отдельно по видам так, чтобы растения не были сдавлены.

При нарушении правил сбора снижаются качество лекарственного сырья и его лечебные свойства.

### **Сушка запасенных лекарственных растений в домашних условиях**

Лекарственные растения редко используются для лечения в натуральном виде. Обычно из них составляют сборы. Для их приготовления в основном используются сухие лекарственные растения, из которых получают целебные настои, отвары, чаи, настойки, экстракты, порошки, мази, пасты. Сразу после сбора растительное сырье расстилают тонким слоем на бумаге, ткани или брезенте. Для сушки нельзя использовать газетные листы, так как растения могут впитать в себя вредные вещества, используемые при печати газет. Сушить следует так, чтобы прямые солнечные лучи, роса и дождь не попадали на растения: от лучей солнца они обесцвечиваются и теряют естественную окраску, от влаги – чернеют, плесневеют, теряют свои свойства.

Необходимо удалить все дефектные части растений, примеси и сушить на открытом воздухе в тени или проветриваемом затемненном помещении (под навесом, на проветриваемом чердаке), но так, чтобы растения не были доступны для вредителей. Растительное сырье раскладывается на бумаге слоем 1–2 см. Каждый вид лекарственного сырья сушится отдельно.

На солнце можно сушить только корни и корневища. Очищенные от почвы корни и корневища промывают проточной холодной водой (не замачивая) и подсушивают на солнце, разложив на бумаге. Если корни крупные, их предварительно измельчают. Можно сушить и в духовке.

Листья для сушки раскладывают в 2–3 слоя, а крупные – в 1 слой. На 1 кв. м сушильной площади раскладывают от 1,5–2 кг свежесобранных цветков, листьев; до 3–4 кг травы, плодов, корней с корневищами, семян. Дважды в день их необходимо ворошить, переворачивать, не допуская их измельчения.

Если заготавливается трава целиком, то ее сушат в пучках диаметром 3–5 см.

Сосновые почки раскладывают на бумаге или ткани слоем 3–4 см и сушат под навесом в хорошо проветриваемом помещении в течение 10–15 дней и хранят в холодном затемненном месте.

Почки деревьев сушат на холоде (чтобы не раскрылись), в сухую погоду.

Набухшие березовые почки можно разложить тонким слоем на солнце или в теплой духовке, просушить, перемешивая, до тех пор, пока они не перестанут липнуть.

Сырье с эфирными маслами растения сушат при температуре не более 30 °С.

Сухие семена и плоды с небольшим количеством влаги сушат на воздухе и в сушилках с искусственным подогревом.

Растения с сухими плодами (укроп, тмин и т. д.) срезают с почти созревшими плодами (длина стебля должна быть примерно 30–40 см) и в пучках подвешивают вниз соцветиями. Под них подстилают бумагу для сбора опавших плодов, затем просеивают через сито. Хранят в стеклянных банках с плотно закрытыми крышками.

Сочные плоды (землянику, малину и т. д.) сначала подвяливают на солнце, а затем сушат в духовке, разложив в 1 слой на натянутой на противень металлической сетке при начальной температуре 30 °С и доведении ее до 60 °С.

Горсть высушенных плодов земляники, малины не должна слипаться при сжатии.

Высушенное сырье хранят в бумажных пакетах, полотняных мешочках, коробках. Сырье, содержащее летучие вещества, лучше всего хранить в стеклянных банках с плотно закрывающимися крышками, на которых делают соответствующие надписи. Каждый вид лекарственного сырья следует хранить отдельно.

Сушеные листья, цветки и травы при правильном хранении сохраняют свои целебные свойства до 2 лет, а корни и корневища – 2–3

года и более.

Места хранения сырья должны быть недоступны малолетним детям.

Собирая растения для целебных целей, следует иметь в виду, что некоторые из них содержат ядовитые вещества, токсические свойства которых сохраняются при высушивании и термической обработке. Прежде чем использовать любое растение, необходимо получить консультацию в аптеке или у специалиста (врача-фитотерапевта), чтобы исключить случайное использование ядовитых, сильно действующих или непригодных к употреблению растений.

### **Приготовление сборов**

Для приготовления сборов из самостоятельно заготовленных лекарственных растений их необходимо предварительно измельчить для более быстрого и полного извлечения полезных веществ.

Траву, цветы, листья измельчают до размера частиц не более 5 мм, стебли, корни, кору – 3 мм, семена, плоды – до 0,5 мм.

Траву, листья, кору измельчают при помощи ножниц; корни, корневища режут ножом или дробят в ступке; кожистые плотные листья измельчают в ступке в крупный порошок; семена и плоды толкут или используют целыми.

Для получения соков можно использовать соковыжималки, прессы.

Сбор состоит из нескольких компонентов. Для его приготовления каждый из компонентов измельчается отдельно, затем их отвешивают в граммах или отмеряют в объемных частях в соответствии с указанной в рецепте пропорции и смешивают. При этом нужно помнить, что 1 ст. л. содержит приблизительно 15 г сухого измельченного растительного сырья; 1 ст. л. с верхом – 20 г; 1 дес. л. – 10 г; 1 ч. л. – 5 г.

При использовании сборов, приобретенных в аптеке, надо пользоваться рекомендациями, помещенными на упаковке.

### **Приготовление настоев и отваров**

Из сборов готовят настои и отвары.

Если на купленных сборах не указан способ приготовления настоя и отвара из сбора, то нужно поступить следующим образом. Дозу измельченного сырья высыпать в подогретую эмалированную, стеклянную или фарфоровую посуду, залить кипяченой водой комнатной температуры из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды

(если иная дозировка не указана в рецепте), закрыть крышкой и нагревать при помешивании в кипящей воде (или водяной бане) в течение 15 мин (тогда получится настой) или 30 мин (тогда будет отвар). Затем снять с водяной бани и процедить через несколько слоев марли или неплотную ткань: настои – после полного охлаждения при комнатной температуре не ранее чем через 45 мин после снятия, отвары – через 10–15 мин после снятия с водяной бани, а затем слить в стеклянную или эмалированную посуду. Оставшееся сырье отжать через марлю и добавить в настой (отвар) кипяченую воду, доводя объем до исходного.

Из 1 весовой части лекарственного сырья обычно получается 10 объемных частей настоя или отвара, т. е. из 10 г измельченного сухого сырья должно получиться 100 мл настоя (отвара). Если настой (отвар) после приготовления получается меньше должного (в результате выкипания воды), то необходимо добавить кипяченую воду. Чтобы компенсировать потерю воды в процессе приготовления, можно взять ее вначале несколько больше, чем требуется согласно пропорции, но этот способ менее точный.

В домашних условиях водяную баню можно сделать с помощью кастрюли с кипящей водой, стоящей на небольшом огне.

Если организовать водяную баню вы не можете, не огорчайтесь. Приготовить настои можно и без нее. В этом случае измельченное сырье следует залить кипятком, поставить на легкий огонь или в горячую печь и обязательно следить, чтобы настой не кипел. Через 15 мин его снять, охладить и профильтровать.

Можно приготовить настой, заваривая измельченные частицы растений как чай: 1 ч. л. с верхом сухой травы залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать 20 мин, после чего процедить и пить. Настой можно приготовить и в термосе. Для этого дозы сырья согласно расчету суточной дозы настоя (обычно 2 ст. л. сырья) высыпать в термос, залить на ночь (6—10 ч) 2 стаканами крутого кипятка. После настаивания остаток сырья отжать и профильтровать. Настой можно хранить в термосе не больше 2 суток.

Некоторые виды настоев готовят холодным способом: измельченное лекарственное сырье залить соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры и настаивать под



крышкой от 4 до 12 ч. После этого процедить через несколько слоев марли или неплотную ткань.

Отвары также можно приготовить и так настои: залить кипятком измельченный сбор и кипятить его на легком огне в течение 20–30 мин, затем охладить, профильтровать, отжать через марлю, добавить в отвар кипяченую воду до необходимого по рецепту объема.

Можно отвары приготовить иначе: измельченный сбор залить сырой водой, перемешать, закрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на ночь.

А на следующий день поставить на огонь, кипятить под крышкой 5–7 мин, снять с огня, дать постоять 30 мин, затем процедить, отжать и добавить в отвар кипяченую воду до нужного объема.

Есть *небольшой нюанс*: отвары из листьев сенны (александрійского листа), крапивы, подорожника процеживают после полного охлаждения. А отвары частей растений, содержащих дубильные вещества (кора дуба, листья толокнянки, корневища змеевика и лапчатки, шишки ольховые и др.), процеживают сразу после снятия с огня.

Сборы с травой зверобоя или другими травяными растениями с нежными листочками кипятить я не рекомендую. Поэтому, если в смесь с растениями, требующими кипячения, входят зверобой и подобные ему растения, их добавляют уже после снятия посуды с отваром с огня и настаивают нужное время вместе с растениями, подвергшимися кипячению.

Также, если есть желание, можно приготовить настои в духовке или в русской печи. Сырье следует залить кипятком и поставить в духовку или печь, где парить всю ночь. Затем настой (отвар) процедить, подогреть и пить.

Настои растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, а настои для наружного применения готовят более концентрированными. Так, отвары для наружного применения готовят обычно в соотношении 1: 5, а для внутреннего – в соотношении 1:10.

Если нет специальных указаний в рецепте приготовления настоя или отвара, то их употребляют за 20–30 мин до еды.

Не следует стремиться составлять сборы (смеси) высушенных и измельченных растений, которые содержат большое число

компонентов, потому что в результате взаимодействия компонентов сборов между собой может получиться небезвредный для организма настой (отвар). Поэтому я рекомендую составлять два сбора с учетом основного и сопутствующего заболевания. Один сбор принимают до или после еды, другой – попеременно с ним или в промежутках между приемами пищи.

Сборы принимают с перерывами в 1 или несколько недель через каждые 1,5–2,5 месяца регулярного употребления либо чередуют разные виды сборов (любым растениям можно найти полноценную замену) или их отдельные части, чтобы избежать привыкания и ослабления лечебного эффекта. При лечении лекарственными растениями эффект от лечения обычно наступает через несколько дней, но стойкий эффект достигается при длительном регулярном употреблении настоя (отвара).

Возможно использование сбора и при отсутствии одного или двух компонентов. Для исключения возможных побочных явлений вначале следует применять отдельные компоненты сбора.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма больного, поэтому дозировку растений в сборе, указанную в рецепте, иногда изменяют (в каждом конкретном случае индивидуально).

***Следует помнить***, что может возникнуть аллергическая реакция на какой-то из компонентов сбора, и в этом случае необходимо сразу же прекратить прием настоя (отвара) и обратиться за консультацией к врачу.

Также следует не забывать, что все рецепты в дозировке при приеме внутрь рассчитаны на взрослого человека. Поэтому детям от 1 до 3 лет дозировку необходимо уменьшить в 3–5 раз, детям 3–7 лет – в 2–3 раза, детям от 7 до 14 лет – в 1,5–2 раза.

Водные препараты быстро портятся, теряют свою лечебную активность, поэтому настои и отвары рекомендуется готовить ежедневно и хранить в темном прохладном месте, в холодильнике, не более 3 суток.

### **Приготовление настоек**

Настойки в домашних условиях готовят с применением медицинского спирта крепостью 40–70 %. Измельченный сбор высыпают в стеклянную бутылку или банку, заливают спиртом определенной крепости (в соответствии с рецептом приготовления

настойки), закупоривают и выдерживают при комнатной температуре в течение 7 суток. Обычно на 1 часть сбора берется такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей готовой настойки. Например, из 10 г растительного сырья должно получиться 50 мл спиртовой настойки.

Через неделю настойку сливают, остатки измельченной травы хорошо отжимают и фильтруют через несколько слоев марли. Профильтрованная настойка должна быть прозрачной независимо от цвета полученного раствора.

Спиртовые настойки пригодны для хранения в течение длительного времени. Используют их обычно в небольших количествах и дозируют каплями. Хранить настойки рекомендуется в хорошо закрытых стеклянных флаконах или бутылках.

### **Экстракты**

Экстракты – выпаренные в закрытой посуде до половины первоначального объема водные настои или отвары или выпаренные (с удалением части спирта) спиртовые настойки. Дозируются каплями.

Экстракты, приготовленные из настоев или отваров, можно хранить и использовать более длительное время, чем настои и отвары.

**Порошки** Порошки – измельченные в ступке высушенные части растений или сборы растений. Принимают порошки внутрь. Мелко измельченные порошки используют для присыпки ран и язв.

**Мази, пасты** Мази – смешанные с вазелином, ланолином, растительным или сливочным маслом или свиным жиром мелко измельченные порошки лекарственных растений. Используются для наружного применения. Мази, приготовленные на растительном масле (подсолнечном, оливковом, кукурузном, хлопковом, миндальном, льняном и др.), могут дольше сохранять свои лечебные свойства. Пасты – это разновидность мазей. Они содержат 25 % и более порошкообразных веществ. По сравнению с мазями пасты имеют более плотную консистенцию и после их нанесения держатся дольше на поверхности.

**Соки** Очень часто в лечебных целях применяют ягодные, фруктовые и овощные соки, а также соки из домашних растений (алоэ и др.), из дикорастущих растений (березы, одуванчика, подорожника и др.). Для получения сока сырье перебирают (убирая поврежденные,

старые плоды), моют, измельчают, через редкую ткань вручную, отжимая в чистую посуду.

Для получения сока можно применять пресс, мясорубку, но лучше применять специальную соковыжималку, чтобы клетчатка не измельчалась, а полностью перетиралась для высвобождения ценных компонентов.

Соки можно употреблять внутрь и наружно. Пить фруктовые, ягодные и овощные соки нужно свежеприготовленными в количестве от 0,5 до 3, а иногда и более стаканов в день в зависимости от их физиологических и лечебных свойств.

**Нужно помнить**, что больным с нарушением выделительной функции (различными видами нефритов: гломерулонефрит, пиелонефрит, почечная недостаточность) и заболеваниями сердечно-сосудистой системы пить большое количество жидкости нужно с осторожностью, так как могут возникнуть отеки и другие осложнения большого применения соков. Поэтому необходимо посоветоваться с врачом об объеме принимаемого количества жидкости.

Злоупотребление большим количеством соков и длительное их применение могут принести вред.

Свежеприготовленные ягодные, фруктовые и овощные соки могут стать большим подспорьем в быстром восстановлении организма, так как быстро усваиваются, и их питательные вещества разносятся в организме к нуждающимся местам.

Для получения заметных результатов взрослому человеку необходимо выпивать до 0,5 л сырых овощных и фруктовых соков или их смесей.

Нужно также знать, что сильнодействующий сырой сок петрушки никогда не следует пить отдельно (в чистом виде) более 30–60 г за раз. Его нужно смешивать с достаточным количеством другого сока (сельдерейного, салатного, морковного) или водой.

### **Свойства лекарственных растений**

В лекарственных растениях находятся алкалоиды, гликозиды, сапонины, витамины, флавоны, эфирные масла, микроэлементы, фитонциды, минеральные соли, смолы, горечи и т. д. Благодаря этим веществам растения обладают целебными свойствами. На некоторых из этих веществ хотелось бы остановиться подробнее.

*Алкалоиды* – это органические вещества с щелочной реакцией (они образуются в результате расщепления белков). Алкалоиды оказывают сильное действие на организм человека (иногда *токсическое*, поэтому растения, содержащие алкалоиды, надо применять с осторожностью). Больше всего этих веществ содержится в бобовых растениях, маковых, пасленовых и некоторых других.

*Гликозиды* – это органические соединения Сахаров (глюкозы, фруктозы и др.) с агликоном. Эта группа веществ встречается во многих растениях, таких как горичвет весенний, наперстянка крупноцветная, толокнянка обыкновенная, ландыш майский, лук морской и др.

*Сапонины* – это безазотистые гликозиды, которые при взбалтывании образуют пену. Они хорошо растворяются в спирте и воде, широко распространены в природе. Растения, содержащие сапонины (первоцвет, сахарная свекла, корень солодки и др.), используются как отхаркивающие, мочегонные, тонизирующие, седативные средства.

*Витамины* – это вещества, обеспечивающие жизненно важные процессы в организме человека. Как-то меня спросили: «Какие витамины лучше принимать: синтетические или растительные (природные)?» Основываясь на своем опыте, я рекомендую принимать природные витамины, так как при этом меньше вероятность передозировки витамина, растительные витамины практически не вызывают побочных эффектов. В качестве примера я могу привести случай из жизни: одна моя пациентка принимала таблетированный витамин С в качестве профилактики инфекционного заболевания в весенне-осенний период времени. Однако при случайном преувеличении дозы препарата у нее возникла сыпь на кожи верхней половины тела, появился зуд.

Это признаки аллергической реакции на препарат, поэтому в таких ситуациях лучше прекратить прием. Хочу заметить, что при использовании витамина С в виде препаратов шиповника, других трав с высоким содержанием этого витамина, количество аллергических реакций гораздо меньше.

Подробнее о витаминах я расскажу вам в разделе «Витамины».

*Эфирные масла* представляют собой ароматические вещества. Они широко распространены в природе (особенно в наземной части

растений).

Подробнее об эфирных маслах растений я расскажу вам в главе, посвященной ароматерапии.

### *Микроэлементы*

В организме человека содержится множество микроэлементов. Они входят в состав гормонов, ферментов и участвуют в различных химических реакциях.

Человек получает микроэлементы как из продуктов животного происхождения, так из растений. Об этом подробнее я расскажу в главе «Диетотерапия».

*Флавоны и флавоноиды* – органические соединения желтого цвета («флаум» – «желтый»), очень распространенные в природе; встречаются в свободном или связанном с гликозидами состоянии.

Флавоны и флавоноиды содержатся в гречихе, в коре лимона, листьях терновника, цветках хмеля, резеды, подсолнечника и других растениях. Флавоны и флавоноиды способны понижать проницаемость и ломкость сосудистой стенки, повышать эластичность сосудов, предотвращать капиллярные геморрагии. Поэтому многие растения, содержащие флавоны и их производные (софора японская, боярышник, шиповник, черная смородина и др.), нашли свое применение в лечебной практике.

*Органические кислоты* образуются в растениях в результате биохимических процессов и накапливаются в клетках в свободном состоянии или в виде солей. Различают жирные и ароматические карбоновые кислоты.

*Жирные кислоты* делятся на насыщенные (стеариновая, пальметиновая, олеиновая) и ненасыщенные (линолевая, линоленовая и арахидоновая). Противовоспалительным действием обладают ароматические карбоновые и оксикарбоновые кислоты – салициловая, бензойная, коричная. Салициловая кислота в виде сложных эфиров эфирных масел или как составная часть гликозидов содержится в фиалках трехцветной и душистой, ромашке, тысячелистнике, полыни, таволге, корнях первоцвета, семенах дикой моркови.

*Антибиотические вещества* – органические соединения, продуцируемые растениями и обладающие способностью убивать или задерживать развитие различных микроорганизмов и повышать защитные силы организма. Бактерицидные свойства антибиотиков

растительного происхождения известны человечеству с древности. Широко используются антибиотические свойства лука, чеснока, сосны, березы, эвкалипта.

Широко применяются фитонциды зверобоя, эвкалипта, корней девясила, лопуха, росянки круглолистной, черники, чистотела, подорожника большого и других растений при инфекционных и вирусных заболеваниях.

*Дубильные вещества* являются безазотистыми производными многоатомных фенолов. Они не токсичны, обладают вяжущими свойствами и вкусом. Дубильные вещества весьма распространены в природе, накапливаются в основном в коре, корнях, а также в ягодах, плодах растений. *Смолы* – сложные аморфные вещества, выделяемые растениями. Их химический состав в настоящее время изучен пока недостаточно. Смолы липкие на ощупь, нерастворимые в воде. Они обладают антисептическим, мочегонным, слабительным действиями и находятся в алоэ, зверобое, березе, каланхоэ, одуванчике.

*Горечи* – растительные вещества, горькие на вкус. В организме горечи усиливают деятельность пищеварительного тракта, улучшают пищеварение, тонизируют; некоторые обладают седативным, бактериостатическим, противовоспалительным, мочегонным действием.

Горечи содержатся в полыни, одуванчике, вахте трехлистной, шишках хмеля, вереске, листьях брусники (арбутин), листьях березы, цветках календулы и других растений.

В недавнем прошлом использованию растительных лекарственных препаратов уделялось не так много внимания, как сегодня. Чаще использовались фабрично изготовленные лекарства на основе растительного сырья. В наши дни народные средства широко применяют наряду с лекарственными препаратами против многих заболеваний. Призывая вас к применению средств народной медицины, хочу предупредить, что в мои намерения совсем не входит уверить вас в бесполезности тех лекарств, которые назначают врачи. Ведь без многих из них не удалось бы победить различные заболевания, в том числе болезни и осложнения, которые довольно часто преследуют женщин во время родов и после них. Но забывать о лечении лекарственными растениями также не следует. Порой именно

растительный препарат помогает достичь эффекта, казавшегося раньше невозможным чудом.

Средства народной медицины представляют собой природные продукты. Оказывается, им присущи те качества, которых недостает современным фармакологическим препаратам, – безвредность при длительном применении, мягкие регулирующие свойства, повышение защитных сил организма, т. е. они обладают общеоздоравливающим и профилактическим свойствами. Это обусловлено некоторыми особенностями растений, которые являются своего рода маленькими фармацевтическими фабриками.

Во-первых, лекарственные растения содержат биологически активные вещества, которые не оказывают токсического действия на организм и поэтому не вызывают побочных реакций организма.

Во-вторых, после отмены препаратов из лекарственных растений их лечебный эффект удерживается в течение длительного срока.

В-третьих, лекарственные растения и препараты из них более доступны, так как многие из них могут заготавливаться непосредственно в районе проживания. Приготовить растительные лекарственные средства можно в домашних условиях.

При назначении лекарственных средств растительного происхождения учитываются целебные свойства каждого растения. На основании этого составляются сборы лекарственных растений, которые действуют эффективнее, чем отдельно взятое растение. Для лечения определенных заболеваний используются конкретные травы и их сборы. Почему эти, а не какие-нибудь другие? Чем обусловлен выбор лекарственных трав при составлении сборов? Прежде всего корни этих традиций уходят в глубину веков. В народе накоплен богатый, ни с чем не сравнимый опыт использования природных средств при лечении разных заболеваний. А он в свою очередь основан на тысячелетних наблюдениях за растительным миром. В природе растения отличаются друг от друга по степени выживаемости. Например, крапива, одуванчик, чистотел, полевой хвощ разрастаются, вытесняя рядом растущие растения. Они имеют большую жизненную силу за счет естественного уникального набора биологически активных веществ и их соотношений.

Важное значение при выборе того или иного растения имеет его цвет. Не удивляйтесь, я объясню, почему. Дело в том, что многие



вещества, которые участвуют в переносе энергии в биологических системах, имеют определенный цвет. К примеру, травы, окрашенные в зеленый цвет, содержат пигмент хлорофилл. Это вещество обладает невероятно высокой биологической активностью. По своей химической структуре он близок к гемоглобину крови. Установлено, что введение препаратов хлорофилла в организм способствует увеличению количества гемоглобина и стимулирует образование форменных элементов крови. Уже через 15 мин после введения этого растительного пигмента содержание гемоглобина в крови увеличивается, активизируя защитные функции организма. Более того, в кишечнике хлорофилл связывает продукты распада белков, тем самым уменьшая их всасывание в организме. Растения зеленого цвета (чем он больше выражен, тем лучше) обладают противомикробной и противовирусной активностью. При этом их биологическая активность сохраняется и после нагревания до температуры 100 °С. Поэтому самые популярные способы приготовления отваров и настоек – кипячение и водяная баня – не влияют на свойства лекарственных растений. Алая, красная, малиновая, фиолетовая и синяя окраски кожицы и мякоти растений обусловлены пигментами, обладающими противомикробными и противогрибковыми свойствами. Они выводят из организма химические вещества и радионуклиды.

Желтая окраска плодов и цветов растений – это признак наличия в их тканях флавоноидов. Они обладают противомикробным действием, которое усиливается под влиянием аскорбиновой кислоты. Желтые пигменты играют важную роль в обменных процессах в организме человека.

Следует иметь в виду, что в растениях витамины и другие биологически активные вещества находятся в определенных соотношениях, которые создавались в процессе эволюции. По-видимому, в этом заключается преимущество растительных препаратов по сравнению с лекарственными веществами, полученными путем синтеза.

Побочное действие среди препаратов растительного происхождения встречается гораздо реже и зависит прежде всего от дозировки. Растительные препараты хорошо сочетаются друг с другом. Например, в некоторые прописи из китайской и тибетской медицины включалось одновременно до 60 лекарственных растений. В этих

прописях лекарственные растения умело сочетаются с минералами, сырьем животного происхождения. Много веков назад врачи знали о целебных свойствах растений и использовали их в лечебных целях. Врачи древности, придерживаясь заповеди «не навреди», рекомендовали в лечебных целях использовать препараты из цельных растений и сырую растительную пищу. Современная наука подошла, наконец, к ответу на вопрос, почему натуральные лекарственные препараты и сырая растительная пища так необходимы человеческому организму. Дело в том, что чем меньше очищен и обработан сырой продукт, тем больше он сохраняет природных веществ, многие из которых являются природными антиоксидантами (антиокислителями). Сырая растительная пища содержит много витаминов, особенно С, А, Е, Р, которые защищают оболочки клеток от окисления. Все витамины нестойкие, при нагревании они разрушаются. В растительной пище содержатся ферменты – вещества, которые ускоряют ход многих реакций в человеческом организме.

В настоящее время установлено, что в организме человека витамины находятся в определенном соотношении, оказывая взаимное влияние и способствуя проявлению специфических свойств каждого из компонентов. Обнаружено наличие тесного взаимодействия между витаминами С, В1 и В6, между витаминами С и Р, витамином В12 и фолиевой кислотой. Подобные же взаимоотношения имеются и среди других витаминов. Таким образом, целесообразным является комплексное применение витаминов, взятых в физиологических соотношениях, в каких они находятся в растительных организмах. Также в отношении ряда лекарственных средств имеются сведения о своеобразном действии комплекса веществ, содержащихся в растениях, по сравнению с чистыми препаратами.

Говоря о целебных свойствах лекарственных растений, доступных для каждого, так как они находятся в окружающей нас природе, особенно следует подчеркнуть, что успешное лечение травами возможно только по назначению врача и при наличии постоянного врачебного контроля. Чем эффективнее лекарство, тем больше оно может причинить вреда при неправильном его использовании. Среди растений есть много таких, которые оказывают сильное действие на организм и могут вызвать даже отравление. Поэтому не занимайтесь самолечением, помните, что те целебные растения, которые подходят

для одного человека, не обязательно подойдут для другого. При лечении лекарственными препаратами на растительной основе необходима консультация врача.

На сегодняшний день в медицине постоянно используются полезные свойства лекарственных растений.

Целебные свойства растений основаны на их способности образовывать в процессе жизнедеятельности вещества, среди которых много биологически активных соединений, оказывающих на организм человека то или иное влияние. Химический состав многих лекарственных растений очень сложен. К биологически активным веществам растений относят углеводы, эфирные и жирные масла, алкалоиды, дубильные вещества, органические кислоты, кумарины, фитонциды, ферменты, витамины, гормоны, слизь, камеди. О каждой группе биологически активных веществ, входящих в состав растений, я расскажу вам немного подробнее.

Углеводы – наиболее распространенная группа веществ в растениях. По количеству групп СН-углеводных единиц углеводы подразделяются на моно-(один), ди- (два), три-, тетра- (четыре) и полисахариды. Наиболее часто встречаются такие углеводы, как глюкоза, фруктоза, сахароза. Глюкоза и фруктоза входят в состав фруктов, ягод и овощей. Из фруктозы состоит сложное вещество инулин. Все эти вещества играют важную роль в реакции обменных процессов в организме. В группу полисахаридов входит пектин. Он обладает абсорбирующим (связывает шлаки организма) и вяжущими свойствами, набухает в воде, образуя гели – слизистые растворы. В состав пектина входят молекулы различных металлов (калия, кальция, магния), состав которых зависит от минеральной структуры почв, на которой произрастает растение, содержащие пектины. При лечении пектины способны обменивать молекулы металлов на молекулы тяжелых металлов (шлаков) – ртути, свинца, стронция – и обезвреживать организм. К углеводам относятся и дубильные вещества – танины. В старину для дубления шкур животных часто использовали кору дуба, в результате чего эти вещества получили название «дубильные». Дубильные вещества – это сложные по своей структуре углеводы, они обладают противовоспалительными свойствами. В состав 3000 растений входят эфирные масла. Эфирные масла – это летучие с сильным ароматным запахом вещества, они

жирные на ощупь, но в отличие от жиров не оставляют на бумаге или ткани жирных пятен.

Органические кислоты содержатся во всех органах растений. Наиболее распространены яблочная, лимонная, щавелевая, галловая, кофейная кислоты. В растениях может содержаться большое количество органических кислот. Например, в щавеле содержится 16 % щавелевой кислоты, в лимонах – 9 % лимонной, в яблоках – 6 % яблочной, в хинной коре – 9 % хинной кислоты. Органические кислоты обладают широким спектром биологического действия. Бензойная и салициловые кислоты содержатся в цветках ромашки и таволги, коре ивы, обладают антисептическими свойствами. Кофейная кислота, содержащаяся в листьях подорожника, мать-и-мачехи, побегах артишока, оказывает противовоспалительное действие. Пектиновая кислота, содержащаяся в мякоти плодов и ягод (яблок, айвы, персика, вишни, малины, крыжовника, груши, абрикоса) обладает обезвреживающим действием, т. е. способствует выведению шлаков из организма человека. Лимонная кислота благотворно влияет на систему свертывания крови, деятельность эндокринных желез. Аминокислоты играют большую роль в обмене веществ. Практически во всех растениях имеется набор самых различных аминокислот, многие из них незаменимые, т. е. такие, которые организм не может образовать самостоятельно. Из растений человек может получить все необходимые ему аминокислоты, причем в оптимальных соотношениях.

В состав практически всех растений входят алкалоиды. Это атропин, платифиллин, морфин, резерпин, кофеин, папаверин, хинин, эфедрин, кодеин, эуфиллин. Не правда ли, очень знакомые названия! И все они входят в состав растений той или иной группы. Алкалоиды обладают широчайшим спектром действия, а именно обезболивающим, спазмолитическим, противовоспалительным, стимулирующим нервную систему, снотворным, сосудорасширяющим и т. д. Алкалоид винбластин задерживает опухолевый рост, а лобелии способен вырабатывать отвращение к курению, анабазин – к алкоголю.

Растения – это источник витаминов. Витамины – это особые вещества, необходимые любому живому организму для нормального обмена веществ и жизнедеятельности. Название «витамин» произошло от латинского слова «вита» – жизнь. Первоисточником витаминов

служат прежде всего растения, человек получает витамины с растительной пищей. Почему так важна роль витаминов в жизнедеятельности организма? Дело в том, что витамины обязательно входят в состав ферментов или являются катализаторами (ускорителями) обменных процессов и окислительно-восстановительных реакций, которые и составляют основу жизни. Все витамины можно разделить на две группы: жирорастворимые – витамины А, D, Е и водорастворимые – витамины С и группы В. Витамин К растворим и в воде, и в жире. При недостатке витаминов нарушаются все обменные процессы, снижается работоспособность, появляется быстрая утомляемость, угнетается деятельность нервной системы, деятельность всех систем органов. При недостатке витамина D резко нарушается деятельность опорно-двигательного аппарата. Познакомлю вас с каждым из наиболее известных витаминов. *Аскорбиновая кислота (витамин С)* содержится в плодах шиповника, капусте, черной смородине, зеленом и красном перце, картофеле, хвое сосны, мякоти цитрусовых, томатах, молодой крапиве и т. д. Аскорбиновая кислота – это переносчик водорода, основного участника окислительно-восстановительных процессов в организме. Она является катализатором, переносящим водород, ее присутствие необходимо для нормального тканевого обмена и тканевого дыхания. Аскорбиновая кислота, в отличие от других витаминов, не может накапливаться в организме и должна поступать с пищей постоянно. *Ретинол (витамин А)*. Витамин А в растениях практически не встречается. Многие растения, такие как морковь, шпинат, салат, петрушка, зеленый лук, щавель, красный перец, черная смородина, черника, крыжовник, абрикос, томаты, персики, тыква, облепиха и другие содержат провитамин А – каротин. Ретинол способствует укреплению клеточных мембран, нормализации обменных процессов в клетках, повышает устойчивость организма к инфекциям. Он влияет на рост, развитие, воспроизведение организма, иммунологический статус. Недостаток витамина А приводит к разрушению оболочек клеток, резко снижает устойчивость организма к инфекциям, что является фактором риска развития опухолевого процесса.

*Витамин К* содержится в листьях люцерны, шпинате, цветной капусте, хвое, зеленых томатах, крапиве, конопле. Витамин К необходим организму для нормального функционирования системы

кроветворения, а именно системы свертывания крови. Недостаток витамина К приводит к замедлению свертываемости крови, к нарушению обмена веществ в клетке. *Витамин Е (токоферол)* регулирует нормальное развитие половых желез, а также нормальное развитие сначала зародыша, а потом плода. Дело в том, что он регулирует формирование хромосом. При недостатке витамина Е часто развиваются врожденные уродства, умственная неполноценность. Кроме того, при недостатке витамина Е довольно часто рождаются дети с врожденными пороками (аномалиями) суставов. Наибольшее количество витамина Е содержится в кукурузном, хлопковом и соевом маслах.

*Витамин Р (флавоноид)* укрепляет капилляры и обеспечивает тканевое дыхание. Здоровые капилляры – источник здоровья. Витамин Р содержится в листьях чая, кожуре цитрусовых, мякоти плодов шиповника, ягоды калины, земляники, малины, черноплодной рябины, черной смородины, черники, цветках гречихи, рябины, траве астрагала, горца, листьях подорожника, боярышника, каштана и др. Витамин Р является спутником аскорбиновой кислоты в растениях, и поэтому эффект от природных комплексов аскорбиновой кислоты и витамина Р всегда выше, чем от отдельных витаминов. Аскорбиновая кислота и витамин Р усиливают действие друг друга. *Никотиновая кислота (витамин РР)* нормализует функцию нервной системы, оказывает защитное действие на печень, поджелудочную железу, надпочечники. Напомню, что и печень, и надпочечники, и поджелудочная железа – это органы, вырабатывающие гормоны, которые обеспечивают работу всех органов и систем. При недостатке витамина РР развиваются необоснованная раздражительность, утомляемость, депрессия, мышечная слабость.

*Витамин В 6 (пиридоксин)* влияет на нервную, костную, пищеварительную системы и кожу. Достаточное количество витамина В6 содержится в рисе, зародышах пшеницы и кукурузе, сое, горохе, овсяной муке, дрожжах. *Витамин В1 (тиамин)* участвует в регуляции углеводного обмена в организме, способствует уменьшению ацидоза (щелочной реакции), нормализации работы сердечно-сосудистой, нервной и костно-мышечной систем. Тиамин содержится в зародышах и оболочках злаковых культур (пшеницы, овса, гречихи, кукурузы), а

также в орехе, арахисе, винограде, фасоли, салате, шпинате, моркови, луке, чечевице, хлебе грубого помола.

*Витамин В 2 (рибофлавин)* нормализует окислительно-восстановительные процессы в организме, принимает активное участие в липидном и белковом обмене. При недостатке витамина В2 возникают мышечная слабость, апатия, снижается аппетит, нарушается сон. Наибольшее количество витамина В2 содержится в шпинате, томатах, зеленом горошке (свежем), фасоли, орехах, пшенице.

*Витамин В 12 (фолиевая кислота)* стимулирует кроветворение и снабжение всех клеток организма кислородом. Витамин В12 широко распространен в растительном мире, содержится во всех свежих овощах, кукурузе, черной смородине, рябине, астрагале.

В состав всех представителей растительного мира входят представители всей периодической системы Менделеева. Девять химических элементов – углерод, водород, кислород, фосфор, калий, кальций, магний, серебро и железо – составляют около 99 % массы человеческого организма и всего живого на нашей планете. Эти элементы называются макроэлементами (от слова «макро» – много). На долю остальных химических элементов приходится 1–2 %. Такие элементы, как кобальт, йод, марганец, цинк, медь, бор, молибден, мышьяк и другие, содержащиеся в тысячных, сотысячных долях процента, получили название микроэлементов. Для нормальной жизнедеятельности организма обязательно необходимы микроэлементы. При недостаточном или избыточном поступлении этих веществ в организме нарушаются обменные процессы, ведущие к развитию болезни. Каждый химический элемент выполняет определенную функцию в организме. Микроэлементы входят в состав витаминов, ферментов и гормонов, регулирующих обменные процессы. Так, марганец необходим для образования аскорбиновой кислоты, кобальт – для образования витаминов группы В. Для построения ферментов нужны медь, цинк, молибден, хром, кобальт. Кобальт, кроме того, входит в состав гормона поджелудочной железы – инсулина, регулирующего углеводный обмен в организме, медь стимулирует выработку гормонов, гипофиза, йод – структурный компонент гормона щитовидной железы, цинк – гормона поджелудочной железы. Медь принимает участие в обмене веществ, процессах тканевого дыхания и образовании элементов крови

(эритроцитов). Таким образом, микроэлементы играют важнейшую роль в организме, а растения – источник всех необходимых химических элементов.

Хотелось бы подчеркнуть еще раз достоинство фитотерапии, оно прежде всего в том, что приготовить растительные лекарственные средства можно в домашних условиях. Действие продуктов лекарственных трав многообразно: нет такого заболевания, при лечении которого нельзя было бы использовать растительные препараты. Некоторые из лекарственных растений имеют особенно широкий спектр действия. Среди них выделяются алоэ древовидное, каланхоэ, ноготки лекарственные, крапива двудомная, ромашка аптечная, шиповник коричный и др. Эти лекарственные растения широко используются в комплексе лечебных мероприятий при различных заболеваниях. Их также можно успешно применять и для восстановления женского организма после родов. В зависимости от химического состава лекарственные растения используют в различных видах. Не всегда целесообразно и нужно извлекать из растения действующие вещества, освобождая их от балластных примесей. Лекарственные растения используются в свежем виде и в виде различных форм и препаратов. Чаще всего в домашних условиях из лекарственных растений готовят настои, настойки и отвары.

Растения несут в себе большой заряд лечебной силы, которые впитаны ими из энергии солнечного света, ветра и земли. Практически любое заболевание можно лечить с помощью лекарственных растений. Нужно только точно знать, какие из них будут полезны именно при этом недуге.

Черепно-мозговую травму нужно лечить исключительно в больнице. Это необходимо не только потому, что только в стационаре больному может быть обеспечено постоянное наблюдение, но и потому, что полное обследование для исключения тяжелой патологии возможно только в больничных условиях. Но если травма оказалась не очень тяжелой, то быстрейшему выздоровлению больного будут способствовать нетрадиционные методы лечения, а в частности – фитотерапия. Это лечение поможет больному избавиться от некоторых неприятных симптомов, которые мучают его: головной боли, тошноты, рвоты, снизить внутричерепное давление.



## Сборы, рекомендуемые при головных болях

*Требуется:* листьев мяты перечной, цветков бузины красной по 1 ст. л., корневища валерианы лекарственной 2 ст. л., листьев розмарина лекарственного, травы тысячелистника обыкновенного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* корневища левзеи сафлоровидной, цветков календулы лекарственной по 1 ст. л., травы пустырника пятилопастного 2 ст. л., плодов кориандра посевного, листьев мяты перечной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* корня первоцвета весеннего, листьев мяты перечной по 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 2 ст. л., цветков ромашки аптечной, семян аниса обыкновенного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* цветков лаванды обыкновенной, травы шалфея лекарственного по 1 ст. л., цветков календулы лекарственной 2 ст. л., листьев розмарина лекарственного, цветков бузины красной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев земляники лесной, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., листьев мяты перечной, листьев Melissa лекарственной по 2 ст. л., корневища левзеи сафлоровидной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* травы лаванды обыкновенной, плодов укропа огородного по 1 ст. л., корня алтея лекарственного 2 ст. л., цветков ромашки аптечной, цветков календулы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мяты перечной, листьев Melissa лекарственной по 1 ст. л., травы земляники лесной 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного, листьев эвкалипта шарикового по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы пустырника пятилопастного, корневища валерианы лекарственной по 1 ст. л., листьев розмарина лекарственного 2 ст. л., плодов аниса обыкновенного, листьев березы бородавчатой по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* корня левзеи сафлоровидной, цветков календулы лекарственной по 1 ст. л., плодов кориандра посевного 2 ст. л., цветков ромашки аптечной, плодов аниса обыкновенного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* корня первоцвета весеннего, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., травы шалфея лекарственного, травы тысячелистника обыкновенного по 2 ст. л., цветков липы сердцевидной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* плодов аниса обыкновенного 1 ст. л., листьев мяты перечной, листьев крапивы двудомной по 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного, плодов укропа огородного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* цветков арники горной, травы грушанки круглолистной по 1 ст. л., цветков календулы лекарственной 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, плодов аниса обыкновенного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мальвы лесной 1 ст. л., листьев подорожника большого 2 ст. л., корня лопуха большого, цветков ромашки аптечной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* травы шалфея лекарственного, корня алтея лекарственного по 1 ст. л., побегов хвоща полевого 2 ст. л., травы репешка обыкновенного, травы череды трехраздельной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы тысячелистника обыкновенного 1 ст. л., корня щавеля конского, цветков ромашки аптечной по 2 ст. л., травы лапчатки прямостоячей, цветков календулы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы зверобоя продырявленного, травы фиалки трехцветной по 1 ст. л., плодов кориандра посевного 2 ст. л., плодов аниса обыкновенного, листьев земляники лесной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

Все больные с черепно-мозговой травмой предъявляют жалобы на головную боль. В зависимости от степени тяжести заболевания она может быть различной выраженности – от не очень сильной до нестерпимой. Она доставляет большое беспокойство пациентам. В свою очередь раздражительность и беспокойство могут повысить артериальное и внутричерепное давление, а это очень неблагоприятно влияет на течение заболевания. Поэтому я всегда стараюсь помочь своим пациентам избавиться от этого неприятного симптома. Наиболее безопасным в этом случае являются средства народной медицины, которые я и рекомендую обычно своим пациентам. Все приведенные в данной книге растительные сборы проверены мной на

практике и доказали свою эффективность в купировании головной боли у больных с черепно-мозговой травмой.

*Требуется:* цветков ромашки аптечной, листьев мать-и-мачехи по 1 ст. л., травы чабреца, травы череды трехраздельной по 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* мяты перечной 1 ст. л., травы шалфея лекарственного, плодов укропа огородного по 2 ст. л., листьев березы бородавчатой, листьев земляники лесной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мать-и-мачехи, травы тысячелистника обыкновенного по 1 ст. л., травы душицы обыкновенной 2 ст. л., листьев мяты перечной, травы полыни горькой по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* цветков клевера лугового, травы зверобоя продырявленного по 1 ст. л., цветков бузины сибирской 2 ст. л., травы горца птичьего, цветков календулы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев Melissa лекарственной, травы шалфея лекарственного по 1 ст. л., листьев мать-и-мачехи 2 ст. л., цветков земляники лесной, цветков мальвы лесной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* корневища валерианы лекарственной, травы пустырника пятилопастного по 1 ст. л., листьев полыни горькой 2 ст. л., цветков арники горной, цветков ромашки аптечной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы зверобоя продырявленного, травы тысячелистника по 1 ст. л., цветков календулы лекарственной 2 ст. л., листьев Melissa лекарственной, цветков клевера лугового по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев мальвы лесной, листьев земляники лесной по 1 ст. л., травы горца птичьего 2 ст. л., листьев мать-и-мачехи, травы пустырника пятилопастного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы тысячелистника обыкновенного, плодов шиповника коричневого по 1 ст. л., плодов укропа огородного 2 ст. л., корня солодки голой, листьев малины обыкновенной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* корня лопуха большого, цветков пижмы обыкновенной по 1 ст. л.,

травы душицы обыкновенной 2 ст. л., листьев мелиссы лекарственной, корневища валерианы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков ромашки аптечной 1 ст. л., травы петрушки огородной, плодов фенхеля обыкновенного по 2 ст. л., листьев березы бородавчатой, листьев мяты перечной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* цветков черемухи обыкновенной, цветков клевера лугового по 1 ст. л., листьев мать-и-мачехи 2 ст. л., травы полыни горькой, травы душицы обыкновенной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы тысячелистника обыкновенного, цветков бессмертника песчаного по 1 ст. л., цветков боярышника кроваво-красного 2 ст. л., корневища валерианы лекарственной, цветков календулы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натощак 4 раза в день.

*Требуется:* цветков арники горной, травы горца птичьего по 1 ст. л., корня алтея лекарственного 2 ст. л., цветков ромашки аптечной, травы зверобоя продырявленного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев розмарина лекарственного, корней первоцвета весеннего по 1 ст. л., цветков ромашки аптечной 2 ст. л., цветков календулы лекарственной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* цветков ромашки аптечной 1 ст. л., травы лаванды узколистной 2 ст. л., цветков каштана конского 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* плодов кориандра посевного 1 ст. л., плодов укропа огородного, травы зверобоя продырявленного по 2 ст. л., цветков календулы лекарственной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* корня первоцвета весеннего, травы тысячелистника обыкновенного по 1 ст. л., цветков каштана конского 2 ст. л., травы шалфея лекарственного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.



*Требуется:* цветков ромашки аптечной, листьев земляники лесной по 1 ст. л., листьев мальвы лесной 2 ст. л., листьев подорожника большого 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* корня лопуха большого 1 ст. л., листьев подорожника большого 2 ст. л., цветков пижмы обыкновенной, травы зверобоя продырявленного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков лаванды узколистной, травы тысячелистника обыкновенного по 1 ст. л., плодов укропа огородного 2 ст. л., травы шалфея лекарственного 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* травы розмарина лекарственного, плодов фенхеля обыкновенного по 1 ст. л., листьев мяты перечной 2 ст. л., листьев березы бородавчатой 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков каштана конского 1 ст. л., листьев подорожника большого 2 ст. л., цветков липы сердцевидной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев толокнянки обыкновенной, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., листьев брусники 2 ст. л., листьев черники обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мелиссы лекарственной 1 ст. л., плодов аниса обыкновенного, плодов укропа огородного по 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев мяты перечной, травы розмарина лекарственного по 1 ст. л., травы шалфея лекарственного 2 ст. л., листьев подорожника большого 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мяты перечной 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного, листьев подорожника большого по 2 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* плодов укропа огородного 1 ст. л., плодов фенхеля обыкновенного 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать

траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев эвкалипта шарикового 1 ст. л., цветков ромашки аптечной, цветков календулы лекарственной по 2 ст. л., корня лопуха большого 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев березы бородавчатой, почек сосны обыкновенной по 1 ст. л., травы вероники лекарственной 2 ст. л., плодов кориандра посевного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* плодов укропа огородного, листьев мальвы лесной по 1 ст. л., травы шалфея лекарственного 2 ст. л., листьев земляники лесной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев Melissa лекарственной 1 ст. л., корня алтея лекарственного, корня аира болотного по 2 ст. л., цветков пижмы обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мяты перечной, цветков арники горной по 1 ст. л., листьев розмарина лекарственного 2 ст. л., плодов аниса

обыкновенного 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев мелиссы лекарственной 1 ст. л., цветков ромашки аптечной 2 ст. л., плодов укропа огородного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

## Сборы при тошноте и рвоте

*Требуется:* листьев мяты перечной 1 ст. л., цветков календулы лекарственной 2 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев мелиссы лекарственной 1 ст. л., плодов шиповника коричневого 2 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы вахты трехлистной 1 ст. л., травы полыни горькой 2 ст. л., листьев мяты перечной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* плодов укропа огородного, травы петрушки огородной по 1 ст. л., цветков клевера лугового 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы зверобоя продырявленного 1 ст. л., листьев мать-и-мачехи, травы тысячелистника обыкновенного по 2 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на

водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев березы бородавчатой 1 ст. л., травы шалфея лекарственного, травы душицы обыкновенной по 2 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* плодов кориандра посевного, плодов укропа огородного по 1 ст. л., травы вахты трехлистной 2 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев мать-и-мачехи, листьев мелиссы лекарственной по 1 ст. л., корневища валерианы лекарственной 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы душицы обыкновенной, листьев мяты перечной по 1 ст. л., плодов фенхеля обыкновенного 2 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* плодов укропа огородного, почек березы бородавчатой по 1 ст. л., почек сосны обыкновенной 2 ст. л., цветков календулы лекарственной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать

траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков боярышника кроваво-красного, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., листьев мелиссы лекарственной 2 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев мяты перечной, цветков календулы лекарственной по 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 2 ст. л., травы душицы обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков клевера лугового 1 ст. л., травы шалфея лекарственного 2 ст. л., корневища валерианы лекарственной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев мальвы лесной, листьев земляники лесной по 1 ст. л., цветков боярышника кроваво-красного 2 ст. л., листьев малины обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков василька синего 1 ст. л., листьев мелиссы лекарственной 2 ст. л., листьев брусники 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не

доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

В марте 2004 г. в наш стационар поступила женщина 30 лет, избитая собственным мужем. На теле имелись множественные кровоподтеки, а в затылочной области – ссадина. Удар по голове был произведен пустой бутылкой. Пострадавшая предъявляла жалобы на сильную головную боль, тошноту, головокружение. На момент поступления больная была в ясном сознании, но родственники, которые присутствовали при драке, сказали, что она теряла сознание примерно на 15 мин. Сама больная этого не помнит. При осмотре патологии не выявлено. Был поставлен диагноз сотрясения головного мозга. Так как пациентка жаловалась на сильную тошноту, то я назначила растительный сбор, который должен был ее купировать. Это средство народной медицины оказалось эффективным – уже на следующий день после начала применения тошнота значительно уменьшилась. Через 2 недели пациентка была выписана домой.

*Требуется:* травы зверобоя продырявленного 1 ст. л., цветков черемухи обыкновенной 2 ст. л., листьев крапивы двудомной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев эвкалипта шарикового 1 ст. л., листьев мяты перечной 2 ст. л., травы душицы обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* цветков лаванды обыкновенной 1 ст. л., корня левзеи сафлоровидной 2 ст. л., цветков ромашки аптечной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.



*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков клевера лугового 1 ст. л., цветков календулы лекарственной, травы зверобоя продырявленного по 2 ст. л., корня лопуха большого 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев розмарина лекарственного 1 ст. л., листьев Melissa лекарственной 2 ст. л., листьев крапивы двудомной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* плодов кориандра посевного, побегов хвоща полевого по 1 ст. л., листьев малины обыкновенной 2 ст. л., цветков ромашки аптечной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* корневища валерианы лекарственной 1 ст. л., травы пустырника пятилопастного 2 ст. л., цветков липы сердцевидной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мяты перечной 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного 2 ст. л., плодов шиповника коричневого 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не

доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* плодов укропа огородного, листьев толокнянки обыкновенной по 1 ст. л., листьев подорожника большого 2 ст. л., листьев березы бородавчатой 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* почек березы бородавчатой 1 ст. л., листьев земляники лесной 2 ст. л., хвои можжевельника обыкновенного 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* плодов шиповника коричневого 1 ст. л., листьев брусники 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мелиссы лекарственной 1 ст. л., кукурузных рылец 2 ст. л., травы душицы обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* плодов клюквы болотной 1 ст. л., листьев крапивы двудомной 2 ст. л., плодов кориандра посевного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы тысячелистника обыкновенного 1 ст. л., травы петрушки огородной 2 ст. л., листьев рябины обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* почек березы бородавчатой 1 ст. л., листьев черники обыкновенной 2 ст. л., листьев мяты перечной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев толокнянки обыкновенной, травы зверобоя продырявленного 2 ст. л., плодов укропа огородного, листьев земляники лесной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* побегов хвоща полевого 1 ст. л., створок фасоли обыкновенной, листьев мальвы лесной по 2 ст. л., цветков каштана конского 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев брусники, листьев черники обыкновенной по 1 ст. л., почек березы бородавчатой 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на

водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы фиалки трехцветной 1 ст. л., корня лопуха большого 2 ст. л., листьев подорожника большого 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы душицы обыкновенной, листьев мелиссы лекарственной по 1 ст. л., цветков ромашки аптечной 2 ст. л., листьев розмарина лекарственного 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев земляники лесной, листьев мяты перечной по 1 ст. л., плодов укропа огородного 2 ст. л., цветков лаванды узколистной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* корней первоцвета весеннего, травы тысячелистника обыкновенного по 1 ст. л., корневища левзеи сафлоровидной 2 ст. л., листьев мелиссы лекарственной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* плодов кориандра посевного, травы шалфея лекарственного по 1 ст. л., плодов аниса обыкновенного 2 ст. л., цветков ромашки аптечной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы душицы обыкновенной, травы зверобоя продырявленного по 1 ст. л., листьев мяты перечной 2 ст. л., плодов розмарина посевного 3 ст. л. *Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* плодов аниса обыкновенного, листьев мелиссы лекарственной по 1 ст. л., травы душицы обыкновенной 2 ст. л., цветков календулы лекарственной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

## **Сборы, которые следует использовать для снижения внутричерепного давления**

Это, кстати, будет способствовать и исчезновению других симптомов: головной боли, тошноты и рвоты.

*Требуется:* листьев брусники, плодов шиповника коричневого по 1 ст. л., листьев земляники лесной, цветков василька синего по 2 ст. л., травы золототысячника обыкновенного 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* цветков клевера лугового, листьев крапивы двудомной по 1 ст. л., плодов клюквы болотной 2 ст. л., кукурузных рылец, листьев малины обыкновенной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мать-и-мачехи, травы петрушки огородной по 1 ст. л., листьев подорожника большого 2 ст. л., корневища пырея ползучего, плодов рябины обыкновенной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* корня солодки голой, почек сосны обыкновенной по 1 ст. л., листьев земляники лесной 2 ст. л., травы горца птичьего, листьев толокнянки обыкновенной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* побегов хвоща полевого, травы фиалки трехцветной по 1 ст. л., листьев мать-и-мачехи 2 ст. л., листьев брусники, листьев толокнянки обыкновенной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* почек тополя черного, почек березы бородавчатой по 1 ст. л., цветков василька синего 2 ст. л., травы душицы обыкновенной, листьев Melissa лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы зверобоя продырявленного, травы горца птичьего по 1 ст. л., листьев земляники лесной 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, листьев крапивы двудомной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев мать-и-мачехи, листьев толокнянки обыкновенной по 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, листьев подорожника большого по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* побегов хвоща полевого, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., почек сосны обыкновенной 2 ст. л., цветков василька синего, листьев брусники по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев толокнянки обыкновенной, хвои сосны обыкновенной по 1 ст. л., листьев мать-и-мачехи, листьев мальвы лесной по 2 ст. л., почек тополя черного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков липы сердцевидной, почек сосны обыкновенной по 1 ст. л., листьев мать-и-мачехи 2 ст. л., листьев крапивы двудомной, листьев земляники лесной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

В июле 2003 г. я осматривала пациента, который получил черепно-мозговую травму в драке, его ударили по голове камнем. Больной жаловался на сильную головную боль, тошноту и рвоту, головокружение. До поступления в стационар пострадавший терял сознание примерно на 20 мин. Присутствовала утрата памяти на события до и после травмы. При осмотре была выявлена асимметрия сухожильных рефлексов, нистагм. В процессе осмотра больной жаловался на усиливающуюся головную боль и тошноту. Компьютерная томография выявила растущую субдуральную гематому. Была проведена операция, гематому удалили. Но чтобы в дальнейшем предотвратить рост внутричерепного давления, я



назначила больному в дополнение к основной терапии растительные сборы, которые оказывают мягкое, но эффективное действие. Через месяц больной был выписан из стационара.

*Требуется:* листьев брусники, листьев толокнянки обыкновенной по 1 ст. л., листьев календулы лекарственной 2 ст. л., травы верблюжьей колючки, травы астрагала пушистоцветкового по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев болиголова крапчатого, листьев крапивы двудомной по 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного, побегов хвоща полевого по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев брусники, плодов укропа огородного по 1 ст. л., створок фасоли обыкновенной 2 ст. л., травы фиалки трехцветной, листьев крапивы двудомной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* плодов кориандра посевного 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, корня солодки голой по 2 ст. л., плодов рябины обыкновенной, травы петрушки огородной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев мать-и-мачехи, травы зверобоя продырявленного по 1 ст. л., почек сосны обыкновенной 2 ст. л.,

корневища пырея ползучего, травы овса посевного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы тысячелистника обыкновенного 1 ст. л., плодов рябины обыкновенной, травы золототысячника обыкновенного по 2 ст. л., кукурузных рылец, цветков василька синего по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* цветков клевера лугового, цветков календулы лекарственной по 1 ст. л., листьев земляники лесной 2 ст. л., кукурузных рылец, травы зверобоя продырявленного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мальвы лесной, хвои сосны обыкновенной по 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, травы золототысячника обыкновенного по 2 ст. л., побегов хвоща полевого 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* травы душицы обыкновенной, листьев крапивы двудомной по 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного 2 ст. л., плодов укропа огородного, травы петрушки огородной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* кукурузных рылец, травы тысячелистника обыкновенного по 1 ст. л., цветков липы сердцевидной 2 ст. л., листьев малины обыкновенной, листьев мать-и-мачехи по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы петрушки огородной, травы золототысячника обыкновенного по 1 ст. л., листьев земляники лесной, листьев мальвы лесной по 2 ст. л., травы овса посевного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков василька синего, травы золототысячника обыкновенного по 1 ст. л., листьев толокнянки обыкновенной 2 ст. л., листьев брусники, кукурузных рылец по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* плодов рябины обыкновенной, почек тополя черного по 1 ст. л., травы лапчатки гусиной 2 ст. л., корневища пырея ползучего, корня солодки голой по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев болиголова крапчатого, побегов хвоща полевого по 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 2 ст. л.,

листьев мальвы лесной 2 ст. л., корня ежевики сизой, цветков липы сердцевидной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы золототысячника обыкновенного 1 ст. л., почек березы бородавчатой 2 ст. л., травы верблюжьей колючки, листьев толокнянки обыкновенной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев подорожника большого, листьев лопуха большого по 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного 2 ст. л., листьев мальвы лесной, кукурузных рылец по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* корня солодки голой, побегов хвоща полевого по 1 ст. л., травы петрушки огородной, плодов укропа огородного по 2 ст. л., листьев брусники 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* почек березы бородавчатой, цветков василька синего по 1 ст. л., плодов шиповника коричневого 2 ст. л., травы шалфея лекарственного, травы фиалки трехцветной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* шишек хмеля обыкновенного, побегов хвоща полевого по 1 ст. л., створок фасоли обыкновенной 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, листьев подорожника большого по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы золототысячника обыкновенного, цветков василька синего по 1 ст. л., цветков ромашки аптечной, цветков календулы лекарственной по 2 ст. л., кукурузных рылец 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* почек сосны обыкновенной, плоды рябины обыкновенной по 1 ст. л., листьев малины обыкновенной 2 ст. л., листьев крапивы двудомной, травы золототысячника обыкновенного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев липы сердцевидной, хвои можжевельника обыкновенного по 1 ст. л., листьев толокнянки обыкновенной 2 ст. л., листьев земляники лесной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев черники обыкновенной 1 ст. л., цветков клевера лугового, травы тысячелистника обыкновенного по 2 ст. л., листьев брусники 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы льна посевного, листьев крапивы двудомной по 1 ст. л., кукурузных рылец 2 ст. л., листьев черники обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев мать-и-мачехи, травы овса посевного по 1 ст. л., листьев мальвы лесной 2 ст. л., корневища пырея ползучего 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков ромашки аптечной, листьев брусники по 1 ст. л., почек сосны обыкновенной 2 ст. л., травы горца птичьего 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы фиалки трехцветной, створок фасоли обыкновенной по 1 ст. л., плодов укропа огородного 2 ст. л., плодов фенхеля обыкновенного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков календулы лекарственной, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., травы полыни горькой 2 ст. л., плодов шиповника коричневого 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* плодов укропа огородного 1 ст. л., травы астрагала пушистоцветкового, травы шалфея лекарственного по 2 ст. л., листьев березы бородавчатой 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев крапивы двудомной, травы полыни горькой по 1 ст. л., плодов клюквы болотной 2 ст. л., листьев брусники, цветков ромашки аптечной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* цветков пижмы обыкновенной, корня одуванчика лекарственного по 1 ст. л., листьев черники обыкновенной 2 ст. л., кукурузных рылец, цветков клевера лугового по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев земляники лесной, травы зверобоя продырявленного по 1 ст. л., травы льна посевного 2 ст. л., цветков липы сердцевидной, листьев мать-и-мачехи по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* цветков календулы лекарственной, листьев брусники по 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 2 ст. л., корневища пырея ползучего, цветков ромашки аптечной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мальвы лесной 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного, почек сосны обыкновенной по 2 ст. л., листьев толокнянки обыкновенной, плодов укропа огородного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев земляники лесной, травы льна посевного по 1 ст. л., почек березы бородавчатой 2 ст. л., травы фиалки трехцветной, створок фасоли обыкновенной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы шалфея лекарственного, почек сосны обыкновенной по 1 ст. л., плодов шиповника коричневого 2 ст. л., травы овса посевного, побегов хвоща полевого по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.



*Требуется:* шишек хмеля обыкновенного, цветков календулы лекарственной по 1 ст. л., листьев мальвы лесной 2 ст. л., листьев брусники, травы горца птичьего по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев подорожника большого, листьев малины обыкновенной по

1 ст. л., корня лопуха большого 2 ст. л., корневища пырея ползучего 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы петрушки огородной 1 ст. л., листьев мать-и-мачехи, травы тысячелистника обыкновенного по 2 ст. л., плодов калины обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* кукурузных рылец, листьев подорожника большого по 1 ст. л., цветков липы сердцевидной 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев крапивы двудомной, шишек хмеля обыкновенного по 1 ст. л., листьев мальвы лесной 2 ст. л., корня солодки голой 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков ромашки аптечной, корневища пырея ползучего по 1 ст. л., кукурузных рылец 2 ст. л., листьев черники обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

## **Растительные сборы, способствующие профилактике воспалительных осложнений**

*Требуется:* цветков ромашки аптечной, цветков липы сердцевидной по 1 ст. л., травы шалфея лекарственного 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, цветков календулы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев земляники лесной 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного, плодов аниса обыкновенного по 2 ст. л., цветков донника лекарственного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* корня алтея лекарственного, травы чабреца по 1 ст. л., травы череды трехраздельной 2 ст. л., цветков пижмы обыкновенной, цветков календулы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

В декабре 2004 г. в стационар, где я работаю, машиной скорой медицинской помощи был доставлен больной с черепно-мозговой травмой в бессознательном состоянии. При осмотре было отмечено, что от пострадавшего достаточно сильно пахнет алкоголем. На коже затылочной области была видна рана длиной 5 см. Во время осмотра

больной пришел в себя, но опрос был затруднен из-за алкогольного опьянения. Присутствовали жалобы на головную боль, тошноту и головокружение. По словам врачей скорой медицинской помощи, пациент пребывал без сознания примерно 30 мин. Также при осмотре было выявлено нистагм, небольшое повышение артериального давления, а также повышение сухожильных рефлексов с обеих сторон. Данные электроэнцефалографии и данные, полученные при осмотре больного, соответствовали ушибу головного мозга легкой степени тяжести. На следующий день, когда больной немного пришел в себя, была выявлена ретроградная амнезия, т. е. утрата памяти на события, случившиеся до травмы. Пострадавшему обработали рану на голове и назначили соответствующую терапию. Но, учитывая, что у алкоголиков черепно-мозговые травмы, как правило, протекают тяжелее, чем у лиц, не злоупотребляющих алкоголем, я порекомендовала родственникам дополнительно к основному лечению проводить лечение с помощью растительных сборов. Они хорошо укрепляют иммунитет и предохраняют от возможных осложнений, например, от инфекционных заболеваний. Комбинированное лечение принесло свои результаты, и через месяц больной был выписан в удовлетворительном состоянии.

*Требуется:* травы полыни горькой, травы девясила высокого по 1 ст. л., листьев крапивы двудомной 2 ст. л., листьев мать-и-мачехи, листьев рябины обыкновенной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* плодов шиповника коричневого, травы шалфея лекарственного по 1 ст. л., травы горца птичьего 2 ст. л., травы лаванды узколистной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* побегов хвоща полевого, корня аралии маньчжурской по 1 ст. л., цветков ромашки аптечной 2 ст. л., травы зверобоя

продырявленного, листьев мальвы лесной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* кукурузных рылец 1 ст. л., почек березы бородавчатой, листьев земляники лесной по 2 ст. л., травы череды трехраздельной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков календулы лекарственной, цветков арники горной по 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 2 ст. л., листьев мать-и-мачехи, листьев мальвы лесной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев рябины обыкновенной 1 ст. л., травы душицы обыкновенной, травы полыни горькой по 2 ст. л., листьев подорожника большого 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* корня лопуха большого 1 ст. л., листьев мальвы лесной, травы пастушьей сумки по 2 ст. л., цветков бессмертника песчаного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* коры ивы белой 1 ст. л., травы шалфея лекарственного, цветков календулы лекарственной по 2 ст. л., плодов кориандра посевного 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы горицвета 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, травы зверобоя продырявленного по 2 ст. л., листьев подорожника большого 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* цветков ромашки аптечной 1 ст. л., корня левзеи сафлоровидной, почек березы бородавчатой по 2 ст. л., корня лопуха большого 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* цветков ромашки аптечной, шишек ольхи клейкой по 1 ст. л., побегов хвоща полевого 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного, листьев кипрея узколистного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* корня бадана толстолистного 1 ст. л., корня алтея лекарственного, корня аира болотного по 2 ст. л., цветков календулы лекарственной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев земляники лесной, листьев мать-и-мачехи по 1 ст. л., листьев смородины черной 2 ст. л., цветков клевера лугового 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы сушеницы топяной, цветков арники горной по 1 ст. л., корня солодки голой 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, цветков клевера лугового по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* травы душицы обыкновенной, травы репешка обыкновенного по 1 ст. л., цветков ромашки аптечной 2 ст. л., корня девясила высокого 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы вероники лекарственной 1 ст. л., корневища пырея ползучего, листьев мать-и-мачехи по 2 ст. л., корня горца змеиноного 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы шалфея лекарственного, травы тысячелистника обыкновенного по 1 ст. л., цветков клевера лугового 2 ст. л., травы медуницы лекарственной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев черемухи обыкновенной 1 ст. л., травы череды трехраздельной, листьев смородины черной по 2 ст. л., цветков пижмы обыкновенной, побегов хвоща полевого по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев подорожника большого 1 ст. л., листьев медуницы лекарственной, листьев вероники лекарственной по 2 ст. л., листьев крапивы двудомной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* корня солодки голой, травы зверобоя продырявленного по 1 ст. л., побегов хвоща полевого, корня лопуха большого по 2 ст. л., цветков ромашки аптечной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков бессмертника песчаного 1 ст. л., листьев мяты перечной, травы лаванды узколистной по 2 ст. л., листьев мальвы лесной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на



водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы шалфея лекарственного, кукурузных рылец по 1 ст. л., травы чабреца 2 ст. л., цветков пижмы обыкновенной, корня алтея лекарственного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев мать-и-мачехи, травы горца птичьего по 1 ст. л., листьев вероники лекарственной 2 ст. л., плодов укропа огородного, листьев медуницы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков пижмы обыкновенной, травы череды трехраздельной по 1 ст. л., листьев земляники лесной 2 ст. л., листьев рябины обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев смородины черной 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, корня солодки голой по 2 ст. л., корня алтея лекарственного 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* почек березы бородавчатой, почек сосны обыкновенной по 1 ст. л., плодов кориандра посевного 2 ст. л., цветков

ромашки аптечной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* травы медуницы лекарственной 1 ст. л., травы чабреца, травы шалфея лекарственного по 2 ст. л., листьев мальвы лесной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мать-и-мачехи, травы зверобоя продырявленного по 1 ст. л., травы душицы обыкновенной 2 ст. л., цветков арники горной, листьев крапивы двудомной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы горицвета, травы грушанки круглолистной по 1 ст. л., цветков черемухи обыкновенной 2 ст. л., цветков календулы лекарственной, шишек ольхи клейкой по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев мальвы лесной, травы полыни горькой по 1 ст. л., травы шалфея лекарственного 2 ст. л., цветков арники горной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* корня валерианы лекарственной, цветков пижмы обыкновенной по

1 ст. л., листьев вероники лекарственной 2 ст. л., корня девясила высокого 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы тысячелистника обыкновенного, травы грушанки круглолистной по 1 ст. л., цветков донника лекарственного 2 ст. л., цветков бессмертника песчаного 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы фиалки трехцветной 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, листьев земляники лесной по 2 ст. л., травы череды трехраздельной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы чабреца 1 ст. л., листьев мальвы лесной, травы сушеницы топяной по 2 ст. л., почек сосны обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* травы шалфея лекарственного 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного, корня солодки голой по 2 ст. л., цветков ромашки аптечной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню.

Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы репешка обыкновенного, цветков календулы лекарственной по 1 ст. л., травы пастушьей сумки 2 ст. л., листьев крапивы двудомной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы медуницы лекарственной 1 ст. л., листьев Melissa лекарственной, листьев эвкалипта шарикового по 2 ст. л., травы полыни горькой 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* шишек хмеля обыкновенного, побегов хвоща полевого по 1 ст. л., цветков ромашки аптечной 2 ст. л., корня солодки голой, цветков календулы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* почек березы бородавчатой, листьев крапивы двудомной по 1 ст. л., плодов шиповника коричного 2 ст. л., травы полыни горькой 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев земляники лесной, листьев мальвы лесной по 1 ст. л., корня девясила высокого 2 ст. л., цветков бессмертника песчаного, травы тысячелистника обыкновенного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы душицы обыкновенной, травы грушанки круглолистной по 1 ст. л., плодов шиповника коричневого 2 ст. л., листьев лещины обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы шалфея лекарственного, цветков календулы лекарственной по 1 ст. л., листьев мать-и-мачехи 2 ст. л., травы душицы обыкновенной, листьев мальвы лесной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* почек сосны обыкновенной 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного, листьев подорожника большого по 2 ст. л., корня девясила высокого 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков арники горной, травы фиалки трехцветной по 1 ст. л., коры калины обыкновенной 2 ст. л., плодов шиповника коричневого, цветков ромашки аптечной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать

траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы сушеницы топяной, створок фасоли обыкновенной по 1 ст. л., листьев земляники лесной 2 ст. л., корня алтея лекарственного, травы тысячелистника обыкновенного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* корня аралии маньчжурской, травы горца птичьего по 1 ст. л., кукурузных рылец 2 ст. л., листьев березы бородавчатой, травы череды трехраздельной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* корня левзеи сафлоровидной, травы зверобоя продырявленного по 1 ст. л., травы душицы обыкновенной 2 ст. л., шишек хмеля обыкновенного, листьев мать-и-мачехи по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы пастушьей сумки, травы тысячелистника обыкновенного по 1 ст. л., травы чабреца 2 ст. л., листьев Melissa лекарственной, корня аира болотного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев эвкалипта шарикового, листьев земляники лесной по 1 ст. л., плодов шиповника коричневого 2 ст. л., побегов хвоща

полевого, травы череды трехраздельной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы полыни горькой, листьев мяты перечной по 1 ст. л., листьев мальвы лесной 2 ст. л., листьев крапивы двудомной, травы шалфея лекарственного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев мать-и-мачехи, травы медуницы лекарственной по 1 ст. л., цветков лабазника вязолистного 2 ст. л., корня дягиля лекарственного, цветков бессмертника песчаного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* корня лопуха большого, листьев мальвы лесной по 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного, травы тысячелистника обыкновенного по 2 ст. л., плодов шиповника коричневого 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы пастушьей сумки, листьев мать-и-мачехи по 1 ст. л., корня солодки голой 2 ст. л., почек сосны обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы фиалки трехцветной, корня солодки голой по 1 ст. л., травы череды трехраздельной 2 ст. л., листьев черники обыкновенной, плодов шиповника коричневого по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев эвкалипта шарикового, почек березы бородавчатой по 1 ст. л., листьев земляники лесной 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков бессмертника песчаного 1 ст. л., цветков клевера лугового, корня дягиля лекарственного по 2 ст. л., корня алтея лекарственного, корня аира болотного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы чабреца, листьев мать-и-мачехи по 1 ст. л., цветков черемухи обыкновенной 2 ст. л., цветков пижмы обыкновенной, цветков календулы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.



## Лекарственные сборы, способствующие нормализации артериального давления

Если у больного черепно-мозговой травмой имеется артериальная гипертензия, то просто необходимо попытаться снизить давление до нормальных показателей, так как повышенное артериальное давление может вызвать различные осложнения, вплоть до кровоизлияния в головной мозг.

*Требуется:* плодов рябины черноплодной, травы сушеницы топяной по 1 ст. л., цветков василька синего 2 ст. л., цветков боярышника кроваво-красного, листьев земляники лесной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* травы пастушьей сумки, плодов укропа огородного по 1 ст. л., плодов фенхеля обыкновенного 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы герани луговой, цветков донника лекарственного по 1 ст. л., травы пустырника пятилопастного 2 ст. л., травы адониса весеннего, листьев подорожника большого по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* плодов софоры японской, травы чистеца лесного по 1 ст. л., травы душицы обыкновенной 2 ст. л., листьев мяты перечной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев березы бородавчатой, корня аира болотного по 1 ст. л., корневища валерианы лекарственной 2 ст. л., листьев брусники 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* побегов хвоща полевого, корневища валерианы лекарственной по 1 ст. л., травы омелы белой 2 ст. л., травы крапивы двудомной, травы тысячелистника обыкновенного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы горца птичьего, травы пастушьей сумки по 1 ст. л., листьев подорожника большого 2 ст. л., листьев черники обыкновенной, листьев толокнянки обыкновенной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков боярышника кроваво-красного, корня лопуха большого по 1 ст. л., травы сушеницы топяной 2 ст. л., листьев брусники, семян фенхеля обыкновенного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* цветков василька синего 1 ст. л., корня шлемника байкальского, листьев земляники лесной по 2 ст. л., побегов хвоща полевого, цветков календулы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* травы тысячелистника обыкновенного, семян моркови по 1 ст. л., семян льна посевного 2 ст. л., плодов шиповника коричневого, цветков ромашки аптечной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы омелы белой, листьев подорожника большого по 1 ст. л., корня солодки голой 2 ст. л., цветков календулы лекарственной 3 ст. л. *Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить. *Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы астрагала пушистоцветкового, листьев малины обыкновенной по 1 ст. л., листьев рябины обыкновенной 2 ст. л., цветков василька синего, листьев мяты перечной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы адониса весеннего, цветков боярышника кроваво-красного по 1 ст. л., травы пустырника пятилопастного 2 ст. л., корневища валерианы лекарственной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

В апреле 2003 г. в стационар поступил пострадавший, избитый в драке. Кроме множественных кровоподтеков на теле, на лбу у мужчины была рана длиной 6 см. Больной был в сознании, жаловался на головную боль, тошноту, головокружение. При опросе было выяснено, что присутствовала кратковременная утрата сознания (примерно на 10 мин). Утраты памяти на события до или после травмы нет. При осмотре отмечена небольшая асимметрия сухожильных рефлексов. Пострадавшему был проведен весь комплекс диагностических процедур, который подтвердил диагноз сотрясения головного мозга. В анамнезе имелось указание на артериальную гипертензию, которая могла неблагоприятно повлиять на течение черепно-мозговой травмы, поэтому я порекомендовала растительные сборы для нормализации артериального давления в дополнение к основной терапии артериальной гипертензии. Через 2 недели больной был выписан из стационара в удовлетворительном состоянии.

*Требуется:* плодов укропа огородного, листьев мальвы лесной по 1 ст. л., листьев березы бородавчатой 2 ст. л., листьев мелиссы лекарственной, листьев калины обыкновенной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* корня цикория обыкновенного, корневища валерианы лекарственной по 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 2 ст. л., цветков ромашки аптечной, травы пастушьей сумки по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* корня аралии маньчжурской 1 ст. л., травы сушеницы топяной, листьев мяты перечной по 2 ст. л., цветков боярышника кроваво-красного 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на

водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* корня аира болотного, травы горца птичьего по 1 ст. л., плодов шиповника коричневого 2 ст. л., листьев березы бородавчатой, цветков ромашки аптечной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* травы душицы обыкновенной, цветков донника лекарственного по 1 ст. л., цветков ромашки аптечной 2 ст. л., корня солодки голой, травы чабреца по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков липы сердцевидной, листьев брусники по 1 ст. л., листьев калины обыкновенной 2 ст. л., листьев крапивы двудомной, травы герани луговой по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы пустырника пятилопастного 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, корневища валерианы лекарственной по 2 ст. л., корня аира болотного, цветков календулы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* плодов рябины черноплодной, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., листьев подорожника большого 2 ст. л., травы астрагала пушистоцветкового 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* цветков донника лекарственного, цветков календулы лекарственной по 1 ст. л., корня лопуха большого 2 ст. л., травы сушеницы топяной, травы омелы белой по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* плодов фенхеля обыкновенного 1 ст. л., листьев мелиссы лекарственной, травы адониса весеннего по 2 ст. л., листьев брусники, листьев толокнянки обыкновенной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы пастушьей сумки, плодов укропа огородного по 1 ст. л., травы льна посевного 2 ст. л., листьев крапивы двудомной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* цветков календулы лекарственной, листьев брусники по 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 2 ст. л., травы горца птичьего, корневища валерианы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не

доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев земляники лесной, листьев подорожника большого по 1 ст. л., побегов хвоща полевого 2 ст. л., листьев черники обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы льна посевного 1 ст. л., листьев мальвы лесной, травы тысячелистника обыкновенного по 2 ст. л., травы желтушника сероватого 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы омелы белой, шишек хмеля обыкновенного по 1 ст. л., плодов шиповника коричневого 2 ст. л., листьев березы бородавчатой, цветков ромашки аптечной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы душицы обыкновенной, листьев мяты перечной по 1 ст. л., травы астрагала пушистоцветкового 2 ст. л., травы цикория обыкновенного, цветков календулы лекарственной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* травы Melissa лекарственной, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., корневища валерианы лекарственной 2 ст. л., листьев малины обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* цветков боярышника кроваво-красного 1 ст. л., почек березы бородавчатой, травы полыни горькой по 2 ст. л., листьев крапивы двудомной, листьев земляники лесной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* плодов фенхеля обыкновенного, травы сушеницы топяной по 1 ст. л., травы кипрея узколистного 2 ст. л., травы чабреца, листьев мальвы лесной по 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы омелы белой, травы пустырника пятилопастного по 1 ст. л., листьев земляники лесной 2 ст. л., почек сосны обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* плодов калины обыкновенной, травы адониса весеннего по 1 ст. л., листьев смородины черной 2 ст. л., цветков каштана конского 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.



*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы горца птичьего, цветков донника лекарственного по 1 ст. л., листьев черники обыкновенной 2 ст. л., почек березы бородавчатой 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев подорожника большого 1 ст. л., корня лопуха большого, цветков календулы лекарственной по 2 ст. л., корня алтея лекарственного 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* корня цикория обыкновенного, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., травы пастушьей сумки 2 ст. л., листьев земляники лесной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев подорожника большого 1 ст. л., цветков василька синего, корневища валерианы лекарственной по 2 ст. л., побегов хвоща полевого 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* плодов шиповника коричневого 1 ст. л., шишек хмеля обыкновенного, листьев калины обыкновенной по 2 ст. л., листьев брусники 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы пустырника пятилопастного, цветков календулы лекарственной по 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 2 ст. л., травы чистеца лесного 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* корневища валерианы лекарственной 1 ст. л., листьев брусники 2 ст. л., листьев земляники лесной, корня цикория обыкновенного по 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* цветков боярышника кроваво-красного 1 ст. л., травы пустырника пятилопастного 2 ст. л., листьев мелиссы лекарственной, цветков василька синего по 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы пастушьей сумки, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., травы омелы белой 2 ст. л., травы горца птичьего, побегов хвоща полевого по 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы сушеницы топяной, плодов шиповника коричного по 1 ст. л., цветков календулы лекарственной 2 ст. л., травы чистеца лесного 3 ст. л. *Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* травы герани луговой, цветков донника лекарственного по 1 ст. л., коры ивы белой 2 ст. л., корня аира болотного 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* цветков ромашки аптечной, травы тысячелистника обыкновенного по 1 ст. л., корня солодки голой 2 ст. л., плодов рябины черноплодной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* плодов софоры японской, травы шалфея лекарственного по 1 ст. л., листьев подорожника большого 2 ст. л., листьев мальвы лесной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы омелы белой, листьев крапивы двудомной по 1 ст. л., травы полыни горькой 2 ст. л., листьев черники обыкновенной 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на

водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* корня цикория обыкновенного, травы адониса весеннего по 1 ст. л., семян фенхеля обыкновенного 2 ст. л., листьев подорожника большого 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* корня шлемника байкальского 1 ст. л., цветков ромашки аптечной, листьев брусники по 2 ст. л., травы желтушника сероватого 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы пустырника пятилопастного, травы сушеницы топяной по 1 ст. л., корня лопуха большого 2 ст. л., листьев мать-и-мачехи 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев черники обыкновенной, травы герани луговой по 1 ст. л., цветков донника лекарственного 2 ст. л., травы кипрея узколистного 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* плодов калины обыкновенной, корня солодки голой по 1 ст. л., листьев земляники лесной 2 ст. л., плодов фенхеля

обыкновенного 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* листьев малины обыкновенной, листьев брусники по 1 ст. л., шишек хмеля обыкновенного 2 ст. л., побегов хвоща полевого 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* листьев мяты перечной, цветков липы сердцевидной по 1 ст. л., цветков ромашки аптечной 2 ст. л., плодов рябины черноплодной 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы тысячелистника обыкновенного, листьев малины обыкновенной по 1 ст. л., травы чабреца 2 ст. л., травы пустырника пятилопастного 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

*Требуется:* листьев кипрея узколистного 1 ст. л., коры ивы белой, цветков каштана конского по 2 ст. л., листьев крапивы двудомной 3 ст. л.

*Приготовление.* Растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара натошак 4 раза в день.

*Требуется:* травы астрагала пушистоцветкового 1 ст. л., плодов шиповника коричневого, корневища валерианы лекарственной по 2 ст. л., травы Melissa лекарственной 3 ст. л.

*Приготовление.* Все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 20 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* семян моркови, плодов укропа огородного по 1 ст. л., цветков василька синего 2 ст. л., травы горца птичьего 3 ст. л.

*Приготовление.* Сырье измельчить в мясорубке. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи.

*Требуется:* травы пастушьей сумки, цветков календулы лекарственной по 1 ст. л., травы пустырника пятилопастного 2 ст. л., цветков боярышника кроваво-красного 3 ст. л.

*Приготовление.* Компоненты сбора измельчить в мясорубке и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 20 мин. Затем отжать траву и процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

## Другие методы лечения черепно-мозговых травм

Основными методами, которые даже традиционная медицина с успехом использует в своей практике, являются лечебная физическая культура и массаж. У пациентов с тяжелой черепно-мозговой травмой нередко развиваются такие осложнения, как парезы, параличи. С течением времени, если с больным не заниматься физической культурой, в пораженной конечности происходит атрофия мышц, развитие контрактур суставов, когда сустав закрепляется в каком-то определенном положении, и движения в нем становятся невозможны. Чтобы этого не произошло, нужно заниматься с больным **лечебной физкультурой**: пассивной, если имеется паралич и самостоятельные движения в конечности невозможны, и активные, если имеется хотя бы небольшая возможность контролировать мышечный тонус. Другим частым видом осложнений при черепно-мозговых травмах, возникающим, как правило, у пациентов, которые вынуждены длительное время пребывать в одном и том же положении в постели, являются пролежни. Они возникают у очень тяжелых больных с параличами, но возможно и с парезами. Пролежни появляются из-за неравномерного давления кровати на отдельные участки тела. Так, более часто они образуются на копчике, крыльях лопаток, локтях, пятках. Это очень мучительно для больного, так как в этих местах происходит омертвление тканей, и больные ощущают мучительную боль. Пролежни очень сложно лечить, но гораздо легче предупредить. Лечение осуществляется пересадкой кожи со здоровых участков тела, чтобы прикрыть дефект. Но не всегда кожа приживается с первого раза, и операцию приходится делать повторно, что, конечно же, не очень приятно для больного. Предупредить пролежни можно, занимаясь с больным пассивной лечебной физкультурой и массажем, меняя положение в постели, подкладывая под пятки, локти мешочки с песком, чтобы они не соприкасались с поверхностью кровати. Делать это нужно регулярно, несколько раз в день.

**Массаж** улучшает кровообращение в области потенциальных пролежней, делает кожу и ниже расположенные ткани более

эластичными. Еще одно тяжелое осложнение, которое часто заканчивается смертью больных даже на современном этапе оказания медицинской помощи, это застойная пневмония. Она возникает, когда человек долгое время находится в горизонтальном положении, и нарушается циркуляция воздуха по легочным альвеолам. Это создает благоприятные условия для развития вредоносной микрофлоры. Как правило, это больничные виды микроорганизмов, которые отличаются повышенной устойчивостью к действию антибиотиков, чем и обусловлена небольшая эффективность терапии. Для предупреждения застойной пневмонии нужно просто регулярно заниматься с больным лечебной физической культурой, проводить массаж грудной клетки для улучшения кровообращения. Очень хороший эффект оказывает **дыхательная гимнастика**. В первые сутки после травмы лечебная физическая культура не проводится. В это время состояние больного еще слишком тяжелое, чтобы нагружать его еще и физическими упражнениями. Все силы организма направлены на борьбу с изменениями, которые повлекла за собой травма.

На 2—5-ые сутки уже можно проводить с больным дыхательную гимнастику, но общее число повторов упражнений должно быть небольшим – от 2 до 5. Также можно проводить пассивную гимнастику на разные группы мышц. Главное, чтобы голова больного не совершала никаких движений, так как это может ухудшить симптомы заболевания, усилить тошноту и рвоту. Лучше, если упражнения будут выполняться в положении больного лежа на спине. Занятия проводят 1 раз в день. Длительность тренировки сначала небольшая (3–4 мин), затем по мере улучшения состояния больного ее можно увеличить до 20 мин. Количество повторов каждого упражнения должно быть не большим, по 4–5 раз, так как чрезмерная физическая нагрузка может вызвать нежелательные последствия и вместо пользы принесет вред. Между подходами необходимо делать перерыв по 5 мин, во время которого больной должен отдыхать. Очень полезны упражнения для мышц кисти, рук, ног, плечевого пояса, которые помогают не только укрепить и улучшить координацию этих групп мышц, но и помочь мозгу адаптироваться после травмы и восстановить поток нервных импульсов к этим участкам тела. Это относится в первую очередь к пациентам с тяжелой черепно-мозговой травмой, с парезами и параличами. Если больной не может сам выполнять упражнения по



причине отсутствия сознания, то нужно проводить с ним занятия пассивно, прилагая необходимые усилия со стороны. Польза от этих упражнений будет немного меньше, чем если бы больной выполнял их самостоятельно, но зато мышцы не утратят своего тонуса, и кровоснабжение в них не будет нарушено.

Следующий период черепно-мозговой травмы называется промежуточным. Он наступает на 5—30-е сутки после повреждения. В это время большинство больных уже приходят в себя и могут самостоятельно выполнять физические упражнения. С ними активно занимаются дыхательной гимнастикой, чтобы предупредить развитие застойной пневмонии и улучшить кровообращение в организме, включают упражнения для различных частей тела, а также осуществляют лечение положением. Этот метод лечения применяется у больных с парезами и параличами. У таких пострадавших поврежденная конечность без нужного ухода принимает то положение, в котором она находилась без движения длительное время, так как в суставах развиваются контрактуры, и больной уже никогда не сможет полноценно осуществлять движения в пораженной конечности после выздоровления. Этого можно избежать, если с первых дней после травмы начать укладывать парализованную конечность в функционально-выгодное положение, проводить с ней массаж и лечебную физкультуру. В этот период больному можно выполнять упражнения для шейного отдела позвоночника. Если врач разрешил садиться, то комплекс физических упражнений расширяется – присоединяются упражнения в положении сидя. Во втором периоде заболевания количество занятий в день увеличивается до 4, а их продолжительность – до 40 мин.

Часто больные с тяжелой черепно-мозговой травмой вынуждены заново учиться ходить. Поэтому в комплекс лечебной физкультуры входят и упражнения, помогающие пациенту быстрее освоить этот нелегкий труд, укрепить нужные мышцы, улучшить координацию движения. Сначала обучение ходьбе проводят, используя специальные ходунки или помощь рядом идущего человека. Больной заново учится сохранять равновесие, переносить вес с одной ноги на другую, учится делать первые шаги. В начале занятий расстояние, которое проходит больной, должно быть не очень большим. Оно устанавливается индивидуально в зависимости от физических возможностей, общего

состояния, тяжести травмы человека. С течением времени пройденное расстояние нужно увеличивать и постепенно стремиться к тому, чтобы отказаться от посторонней помощи и пробовать ходить самостоятельно. Пусть сначала это будет только несколько неверных шагов, но потом нелегкий труд обернется настоящим успехом. Заново научиться ходить можно, но для этого необходимы упорные тренировки.

Если пациент страдает так называемым спастическим параличом, при котором все мышцы находятся в повышенном тонусе, как бы сведены, то с ним нужно проводить специальные занятия, которые помогут ему активно расслаблять напряженные мышцы. Полностью устранить влияние головного мозга на мышцы не получится, но больной сможет выполнять элементарные навыки самообслуживания, которые до этого были для него непосильной задачей. Кроме того, не стоит забывать, что во время повреждения мозга, которое, как правило, имеет место при черепно-мозговой травме, в исходе заболевания у больного может развиваться травматическая энцефалопатия, т. е. резко ухудшится память, будут затруднены логические выводы, общение с окружающими. Говоря простым языком, пациент сильно поглупеет. Для предупреждения этого неприятнейшего осложнения уже в промежуточном периоде черепно-мозговой травмы нужно проводить с ним занятия по

улучшению памяти, тренировки умственной деятельности, зрения, логики. Полезно несколько раз в день читать пациенту его любимые произведения. Это помогает не только улучшить эмоциональный фон, но и осуществляет стимуляцию умственной деятельности.

На 4—5-ю неделю после травмы наступает восстановительный период. В это время все возможные нарушения, которые могли случиться у больного, уже должны были проявиться, и можно увидеть окончательную картину заболевания. Поэтому с больным проводят лечебную гимнастику, ориентируясь на те повреждения, которые у него имеются. Пациент подготавливает свое тело к той нагрузке, которую оно испытает при переходе в вертикальное положение, когда больному будет разрешено вставать. Находясь длительное время в положении лежа, мышцы отвыкли от той нагрузки, которую они испытывали при стоянии, ходьбе и других движениях. Благодаря всем

физическим упражнениям, которые выполнял пациент в предыдущие периоды своей болезни, мышцы не утратили своего тонуса и массы, но мозг не посылал к ним импульсов о вертикальном положении тела, и мышцы успели о них «забыть». Поэтому в третьем, восстановительном периоде заболевания нам нужно постараться с помощью физических упражнений смоделировать такие ситуации, при которых мышцы будут получать от мозга импульсы так же, как будто бы больной стоял.

Физические упражнения в третьем периоде становятся более разнообразными интересными, так как разрешается включать в упражнения различные предметы, тренажеры и шведскую стенку. В качестве предметов, которые можно использовать при занятиях физической культурой, можно порекомендовать гимнастические мячи, гимнастические палки и др. Прыжки можно выполнять, только посоветовавшись с врачом! В большинстве случаев от них лучше воздержаться. Больным следует стремиться к как можно более лучшему овладению навыками ходьбы и бега, чему очень способствуют подвижные игры. В них может участвовать большое количество больных, это зависит от правил выбранной игры. К тому же подвижные игры поднимают настроение и настраивают на выздоровление.

Если имеется поражение кисти в виде ее пареза или паралича, то больной должен заниматься специальными упражнениями, которые помогут ему быстрее разработать мелкие группы мышц кисти. В этом случае можно порекомендовать собирание конструктора, башен из кубиков, упражнения по письму и др.

Упражнения для пораженной конечности в третьем периоде имеют свою специфику. Очень эффективно, когда больной не просто выполняет заданное упражнение, а делает это со смыслом по следующей схеме. Сначала делает пробное выполнение упражнения больной конечностью 4 раза. Затем тоже повторяет здоровой конечностью, а потом одновременно двумя конечностями. При этом следует стараться, чтобы пораженная конечность выполняла упражнение как можно точнее, ориентируясь на здоровую. В конце упражнения больной должен постараться еще раз повторить упражнение, но только на больной конечности. Занимаясь так несколько раз в день, стремясь улучшить результат, можно добиться

значительных успехов в разработке мышечных групп. Начинать нужно всегда с более легких упражнений, постепенно переходя к более сложным. Не стоит начинать делать сложное упражнение, если больной еще не вполне освоил легкое. Неудача может вызвать у него упадок сил и нежелание бороться со своей болезнью. В этом случае нужно успокоить больного, дать ему уверенность в своих силах и после небольшого перерыва попробовать сделать упражнение еще раз.

Не стоит бросать и дыхательную гимнастику, только следует помнить, что чрезмерно глубокое дыхание вместо пользы может принести вред, поэтому выполнение дыхательных упражнений нужно контролировать со стороны. Ниже я приведу примерный комплекс упражнений, которые будут полезны для больных с черепно-мозговой травмой. Учитывая те рекомендации по выбору упражнений для каждого из периодов заболевания, которые я дала выше, нужно выбрать из этого перечня упражнений те, которые необходимы именно вам. Консультация вашего лечащего врача в этом случае будет очень полезна.

1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять вращательные движения головой, на счет «раз-два» в правую сторону, на счет «три-четыре» – в левую. Повторить упражнение 4 раза в каждую сторону. Сделать 3 подхода с перерывом 5 мин между каждым.

2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны головы, на счет «раз» в правую сторону, на «два» – исходное положение, на «три» – наклон головы влево, на «четыре» – исходное положение. Повторить 4 раза в каждую сторону. Число подходов – 3. Эти два упражнения нельзя выполнять больным в первом и втором периодах черепно-мозговой травмы. Их можно делать через 5 дней после травмы.

3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» поднять плечи вверх, на «два» – исходное положение, на «три» – вверх, на «четыре» – исходное положение. Повторить упражнение 4 раза. Число подходов – 4.

4. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» отвести локти как можно дальше назад, прогнуть спину, на счет «два» – принять исходное положение. Повторить упражнение 6 раз. Число подходов – 3. Между подходами делать

дыхательную гимнастику в течение 3 мин: медленный вдох, медленный выдох.

5. Исходное положение – стоя, руки на плечах. На счет «раз-два-три-четыре» выполнять круговые движения локтями по 4 раза вперед и назад. Повторить 4 раза. Число подходов – 4.

6. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны туловища, на счет «раз» – вправо, на «два» занять исходное положение, на «три» – влево, на «четыре» – исходное положение. Повторить упражнение в медленном темпе 4 раза в каждую сторону. Число повторов – 3.

7. Исходное положение – стоя, руки на поясе. На счет «раз» наклонить туловище вперед, на «два» – занять исходное положение, на «три» наклонить туловище назад, на «четыре» – исходное положение. Повторить упражнение 4 раза. Число подходов – 4.

8. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять вращение туловищем на счет «раз-два-три-четыре» сначала вправо, затем – влево. Повторить 4 раза в каждую сторону. Число подходов – 4. Темп выполнения упражнений медленный.

9. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки прямые, сцеплены в замок за спиной на уровне поясницы. На счет «раз» – прогнуть спину, вытянуть руки, выдох, на «два» – занять исходное положение, вдох. Выполнять упражнение в медленном темпе. Количество повторов – 4. Число подходов – 4. Упражнение хорошо укрепляет мышцы спины.

10. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки перед собой. На счет «раз» повернуть туловище вправо и выпрямить руки, выдох, на счет «два» – принять исходное положение, вдох, на счет «три» – повторить упражнение в левую сторону, на «четыре» – исходное положение. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Число подходов – 4.

11. Исходное положение – стоя, правая рука вытянута вверх, левая – вниз. Выполнять махи руками с попеременной сменой рук. Количество повторений – 4. Число подходов – 3. Нужно стараться выполнять упражнение медленно, не делать резких движений.

12. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» нагнуться к правой ноге и попытаться кончиками рук достать ступни, выдох, на счет «два» принять исходное положение,

вдох. Выполнять упражнение медленно, без рывков. Повторить упражнение 4 раза к каждой ноге. Число повторов – 4.

13. Исходное положение – стоя, ноги вместе, прямые руки перед собой. На счет «раз» выполнить мах правой ногой к левой руке, попытаться ее коснуться, выдох, на счет «два» занять исходное положение, вдох. Повторить упражнение 3 раза к каждой руке. Число повторов – 4.

14. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» согнуть правую ногу в колене, выдох, на счет «два» принять исходное положение, вдох. Повторить упражнение для левой ноги. Количество повторов каждой ногой – 4. Число подходов – 4.

15. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» согнуть правую ногу в колене. На счет «два» отвести колено правой ноги в правую сторону. На счет «три» привести колено в левую сторону. На «четыре» занять исходное положение. Повторить упражнение для левой ноги. Количество повторов для каждой ноги – 4. Число подходов – 4. Выполнять в медленном темпе.

16. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» отвести прямую правую ногу назад и прогнуться в пояснице, вдох. На счет «два» занять исходное положение, выдох. Повторить упражнение для другой ноги. Повторить 3 раза. Число подходов – 4.

17. Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. На счет «раз» согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, пяткой скользя по поверхности кровати, выдох. На счет «два» – выполнить упражнение в обратном порядке и занять исходное положение, вдох. Повторить упражнение левой ногой. Количество повторов – 4. Число подходов – 3. Темп выполнения медленный.

18. Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. На счет «раз» оторвать прямую правую ногу от поверхности кровати примерно на 5 см. На счет «два» – опустить ногу на кровать. Повторить упражнение левой ногой. Выполнять медленно. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

19. Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. На счет «раз» отвести прямую правую ногу вправо, не отрывая ее от постели. На счет «два» принять исходное

положение. Повторить упражнение левой ногой. Количество повторений – 4. Число повторов – 4.

20. Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. На счет «раз» поднять руки над головой и потянуться назад, не отрывая спину от пола, вдох. На счет «два» вернуться в исходное положение, выдох. Выполнять упражнение в медленном темпе, без рывков. Количество повторений – 4. Число подходов – 4.

21. Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. На счет «раз-два-три-четыре» выполнять движение «велосипед». Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

22. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль туловища. На счет «раз» приподнять верхнюю часть туловища и руками потянуться вперед, выдох. На «два» принять исходное положение, вдох. Повторить упражнение 3 раза. Число подходов – 3.

23. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в замке на затылке. На счет «раз» поднять верхнюю часть туловища, поясница прижата к полу, выдох. На счет «два» опуститься на пол, вдох. Повторить упражнение 3 раза. Число подходов – 3.

24. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в замке на затылке. На счет «раз» поднять верхнюю часть туловища, поясница прижата к полу, потянуться правым локтем к левому колену, выдох. На счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с левым локтем и правым коленом. Количество повторений – 3. Число подходов – 3.

25. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль туловища. На счет «раз» оторвать таз от пола, поясница прижата к полу, выдох. На счет «два» принять исходное положение, вдох. Количество повторений – 3. Число подходов – 3.

26. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль туловища. Выполнять круговые вращения тазом на счет «раз-два-три-четыре» сначала в правую, затем в левую сторону. Количество повторений – 3. Число подходов – 3.

27. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль туловища. На счет «раз» выпрямит правую ногу, вдох. На счет «два» принять исходное положение, выдох. Повторить

упражнение для левой ноги. Количество повторений – 3. Число подходов – 3.

28. Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. На счет «раз» оторвать голову от пола и потянуться вверх, прогнуть спину, но не слишком сильно, вдох. На счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3 раза. Число подходов – 3.

29. Исходное положение – лежа на животе, прямые руки вытянуты перед собой. На счет «раз» оторвать голову от пола и потянуться вверх, прогнуть

спину, вдох. На счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3 раза. Число подходов – 3.

30. Исходное положение – лежа на животе, прямые руки вытянуты перед собой. На счет «раз» оторвать правую руку и левую ногу от пола, вдох. На счет «два» принять исходное положение, выдох. Повторить упражнение 3 раза. Число подходов – 3.

31. Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. На счет «раз» отвести прямую правую ногу в сторону. На счет «два» принять исходное положение. Повторить упражнение для левой ноги. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

32. Исходное положение – сидя на полу, ноги согнуты в коленях. На выдохе ложитесь на спину, постепенно укладывая спину позвонок за позвонком. Затем также медленно и осторожно принять исходное положение, вдох. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

33. Исходное положение – стоя на четвереньках. На вдохе прогнуть спину, потянуться. На выдохе принять исходное положение. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

34. Исходное положение – стоя на четвереньках. На вдохе поднырнуть головой вперед, как будто преодолеваете преграду. На выдохе проделать все движения в обратном направлении. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

35. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки над головой. На вдохе потянуться вверх. На выдохе вернуться в исходное положение. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

*Упражнения с применением гимнастического мяча* Они очень эффективны, особенно для больных с черепно-мозговой травмой, которым необходимо заниматься физическими упражнениями, но



перенапрягаться противопоказано. При занятиях с гимнастическим мячом достигается именно это действие. Кроме тренировки всех групп мышц обеспечивается еще и хорошая тренировка равновесия и координации движений. Гимнастические мячи (фитболлы) бывают различных диаметров. В зависимости от роста больного нужно подбирать ему мяч соответственного диаметра: при росте 145–164 см нужно брать фитболл диаметром 55 см, 165–184 см – 65 см, 185–195 см – 75 см и при росте выше 195 см необходим фитболл самого большого диаметра – 85 см. Только при таком соотношении роста и диаметра мяча заниматься с ним будет удобно.

1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом подняты над головой. На счет «раз» наклонить корпус в правую сторону. На счет «два» принять исходное положение. Повторить упражнение в левую сторону. Количество повторов – 4. Число подходов – 3.

2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Отбивать мяч от пола, одновременно совершая поворот корпуса вправо, затем влево. Ноги остаются неподвижными, спина прямая. Количество повторов – 4. Число подходов – 3.

3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с фитболлом вытянуты перед собой. На счет «раз» повернуть корпус вправо, на счет «два» принять исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону. Количество повторов – 4. Число подходов – 3.

4. Исходное положение – сидя на мяче, руки на коленях, бедра параллельны полу, угол между бедрами и голеньями составляет 90 градусов. На счет «раз» выпрямит правую ногу параллельно полу и задержать в таком положении на 3 с, выдох. На счет «два» принять исходное положение, вдох. Повторить упражнение для левой ноги. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

5. Исходное положение – сидя на мяче, руки на коленях, бедра параллельны полу, угол между бедрами и голеньями составляет 90 градусов. Для тренировки равновесия покатайся на мяче по полу с небольшой амплитудой в течение 3 мин.

6. Исходное положение – из исходного положения предыдущего упражнения плавно лечь на мяч спиной, переходя при этом ногами

вперед. Покататься на мяче спиной в течение 3 мин, руки вытянуты назад над головой.

7. Исходное положение – лечь на фитболл таким образом, чтобы на мяче находились живот и бедра. Вытянуть правую руку вперед, а левую вытянуть вдоль туловища. Таким образом, тело представляет собой одну прямую линию. Удерживая равновесие, покататься на мяче вперед и назад в течение 2 мин. Затем поменять руки и повторить упражнение. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

8. Исходное положение – из исходного положения предыдущего упражнения плавно перекатитесь вперед и положите локти и предплечья на пол. Живот и бедра остаются лежать на мяче, ноги прямые на весу. В пояснице не прогибаться! Делать движения ногами, как при плавании кролем, в течение 2 мин. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

9. Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, стопы пятками упираются в мяч. Опираясь на пятки на вдохе поднять таз вверх до прямой линии с лопатками. Задержаться в этом положении на 2 с. Затем принять исходное положение, опустив таз на пол. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

10. Исходное положение – лежа на полу, руки вытянуты вдоль туловища, голени и пятки лежат на мяче. На вдохе поднять правую ногу пяткой вверх и оторвать от пола таз, опираясь левой ногой о мяч. Таз должен образовать прямую линию с лопатками, спина прямая. На выдохе принять исходное положение. Повторить упражнение, поднимая левую ногу. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

11. Исходное положение – лежа на полу, руки вытянуты вдоль туловища, голени лежат на мяче. Покатать мяч по полу круговыми движениями голени в течение 3 мин сначала в правую, а затем в левую сторону.

12. Исходное положение – лежа на полу, руки вытянуты вдоль туловища, пятки лежат на мяче. На вдохе подтянуть правой ногой мяч к себе, упершись задней поверхностью бедра в мяч. На выдохе откатить мяч назад и принять исходное положение. Повторить упражнение для другой ноги. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

13. Исходное положение – лежа на полу, руки сомкнуты в замок за головой, голени лежат на мяче, задняя поверхность бедер касается мяча. На вдохе положить пятку правой ноги на колено левой, оторвать верхнюю часть туловища от пола и левым локтем потянуться к правому колену. На выдохе принять исходное положение. Повторить упражнение для противоположных руки и ноги. Количество повторов – 3. Число подходов – 3.

14. Исходное положение – лечь спиной на мяч, между бедрами и голениками должен быть угол 90 градусов. На вдохе прокатиться на мяче вперед и опустить ягодицы ближе к полу. На выдохе прокатиться назад и занять исходное положение. Количество повторов – 6. Число подходов – 3.

15. Исходное положение – лечь животом на мяч, ладони рук прижаты к полу спереди от мяча. Сохраняя равновесие, медленно и осторожно пройти на руках вперед, постепенно перекачивая мяч по животу, бедрам, голеникам. Затем также медленно пройти назад и занять исходное положение. Количество повторов – 3. Число подходов – 3. Это упражнение очень хорошо укрепляет мышцы рук и тренирует равновесие.

16. Исходное положение – лечь спиной на мяч, руки в замке над головой, поясница и нижняя часть спины прижаты к мячу. На выдохе оторвать верхнюю часть туловища от мяча. На выдохе принять исходное положение. Количество повторов – 5. Число подходов – 3.

17. Исходное положение – лечь животом на мяч и, полностью расслабившись, покататься на нем в разные стороны, удерживая равновесие.

18. Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, голени лежат на мяче, задняя поверхность бедер прижата к мячу. На вдохе оторвать верхнюю часть туловища от пола и потянуться руками вперед. На выдохе принять исходное положение. Количество повторов – 5. Число подходов – 3.

19. Исходное положение – лечь на мяч животом так, чтобы его касались последние ребра, а вся остальная грудная клетка была на весу, ноги немного согнуты в коленях, ступни упрутся в стену, руки в замке за головой. На вдохе поднять верхнюю часть туловища вверх. На выдохе принять исходное положение. Количество повторов – 5. Число подходов – 3.

20. Исходное положение – лечь на мяч животом так, чтобы его касались последние ребра, а вся остальная грудная клетка была на весу, ноги немного согнуты в коленях, ступни упираются в стену, руки в замке за головой. На вдохе поднять верхнюю часть туловища вверх и одновременно повернуть ее вправо. На выдохе принять исходное положение. Количество повторов – 5. Число подходов – 3.

21. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, в которых зажат фитболл, руки вытянуты вдоль туловища. На выдохе прижать колени к груди. На вдохе принять исходное положение. Повторить упражнение 5 раз. Число подходов – 3.

22. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, в которых зажат фитболл, руки вытянуты вдоль туловища. На выдохе прижать колени к груди, взять фитболл в руки и на вдохе вытянуть руки за головой, руки лежат на полу. Затем проделать упражнение в обратном порядке. Повторить упражнение 5 раз. Число подходов – 3.

23. Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, между голеньями зажат фитболл, руки вытянуты вдоль тела. На выдохе оторвать прямые ноги на 5 см от пола, задержаться в этом положении. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5 раз. Число подходов – 3. 24. Исходное положение – лежа животом на мяче, руки упираются ладонями в пол перед фитболлом. Пройтись на руках вперед, перекатываясь на мяче, до тех пор, пока на мяче не останутся только голени. Выполнять отжимания от пола, сгибая руки в локтевых суставах до прямого угла между плечами и предплечьями. Повторить упражнение максимально возможное количество раз. С каждым разом необходимо стараться увеличить количество отжиманий. Выполнить 3 подхода.

#### *Упражнения с использованием гимнастической палки*

Для занятий следует брать палки с не очень большим весом. Вес подбирается индивидуально в зависимости от возможностей больного.

1. Исходное положение – поставить палку перед собой. Опираясь на палку хорошо прогнуться и потянуться.

2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за плечами в горизонтальном положении. На вдохе наклонить корпус в правую сторону, спина прямая. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в левую сторону. Количество повторов – 5. Число подходов – 3.

3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за плечами в горизонтальном положении. На вдохе медленно наклониться вперед, спина прямая, ноги чуть согнуты в коленях. На выдохе также медленно вернуться в исходное положение. Количество повторов – 5. Число подходов – 3.

4. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за плечами в горизонтальном положении. На вдохе выполнить полуприсед, колени немного согнуты, спина прямая. На выдохе медленно вернуться в исходное положение. Количество повторов – 5. Число подходов – 3.

5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за плечами в горизонтальном положении. На вдохе поднять палку вверх, на выдохе принять исходное положение. На вдохе вытянуть руки с палкой вперед. На выдохе принять исходное положение. Повторить упражнение 4 раза. Число подходов – 3.

6. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках, руки вытянуты перед собой. На счет «раз» выполнить мах правой ногой к левой руке. На счет «два» принять исходное положение. Повторить упражнение для левой ноги и правой руки. Количество повторов – 5. Число подходов – 3.

7. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за плечами в горизонтальном положении. На вдохе поднять палку вверх, на выдохе принять исходное положение. На вдохе наклониться вперед, положить палку на пол. На выдохе принять исходное положение. Повторить упражнение 4 раза. Число подходов – 3.

8. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки держат палку, лежащую на груди. На выдохе потянуться палкой вперед, оторвав верхнюю часть туловища от пола, поясница прижата к полу. На выдохе принять исходное положение. Повторить упражнение 4 раза. Число подходов – 3.

Упражнение, обучающее дыханию животом:  
Исходное положение – стоя, правая рука на груди, левая рука на животе. На вдохе попытаться вдохнуть так, чтобы левая рука поднялась, а правая рука осталась неподвижной.

*Массаж*

Массаж является одним из наиболее важных средств в реабилитации больных с черепно-мозговой травмой. Его необходимо начинать как можно раньше, желательно уже в первый день после травмы. Масса носит общеукрепляющий характер, улучшает кровообращение в неподвижных частях тела – это помогает избежать таких осложнений черепно-мозговой травмы, как контрактуры, пролежни, застойные пневмонии. Больные, постоянно находящейся в постели, часто страдают от запоров. При этой неприятности тоже поможет массаж, который способен усилить перистальтику кишечника. На более позднем восстановительном этапе массаж волосистой части головы и лица способен активизировать кровообращение в головном мозге и улучшить мозговые функции. Массаж увеличивает поток нервных импульсов с поверхности кожи в мозг, что крайне благоприятно именно для больных с черепно-мозговой травмой, у которых взаимосвязь отдаленных участков тела и мозга часто бывает нарушена.

В первые дни после травмы, когда больной еще находится без сознания, необходимо делать массаж грудной клетки – глубокими веерными движениями производят растирания и поглаживания грудной клетки, преимущественно следуя ходу межреберных промежутков. Усиление давления пальцами следует сочетать с естественными дыхательными движениями. Это способствует нормализации дыхания больного, оно становится более ритмичным и глубоким. Такой массаж нужно проводить регулярно, потому что его эффект достаточно непродолжительный.

Если у больного имеются парализованные конечности, то особое внимание при массаже необходимо уделить именно им. Массаж конечности начинают с пальцев, постепенно переходя к предплечью и плечу. Сначала производят растирания и разминания каждого пальца по отдельности. Затем также обрабатывают кисть, предплечье, плечо. Эти приемы улучшают кровообращение в мягких тканях, делают кожу более эластичной. Заканчивают массаж конечностей разминанием суставов и пассивными (с помощью рук массажиста) движениями в суставах. Это препятствует образованию в суставах контрактур. Их легче предупредить, чем бороться с ними. Прорабатывают мелкие суставы кисти, стопы, лучезапястный, голеностопный суставы. Важен также массаж спины, который проводят в положении больного лежа на

животе. Необходимо уделять особое внимание участкам, в которых наиболее часто образуются пролежни: крестец, ягодицы, лопатки. Массаж начинают с разогревающих, разминающих и растирающих движений. Затем присоединяют приемы вибрации, щипки и др.

При массаже живота сначала делают поверхностный массаж кожи и подкожной клетчатки, а потом глубокими массажными движениями прорабатывают кишечник. Это способствует профилактике запоров.

**В** периоде выздоровления, когда уже зажили все операционные раны, для активизации мозгового кровообращения полезно проводить массаж головы и лица. Массажные движения делают только по направлению роста волос, осторожно смещая кожу головы. Массажист располагается сзади больного и поверхностными, граблеобразными поглаживаниями кончиками пальцев осуществляет массаж. Полезны также мелкие круговые движения, вибрация, растирание. При массаже лица движения направляют от центра лба к вискам, от носа к щекам, от середины подбородка в стороны. Здесь также эффективны основные массажные приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Для более легкого скольжения рук по телу больного нужно применять тальк, детскую присыпку. Если массажу подвергается какая-то отдельная часть тела, то для этого можно использовать детское масло.

Все движения выполняют обязательно в определенном направлении – от периферии к сердцу и лимфатическим узлам. Лимфатические узлы в паховой ямке, подмышечные и подколенные лимфатические узлы массировать нельзя. Существуют и общие противопоказания для массажа: наличие злокачественных опухолей, инфекционных заболеваний, повышения температуры тела, заболевания кожи.

Массаж всего тела не должен превышать по продолжительности 25 мин. Парализованным больным его нужно делать достаточно часто.

## **Заключение**

Вот и подошла к концу моя книга! Искренне надеюсь, что вам никогда не придется применять ее советы на себе или своих родственниках, и она навсегда останется для вас лишь увлекательным чтением. Но если произойдет несчастье и ваш близкий человек или вы сами окажетесь в такой неприятной ситуации, то советы, данные в этой книге, помогут вам легче перенести проявления этой группы заболеваний и поможет быстрее выздороветь и избежать возможных осложнений.

Хочу еще раз обратить ваше внимание, что, несмотря на то, что все приведенные в данной книге средства проверены временем, перед их употреблением обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом, так как в каждом конкретном случае могут быть сопутствующие противопоказания, при которых эти методы принесут не пользу, а вред.