

Алевтина Корзунова

Реабилитация больных пневмонией



Annotation

Эта книга посвящена народным способам лечения такого распространенного недуга, как пневмония и ее последствия, описанию необходимых для лечения растительных средств, рецептов из них, а также лечебных физических упражнений. Дано описание признаков и разновидностей пневмонии.

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

Алевтина Корзунова

Реабилитация больных пневмонией

Введение

Уважаемые читатели! В этой книге я хотела бы вас познакомить поближе с таким распространенным заболеванием, как пневмония, или воспаление легких. Это заболевание всегда представляет опасность, особенно если оно запущено или не долечено. Я попыталась рассказать, как вовремя распознать у себя и своих близких признаки этой болезни, чтобы как можно раньше начать их лечить. Кроме того, я представляю вам описание тех состояний, которые могут развиваться после перенесенного заболевания. Конечно, в первую очередь, если заболите, вам необходимо обратиться за медицинской помощью. Но помочь вам в лечении этих недугов могут и природные средства. Этому посвящена большая часть моей книги – от применения в домашних условиях растительных средств до обычных гимнастических и дыхательных упражнений.

Глава 1. Описание пневмоний

Итак, для начала я хотела бы вам объяснить, что представляют собой пневмонии и какие они бывают.

Что такое пневмонии

Пневмонии представляют собой группу самостоятельных малозаразных болезней легких, вызываемых различными инфекциями. Для них характерно воспаление таких частей легких, как альвеолы, соединительная ткань и кровеносные сосуды легких. При этом другие органы могут не поражаться.

Пневмонии можно разделить на первичные и вторичные.

Первичными называются те пневмонии, которые развиваются в ранее здоровых легких чаще всего в молодом возрасте внезапно и бывают связаны с переохлаждением.

Вторичные пневмонии развиваются как осложнение других, обычно хронических, болезней, таких как болезни сердечно-сосудистой системы, сепсис, травмы грудной клетки. Также они могут развиваться в результате операций, токсических, термических, лучевых и других воздействий. Почему же развивается этот недуг?

Чем вызываются пневмонии

Чаще всего пневмонии вызывают бактерии. К характерным возбудителям можно отнести пневмококк, гемофильную палочку, стрептококк, реже золотистый стафилококк, клебсиеллу, кишечную палочку и др. К атипичным возбудителям относится микоплазма, хламидия, легионелла. Пневмонии могут также вызываться вирусами, грибками или токсическими веществами. Иногда пневмонии может вызвать попадание (аспирация) в дыхательные пути содержимого желудка, ротовой полости.

В зависимости от возбудителя пневмонии делят на бактериальные (пневмококковые, стрептококковые, стафилококковые, фридлендеровские, легионеллезные и др.), вирусные (гриппозные, орнитозные, аденовирусные), микоплазменные, пневмоцистные, риккетсиозные, паразитарные и грибковые.

Конечно, нужно знать, как чаще всего можно заразиться и, соответственно, как предохраниться от заражения.

Как происходит заражение

Самым частым путем заражения является воздушно-капельный, когда человек вдыхает мельчайшие капельки слюны при контакте с больным человеком (при разговоре, кашле, чихании). Иногда воспаление легких развивается при распространении инфекции из другого пораженного органа. В последнее время распространению инфекции способствует использование систем кондиционеров.

Теперь я хотела бы познакомить вас с факторами, способствующими заболеванию пневмонией.

Что способствует заболеванию пневмонией

Заболеванию пневмониями может способствовать курение, злоупотребление алкоголем, хронические болезни легких (например, хронический бронхит), бронхиальная астма, хронические инфекционные заболевания носа и глотки, врожденные пороки развития дыхательных путей, тяжелые болезни сердца и кровеносных сосудов, почек, печени, эндокринные болезни (например, сахарный диабет), продолжительный постельный режим при других тяжелых заболеваниях, снижение иммунитета. Пневмониям чаще подвержены дети, лица пожилого и старческого возраста.

Теперь я познакомлю вас с теми признаками, по которым вы можете вовремя заподозрить у себя или своих близких такое тяжелое заболевание, как пневмония.

Как проявляется пневмония

Часто те, у кого развивается пневмония, жалуются на кашель с выделением мокроты, боли в грудной клетке и одышку (учащенное дыхание и чувство нехватки воздуха).

Кашель

Характер кашля зависит от особенностей пневмонии. В первые дни болезни кашель обычно малопродуктивный, сухой; мокрота не отходит или отходит очень мало. По мере развития заболевания и появления мокроты кашель становится мягче, а затем и вовсе исчезает. В мокроте может содержаться примесь крови в виде прожилок или равномерной розовой или красноватой окраски. При крупозной пневмонии у мокроты появляется оттенок ржавого железа. Если у мокроты неприятный гнилостный запах, это может свидетельствовать о нагноении воспалительного очага или о таких тяжелых осложнениях, как абсцесс или гангрена (омертвление) легкого.

Боль в области грудной клетки

Боль в области грудной клетки при пневмонии может быть поверхностной и глубокой. Поверхностные боли связаны чаще всего с воспалением межреберных мышц. Эти боли ограничены отдельными межреберными мышцами или нервами и могут быть связаны с дыханием или появляться при некоторых движениях.

Глубокие боли обычно связаны с поражением или растяжением плевры (оболочки легкого). Такие боли бывают очень сильными и иногда похожи на боли при заболеваниях органов брюшной полости (например, аппендицита).

Одышка

Появляется одышка (ощущение нехватки воздуха), когда больного беспокоят продолжительный мучительный кашель, сильные боли в грудной клетке, из-за которых больной человек не может сделать нормальный вдох, при обширных поражениях легких в случае тяжелой пневмонии, когда снижается содержание кислорода в крови. Кроме характерных для пневмонии проявлений, имеют место и дополнительные жалобы, которые обычно связаны с интоксикацией организма. К ним можно отнести чувство общей слабости и

потливость разной степени выраженности, повышение температуры тела до 39—40 °С, снижение аппетита вплоть до полной его потери (анорексия), тошнота, иногда рвота. У ослабленных и пожилых больных может наблюдаться расстройство сознания.

Внешние проявления пневмонии

Имеется несколько внешних признаков, по которым можно заподозрить развитие пневмонии. Так, дыхательная недостаточность, которая появляется при пневмонии, может проявляться посинением кожи, губ, учащенным поверхностным дыханием с западанием межреберных промежутков и грудины в тяжелых случаях.

При плеврите (воспалении плевры) характерна вынужденная поза больного – он лежит на больном боку, из-за сильной боли сдерживает дыхание, прижимает руками грудную клетку на больной стороне.

При пневмонии может также отмечаться отставание при дыхании грудной клетки на стороне очага поражения.

По тяжести заболевания пневмонию обычно разделяют на четыре степени.

При *легкой форме* пневмонии признаки интоксикации отсутствуют или слабо выражены.

Также незначительны признаки нарушения дыхания.

При *среднетяжелой* пневмонии отмечается повышение температуры более 38 °С, умеренная интоксикация (головная боль, слабость), слабо выраженные признаки дыхательной недостаточности (только при физической нагрузке), учащенное сердцебиение, небольшое снижение артериального давления.

При *тяжелой* пневмонии отмечается сильная интоксикация с высокой температурой, выраженная слабость.

При *крайне тяжелой* пневмонии появляется резко выраженная интоксикация с нарушениями со стороны нервной системы (острый психоз, потеря сознания с нарушением дыхания вплоть до полной остановки), тяжелые нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы (сердечная астма, отек легких), выраженная дыхательная недостаточность.

В последнее время у каждого третьего-четвертого больного отмечается затяжной характер заболевания. При таком течении нет выраженного повышения температуры и других проявлений интоксикации.

К затяжному течению приводят сопутствующие болезни органов дыхания (например, хронические бронхиты). Затяжной характер заболевания приобретает у ослабленных больных (особенно пожилого возраста) со сниженным иммунитетом, другими сопутствующими заболеваниями (например, сахарный диабет).

Признаками выздоровления от пневмонии являются: нормальное самочувствие и состояние больного, исчезновение симптомов заболевания, нормальные результаты анализов.

Некоторые признаки пневмонии похожи на признаки других заболеваний, от которых пневмонию надо отличать. Это такие заболевания, как острый бронхит, некоторые формы туберкулеза, плеврит, рак легких. Но определить это, провести дифференциальную диагностику может только врач. Поэтому при первых подозрительных признаках нужно немедленно обратиться за медицинской помощью, чтобы не запустить болезнь, и вовремя начать нужное лечение.

Вторичные пневмонии

Далее я расскажу вам о так называемых вторичных пневмониях, которые развиваются вследствие наличия у человека какого-либо заболевания, при котором нарушается нормальное кровоснабжение легких и нормальный газообмен в легочных альвеолах (потребление кислорода, удаление углекислого газа).

Среди вторичных пневмоний, когда нарушается нормальное кровообращение в легких, выделяют застойную, гипостатическую и инфарктную пневмонию.

Застойная пневмония возникает в легком, в котором имеет место переполнение венозных сосудов кровью из-за того, что нарушается ее отток. Это происходит при пороках сердца, инфаркте миокарда, нарушениях сердечного ритма и др.

У болеющих этой разновидностью пневмонии резко уменьшается интенсивность газообмена между воздухом и кровью, снижается содержание кислорода в крови.

У таких больных при физической нагрузке появляются приступы удушья, а в тяжелых случаях – отек легких. В плевральной полости может накапливаться жидкость, что приводит к сдавлению легких и еще больше нарушает дыхание.

Гипостатическая пневмония обычно развивается в нижних отделах легких, где венозные сосуды переполнены кровью, которая скапливается там. Эта разновидность пневмонии обычно возникает у людей пожилых и ослабленных, продолжительное время находящихся в постели. Проявления гипостатической пневмонии почти такие же, как и застойной.

Инфарктная пневмония развивается вследствие инфаркта легкого (прекращение кровоснабжения участка легкого), который возникает из-за закупорки ветвей легочной артерии. Это происходит обычно при заносе с кровью тромбов (сгустков крови) из вен ног, таза. При распаде опухолей закупорка происходит капельками жира, омертвевшей тканью. Размеры инфаркта легкого могут колебаться от нескольких миллиметров до целой доли.

Кроме выше перечисленных, я познакомлю вас еще с некоторыми разновидностями вторичных пневмоний.

Вторичные пневмонии при гнойных заболеваниях в других органах возникают тогда, когда инфекция разносится с кровью из пораженных гнойной инфекцией органов.

Обычно возбудителем этих пневмоний является стафилококк и значительно реже – стрептококк.

В качестве такого гнойного очага обычно выступает фурункул, карбункул, очаг остеомиелита и т. д. Иногда источник гнойной инфекции сразу не выявляется, а пневмония является первым признаком инфекционного процесса.

Чаще поражаются оба легких, в которых имеется множество очагов.

Вторичные пневмонии при нарушении проходимости бронхов развиваются в отдельной части легкого, где нарушена проходимость воздуха вследствие закупорки инородным телом, из-за опухоли, сужения бронхов при воспалении и т. п.

Более подробно я остановлюсь на одной из разновидностей этих пневмоний – аспирационной пневмонии.

Аспирационная пневмония развивается вследствие попадания различных веществ в бронхи. В закупоренной части легкого начинают размножаться различные болезнетворные микроорганизмы. Особо опасно попадание в легкие крови, являющейся идеальной средой для роста микробов.

Аспирационная пневмония обычно развивается у больных с неврологическими заболеваниями (например, паралич), при нарушении дыхания под наркозом.

Размер поражения легких при пневмонии зависит от ширины бронха, который забит.

Чем шире бронх, тем обширнее поражение.

Глава 2. Состояния, которые могут развиться после перенесенной пневмонии

После любого перенесенного тяжелого заболевания, в частности пневмонии, обычно развиваются различные состояния, связанные с истощением защитных сил организма и нервной системы. Поэтому далее я представлю вашему вниманию описание наиболее часто развивающихся неприятных последствий перенесенных тяжелых пневмоний.

Бронхиальная астма

Если не начать вовремя лечить пневмонию и не принимать лекарств, назначенных лечащим врачом, пневмония может стать хронической или может развиться такое грозное осложнение, как бронхиальная астма.

Бронхиальная астма – хроническое заболевание с поражением дыхательных путей, имеющее аллергическую природу. Обязательный признак этой болезни – приступ удушья.

Считается, что у 1/3 больных астмой имеется наследственная предрасположенность к ней. В возникновении астмы играют роль бактерии, вирусы, грибы, т. е. возбудители пневмонии.

Как проявляется астма

Это заболевание начинается приступообразным кашлем, который сопровождается затрудненным выдохом, при этом отходит небольшое количество стекловидной мокроты.

Бронхиальная астма характеризуется появлением приступов удушья. Приступ обычно является предвестником (обильные водянистые выделения из носа, чихание, приступообразный кашель). Для приступа астмы характерен короткий вдох и удлиненный выдох, который сопровождается слышимыми на расстоянии хрипами. Грудная клетка при этом находится в положении максимального вдоха. В дыхании при приступе принимают участие мышцы плечевого пояса, спины, брюшной стенки. Приступ обычно заканчивается отделением вязкой мокроты.

Тяжелые затяжные приступы астмы могут перейти в астматический статус – один из наиболее грозных вариантов течения болезни.

Для астматического статуса характерны возрастающая устойчивость к лечению лекарствами и мучительный кашель. Выделяют несколько стадий развития этого состояния.

На *первой (начальной) стадии* начинает плохо отходить мокрота, появляется боль в мышцах плеч, грудной клетки и в области живота.

На *второй стадии* состояние больных крайне тяжелое. Грудная клетка вздута. Пульс превышает 120 ударов в 1 мин. Артериальное

давление повышено.

На *третьей стадии* нарастает одышка, кожа начинает синеть, больной вначале резко возбужден, потом теряет сознание, могут быть судороги. Артериальное давление низкое.

Течение болезни периодическое: приступы астмы сменяются временным улучшением.

Депрессивное состояние

Так называемая *депрессия* представляет собой сочетание подавленного настроения, сниженной активности человека, уменьшения или отсутствия интереса к происходящим событиям, уменьшения работоспособности. Плюс к этому происходит нарушение нервной регуляции организма, к примеру, могут возникать перепады артериального давления, начинает мучить бессонница, головные боли и др.

Обычно такое состояние развивается после тяжелых, длительно текущих пневмоний с последующими осложнениями, которые нарушают нормальную жизнь на длительное время, когда человек начинает ощущать свою беспомощность, зависимость от окружающих. Кроме того, происходит истощение защитных сил организма, что усугубляет развитие этого состояния.

Признаки депрессивного состояния

Депрессивное состояние можно заподозрить по следующим признакам. У переболевшего тяжелой формой пневмонии почти постоянно отмечается плохое настроение либо потеря интереса к происходящим событиям, утрачивается способность испытывать положительные эмоции, появляется подавленное настроение, более выраженное утром. Возникает равнодушие или теряется удовольствие от выполнения всех или почти всех видов работы. Появляется исхудание, которое не связано с принимаемой пищей, или же, наоборот, увеличивается масса тела; изменяется аппетит, который может как понижаться, так и повышаться, колеблясь почти каждый день.

Очень часто наблюдается нарушение сна – повышенная сонливость или бессонница.

Характерно психическое возбуждение или, напротив, заторможенность почти каждый день. Снижается жизненная энергия, человек быстро устает.

Очень тяжело проявляется ощущение собственной ненужности окружающим людям или возникает сильное и необоснованное чувство вины.

Появляется очень выраженный мрачный и пессимистический взгляд на будущее, неоправданные опасения или постоянное, тягостное предчувствие непоправимых бед.

При этом человек медленнее думает и соображает, не может сосредоточиться, появляется нерешительность, что происходит почти каждый день.

Переболевшего начинают посещать мысли о самоубийстве, или он даже предпринимает попытки самоубийства.

Нарушения работы организма, которые обычно сопровождают депрессивное состояние

Нарушается нервная регуляция организма. Это проявляется запорами, поносами, головной болью, повышенной потливостью, учащенным сердцебиением, колебаниями артериального давления.

Иногда депрессия может сопровождаться бредом и галлюцинациями.

Депрессия может проявляться в виде такого состояния, как меланхолия. Меланхолия является разновидностью депрессии. Для нее характерны заторможенность, истощение организма, бессонница в утренние часы, суточные изменения настроения и активности.

В утренние часы состояние ухудшается, появляется патологическое чувство вины.

Астенизация организма (астенический синдром)

Для *астенического синдрома* характерны такие признаки, как повышенная утомляемость человека, сниженная или полная утрата способности к длительному физическому и умственному напряжению.

Перенесенные тяжелые пневмонии являются стрессом для организма человека и сопровождаются напряжением всех защитных сил организма и довольно сильным истощением нервной системы. Возникновение астенического синдрома связывается с истощением нервной системы при ее перенапряжении. Это позволяет говорить о синдроме в ряде случаев как о реакции приспособления больного организма, которая выражается снижением работоспособности различных систем организма, с тем чтобы потом была возможность восстановить их нормальное функционирование.

Характерно появление у больных так называемой раздражительной слабости, что означает появление повышенной возбудимости и быстро наступающего вслед за ней упадка сил. Могут появляться перепады настроения, при этом преобладает плохое настроение с чертами капризности и неудовольствия, повышенной слезливости. При астении возможно появление чувства раздражения от яркого света, громких звуков, резких запахов.

Если появляется сильное психическое утомление, у больных возможно возникновение потока ярких образных видений, наплывы посторонних мыслей и различных воспоминаний, которые непроизвольно появляются в сознании больного.

Астенические изменения проявляются постепенно, но постоянно нарастают. Иногда начальным признаком синдрома являются повышенная утомляемость и раздражительность, которые сочетаются с нетерпеливостью и постоянным стремлением к любой деятельности, даже когда можно было бы и отдохнуть.

В тяжелых случаях астенические нарушения сопровождаются слабостью и нежеланием двигаться. При этом часто появляются головные боли, нарушается сон (или постоянная сонливость, или бессонница).

Самочувствие и состояние больного человека может также меняться в зависимости от величины атмосферного давления – при его колебаниях усиливается утомляемость, раздражительная слабость.

Появление этих признаков говорит о степени выраженности астенического синдрома: если астенические расстройства усиливаются задолго до изменения атмосферного давления, то, значит, расстройство более тяжелое в отличие от тех случаев, когда состояние человека меняется одновременно с изменением давления. Когда у больного усиливаются уже имеющиеся признаки расстройства, то это состояние считается менее тяжелым, чем когда появляются новые признаки при колебаниях атмосферного давления.

После тяжелых пневмоний вследствие истощения защитных сил организма часто происходит снижение иммунитета, т. е. развивается иммунодефицитное состояние.

Иммунодефицитное состояние

Иммунодефицитное состояние (снижение иммунитета) – это такое состояние иммунитета, которое характеризуется недостаточностью работы одного или нескольких его звеньев. Это выражается в повышенной восприимчивости организма человека к различным инфекциям.

Причиной этого состояния могут быть длительное и тяжелое течение пневмонии, вызванный этим стресс, недостаток витаминов и белка из-за плохого усвоения их в желудке и кишечнике вследствие нарушенной нормальной работы органов и систем организма. Иммунодефицитное состояние обычно развивается у пожилых людей. Иммунодефицит проявляется в виде затяжных, часто обостряющихся инфекционно-воспалительных процессов легких, носоглотки, выделительной и пищеварительной систем, глаз, кожи, подкожной клетчатки. Поэтому хронические, часто обостряющиеся, долго текущие, с трудом поддающиеся лечению обычными средствами различные болезни говорят о том, что у человека снизился иммунитет.

Глава 3. Особенности пневмонии в детском возрасте

Пневмония протекает более тяжело у детей раннего возраста (до года), чем в более старшем возрасте и у взрослых, особенно у недоношенных, больных рахитом и анемией, истощенных и ослабленных детей и довольно часто заканчивается трагически, если вовремя не обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Нередко пневмония развивается после простудных заболеваний (ОРВИ, гриппа).

Проявления пневмонии у детей

Начало заболевания проявляется ухудшением общего состояния. У ребенка появляется беспокойство, временами вялость. Он начинает мало и беспокойно спать, иногда пропадает аппетит, ребенок отказывается от еды. Некоторые дети могут начать срыгивать, появляется рвота и жидкий учащенный стул. Кожа становится бледной, вокруг рта и в области между верхней губой и носом появляется синева, которая во время кормления и плача усиливается, дыхание учащается. Почти всегда наблюдается появление насморка и кашля. Кашель частый, мучительный, может быть приступообразным. Характерно, что у детей раннего возраста (до года) не всегда при пневмонии отмечается высокая температура. Заболевание у ребенка может протекать очень тяжело при температуре менее 38 °С или даже при нормальной температуре.

Особенности ухода за больным пневмонией ребенком

Когда появляются первых признаки болезни, необходимо как можно скорее вызвать врача, который примет решение о возможности лечения ребенка дома или о необходимости поместить его в больницу. Если врач будет настаивать на госпитализации, ни в ком случае нельзя отказываться и медлить, так как у детей состояние может очень быстро ухудшиться.

Если все-таки есть возможность лечить ребенка дома, нужно обеспечить ему покой, хороший уход, исключить возможность общения с посторонними. Необходимо каждый день делать влажную уборку комнаты, где находится больной ребенок, регулярно ее проветривать. При сухом воздухе я рекомендую на батарею положить мокрую простыню.

Температурный режим в комнате должен быть в пределах 20—22 °С. Необходимо как можно чаще производить замену постельного и нательного белья (особенно когда ребенок сильно потеет), осуществлять уход за кожей тела (протирать смоченным полотенцем). Когда появляется учащение и затруднение дыхания, уложите больного ребенка таким образом, чтобы верхняя часть туловища была приподнята. Во время бодрствования ребенка нужно одевать в одежду, которая не стесняла бы дыхания и движений, такую как распашонка (хлопчатобумажная и байковая), ползунки, шерстяные носочки. Советую также чаще изменять положение ребенка, носить его на руках. Перед сном обязательно перепеленайте его и дайте теплое питье. При дневном сне ребенка должна быть открыта форточка, летом можно открыть окно, но при этом следить, чтобы ребенок не находился на сквозняке. Перед тем как покормить ребенка, нужно хорошо почистить нос и рот от накопившейся слизи. При очистке носа используйте ватный фитилек, а при очистке рта – марлю, предварительно обернув ею черенок чайной ложкой. Больной ребенок должен получать как можно больше жидкости в виде питья. Заболевание длится от 2 до 8 недель, поэтому запаситесь терпением и точно выполняйте назначенное лечение.

Когда заболевание начинает затихать, я рекомендую как можно тщательнее соблюдать все правила гигиены, гулять на свежем воздухе в парке, в лесу, использовать лечебную гимнастику (у детей старшего возраста).

Глава 4. 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 входит 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 применения 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 заготавливать 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, оно зависит 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.

Применять самостоятельно можно общеупотребительные неядовитые растения, овощи, плоды, ягоды и другие продукты естественного происхождения. Да и лучше, если вы не будете покупать их на базаре, у незнакомых людей. Ведь вы не знаете, где и как эти растения были выращены и заготовлены.

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 растения, 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 начинается сокодвижение (апрель-май).

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

Корни и корневища заготавливают (выкапывают) ранней весной, до начала их проращивания, 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 стебли, 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 собранных 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 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 м² сушильной площади раскладывают до 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 прохладном 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 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 делаются 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 не пригодных 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 – не более 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 пропорцией 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 на 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 часов. После этого процедить через несколько слоев марли или неплотную ткань.

Отвары также можно приготовить и как 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 (александрийского 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 остывающую 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 между собой может получиться не безвредный 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 одну 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 не следует забывать, что все рецепты в дозировке при приеме внутрь рассчитаны на взрослого человека. Поэтому необходимо детям от 1 до 3 лет дозировку 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, в крайнем случае 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 – это 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 сами настои и отвары.

Порошки

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

Мази, пасты

Мази – смешанные с вазелином, ланолином, растительным или сливочным маслом или свиным жиром тонко 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 (удаляя поврежденные и перезревшие плоды), моют, измельчают и через редкую ткань вручную отжимают 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 не рекомендуется, так как могут возникнуть отеки и другие осложнения. 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 по всему организму.

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 мл за

раз. Его нужно смешивать с достаточным количеством другого сока (сельдерейного, салатного, морковного) или воды.

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 превышении

дозы препарата у нее возникла сыпь на коже 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 и других растений 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 надземной части растений). Подробнее об эфирных маслах растений я расскажу вам в главе, посвященной ароматерапии.

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 растений. 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 этих кислот.

Различают жирные и ароматические карбоновые кислоты.

Жирные кислоты делятся на насыщенные (стеариновая, пальмитиновая, 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.

Антимикробные вещества – это 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 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 действием 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 применяются 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 беременных женщин и рожениц. 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 эффектом. 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?

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 активизируются защитные функции организма. Более того, в кишечнике хлорофилл связывает токсичные 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 токсичные химические вещества и радионуклиды.

Желтая окраска плодов и цветков растений – это признак наличия в их тканях каротиноидов. 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 связано прежде всего с передозировкой. 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. 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 своей 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. Углеводы подразделяются на моно– (один), ди– (два) и полисахариды. Наиболее часто встречаются такие углеводы, как глюкоза, фруктоза (моносахариды), сахароза (дисахарид), инулин, крахмал и целлюлоза (полисахариды). Глюкоза и фруктоза входят в состав фруктов, ягод и овощей. Глюкозы особенно много в винограде. Из фруктозы состоит сложное вещество инулин (аналог крахмала), им богаты клубни топинамбура. Все эти вещества играют важную роль в реакции обменных процессов в организме. В группу полисахаридов входит и пектин. Он обладает абсорбирующими (связывает шлаки

организма) и вяжущими свойствами, набухает в воде, образуя гели – слизистые растворы. В состав пектина входят атомы различных металлов (калия, кальция, магния), состав которых зависит от минеральной структуры почв, на которой произрастает растение, содержащее пектины. При лечении пектины способны обменивать атомы металлов на атомы тяжелых металлов (ртути, свинца, стронция) и обеззараживать 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 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 салициловая 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. Урановая кислота, содержащаяся в мякоти плодов и ягод (яблока, айвы, персика, вишни, малины, крыжовника, груши, абрикоса), обладает обеззараживающим действием, 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 являются незаменимыми – человеческий организм не может синтезировать их самостоятельно. Из растений человек может получить все необходимые ему аминокислоты, причем в оптимальных соотношениях. В состав практически всех растений входят алкалоиды – атропин, платифиллин, морфин, резерпин, кофеин, папаверин,

хинин, эфедрин, кодеин, эуфиллин и др. 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, лобелин способен вырабатывать отвращение к курению, а анабазин – к алкоголю.

Растения – источник витаминов. Название «витамин» произошло от латинского слова «вита» – жизнь. Витамины представляют собой особые вещества, необходимые любому живому организму для нормального обмена веществ и жизнедеятельности, причем в микродозах. Так, 1 г витамина В12 человеку хватает на всю жизнь. Первоисточником витаминов служат прежде всего растения, человек получает витамины с растительной пищей (правда, не все). Почему так важна роль витаминов в жизнедеятельности организма? Дело в том, что витамины входят в состав ферментов, которые являются катализаторами (ускорителями) обменных процессов и окислительно-восстановительных реакций, составляющих основу жизнедеятельности. 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 жирах. При недостатке витаминов нарушаются обменные процессы, снижается работоспособность, появляется быстрая утомляемость, угнетается деятельность нервной системы, всех систем органов. При недостатке витамина D резко нарушается деятельность опорно-двигательного аппарата. Я 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, чае и т. д. Аскорбиновая кислота – это переносчик водорода, одного из главных участников 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, зато и передозировка ее встречается редко. *Ретинол* (витамин А). Витамин А практически в растениях не встречается. Многие растения (морковь, шпинат, салат, петрушка, зеленый лук, щавель, красный перец, черная смородина, черника, крыжовник, абрикос, томаты, персики, тыква, облепиха и др.) содержат провитамин А – каротин. Ретинол способствует укреплению клеточных мембран, нормализации обменных процессов в клетках, повышает устойчивость организма к инфекциям. Он влияет на рост, развитие, репродуктивную функцию, иммунологический статус. Недостаток витамина А приводит к разрушению клеточных мембран, резко снижает устойчивость организма к инфекциям, что является фактором риска развития опухолевого процесса.

Витамин К содержится в листьях люцерны, шпината, в цветной капусте, хвое, зеленых томатах, крапиве, конопле. Витамин К необходим организму для нормального функционирования 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. Витамин Р содержится в листьях чая, кожуре цитрусовых, мякоти плодов шиповника, ягодах 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 организма. При недостатке витамина РР развиваются немотивированная 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, кукурузе, сое, горохе, овсяной муке, дрожжах.

Витамин В1 (тиамин) участвует в регуляции углеводного обмена в организме, способствует уменьшению ацидоза (закисления крови), нормализации работы сердечнососудистой, нервной и костно-мышечной систем. Тиамин содержится в зародышах и зародышевых оболочках злаковых культур (пшеницы, овса, гречихи, кукурузы), а также в орехах, 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 возникает мышечная слабость, апатия, снижается аппетит, нарушается сон. Наибольшее количество витамина В2 содержится в шпинате, томатах, зеленом горошке (свежем), фасоли, орехах, пшенице.

Витамин В 12 стимулирует кроветворение и снабжение всех клеток организма кислородом. Он широко распространен в растительном мире, содержится во всех свежих овощах, кукурузе, черной смородине, рябине, астрагале.

В состав всех представителей растительного мира входит почти вся периодическая система Менделеева. 9 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 они совершенно необходимы. При недостаточном или избыточном поступлении этих веществ в организм нарушаются обменные процессы, что ведет 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 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.

Глава 5. Травы, использующиеся для лечения пневмоний и их осложнений

Фитотерапия (лечение травами) при пневмонии и ее осложнениях носит вспомогательный характер и может лишь дополнять собой традиционное медикаментозное, антибактериальное лечение. Очень редко траволечение можно использовать как единственное лечение в случае выраженной аллергической реакции больного на любые антибиотики, если при этом пневмония имеет легкое течение.

Фитотерапия пневмонии включает следующие эффекты:

Антибактериальное действие, уменьшение общей интоксикации организма больного, смягчающее и отхаркивающее действие, уменьшение воспаления.

При выборе травы можно добиться соответствия каждому из требуемых лечебных эффектов и составить требуемый лечебный сбор.

Подавляющее большинство трав, которые используются для лечения заболеваний органов дыхания, обладают несколькими эффектами, позволяющими применять практически все требуемые направления лечения.

Например, выраженное антибактериальное, противовоспалительное и отхаркивающее действие имеют багульник болотный (побеги), чабрец ползучий (трава), цетрария исландская (слоевище), мать-и-мачеха (листья), эвкалипт шариковый (листья).

Подобным действием обладает шалфей лекарственный. Однако он имеет свойство «сушить» кашель. Поэтому применять его при начальном этапе болезни, когда кашель сухой, без мокроты, бывает нецелесообразно.

В таких случаях лучше всего использовать донник лекарственный, который хорошо снимает воспаление и, соответственно, приводит к размягчению воспалительного очага в легких.

Подобным образом, как считал Авиценна, действуют растения, которые дают в отваре слизь.

Например, корень алтея лекарственного, солодка голая, корень дягиля лесного, листья и семена подорожника большого, семена льна.

Такие растения применяют для смягчения кашля, они обладают выраженным противовоспалительным действием на слизистую оболочку бронхов.

Сильное противовоспалительное действие на ткань легких могут оказывать растения, которые содержат такое вещество, как циноглоссин. К таким растениям относятся чернокорень, окопник лекарственный, синяк обыкновенный, живокость полевая. При применении этих растений надо соблюдать осторожность, так как они ядовиты! Отдельное место среди трав, уменьшающих воспаление легочной ткани, которые применяются при пневмонии, занимают растения, содержащие кремний. Они способны не только уменьшать отек легочной ткани, но и обладают выраженным мочегонным действием, что необходимо для уменьшения общей интоксикации организма. За счет кремния эти растения могут активировать специальные клетки иммунной системы, которые уничтожают микробы и продукты распада легочной ткани. Сюда относятся трава хвоща полевого, трава спорыша (горец птичий), медуницы лекарственной (легочница).

В определенных случаях используются растения с каким-либо одним свойством. К примеру, отхаркивающие: листья термопсиса, трава череды трехраздельной, семена аниса, листья копытня европейского. Копытень обладает также таким свойством, как угнетение кашлевого центра в мозге, поэтому обычно применяется при навязчивом приступообразном кашле. Но применять с осторожностью – растение ядовито! Подобным же образом действует и мачок желтый, в котором содержится такое вещество, как глауцин. Мачок желтый входит в состав всем известного лекарства «Бронхолитин».

Одним из хороших рецептов старой медицины является настойка плодов или травы переступня белого, его еще иногда называют адамчиком. Переступень имеет выраженное противовоспалительное действие. Поэтому это лекарственное растение хорошо действует при крупозной пневмонии. Но это растение также ядовито. Приведу еще один эффективный рецепт старой медицины. При его использовании наблюдается сильнейшее противовоспалительное действие на легочную ткань. По этому рецепту на ранних сроках болезни (в первый-второй день), когда у больного отмечается сильный жар и выраженная интоксикация, ему надо дать настойку аконита

реповидного. Способ применения: 15—20 капель 10%-ной настойки надо накапать в полстакана воды и давать пить больному через каждые полчаса — час по маленькому глотку, пока не появится обильный пот. При появлении пота аконит надо заменить на красавку, которую также надо давать в виде маленьких глоточков воды, в которой разведено 20 капель настойки.

Красавку надо давать до снижения температуры тела. Оба растения очень ядовиты! Чтобы уменьшить явления общей интоксикации, нужно выполнять следующие правила:

1) нужно больше пить напитков, которые содержат витамин С, таких, например, как клюквенный или брусничный морс, отвар плодов шиповника, кисель из плодов рябины, калины, смородины;

2) применяйте растения, обладающие мочегонными свойствами (хвощ полевой, пырей ползучий, брусничный лист);

3) применяйте потогонные и жаропонижающие растения (листья малины, липовый цвет).

Я хочу заметить, что некоторые люди имеют склонность к частой заболеваемости пневмониям, а иногда имеет место хроническое заболевание. Это во многом связано с недостаточной иммунологической защитой против возбудителей заболевания. Поэтому особо важным является восстановление иммунитета; при этом используются такие растения, как родиола розовая, элеутерококк колючий, молочай Палласа, левзея сафроловидная, женьшень. Эти целебные растения нужны в периоде восстановления после перенесенной пневмонии.

Теперь перейдем к основному разделу нашего повествования — как лечить легочные заболевания растительными средствами. Для начала я познакомлю вас с растениями, используемыми при лечении пневмоний и их последствий.

Растения, используемые при лечении воспаления легких и астмы

Алтей

Описание растения

Алтей является многолетним опушенным растением, которое достигает высоты полтора метра. Листья с черешками, очередные, с характерным беловатым войлочным опушением, трех-пятилопастные, неравномерно городчатые. Цветет с июня по август. Найти алтей в дикорастущем состоянии трудно, поэтому в торговую сеть весь алтей поступает с культурных плантаций. Родина этого растения скорее всего страны Прикаспия. Используются обычно корни двулетних растений.

Действие

Основное действующее вещество – полисахариды (слизь). Содержащие слизь снадобья применяются как средство против кашля, снимая раздражение и облегчая отхождение мокроты. Алтейный чай, подслащенный медом, – хорошее средство от кашля, смягчает его приступы при астме, пневмонии. Слизь ложится защитным слоем на раздраженные или слишком чувствительные участки и обуславливает их быстрое заживление.

Анис

Описание растения

Анис является однолетним травянистым растением, достигающим в высоту примерно 50 см и закрепляющимся в почве с помощью веретеновидного корня. Круглый в поперечном сечении стебель в верхней части ветвится. Нижние листья с черешками, нерасчлененные, зубчатые. Соцветия: 7—15-лучевые зонтики, без обертки или только с одним кроющим листом. Цветет с июля по сентябрь. Анис возделывают на территории бывшего СССР, а также в Индии.

Действие

Анис избавляет от метеоризма, укрепляет желудок, но, пожалуй, на первом месте все-таки стоит его применение от кашля.

Иероним Бок в своем травнике (Страсбург, 1577), где перечислены все области применения аниса в народной медицине, сообщает:

«Семена аниса или лекарства из них не только приятны, но и очень полезны тем, у кого затруднено дыхание и кто плохо спит».

Алоэ

Описание растения

У алоэ центр распространения – Восточная и Южная Африка, хотя отдельные виды рода Алоэ встречаются также в Средиземноморье и некоторых местностях Индии. Это растение со стеблем, который достигает в высоту 2—3 м (иногда даже 6 м) и имеет многочисленные листовые рубцы, а на верхушке – мощный вихор из ланцетных листьев. Листья мясистые, примерно 50 см в длину, 10—20 см в ширину и 5 см в толщину, с шипами пурпурного цвета, особенно по краю и на нижней стороне. В пазухах листьев в мае-июне на длинных цветоносах развиваются соцветия в виде удлинённых кистей, многочисленные цветки которых достигают в длину 3 см и имеют окраску в виде чередующихся бледно-красных и зеленоватых полос.

Действие

Препараты алоэ обладают выраженными противовоспалительными, ранозаживляющими, антибактериальными свойствами. Экстракт из листьев алоэ повышает защитные силы организма.

Свежий сок алоэ используется для улучшения аппетита, а также для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний.

Сироп алоэ с железом показан после инфекционных и других истощающих заболеваний или интоксикаций.

Аралия

Описание растения

Аралия – это дерево до 12 м высотой (в неблагоприятных условиях – кустарник) с маловетвистым стволом, усаженным шипами. Листья до 1 м длиной, сложные, с яйцевидными заостренными зубчатыми листочками до 18 см длиной и 8 см шириной на небольших черешках. Плоды сине-черные, шаровидные, 3—5 см в диаметре, с 5 косточками. Цветет в июле, августе, плодоносит в сентябре. Размножается семенами и корневыми отпрысками. После вырубki дает обильную поросль. Зацветает в природе впервые на 5-м году жизни. Живет до 25—30 лет.

Действие

Настойка корней употребляется в медицине как тонизирующее средство при нервных заболеваниях (астения, депрессия), переутомлении, а также при гипотонии и после перенесенных тяжелых заболеваний.

Береза

Описание растения

Существует две основные разновидности березы. Береза поникающая, или бородавчатая, крупнее березы пушистой и, как правило, предпочитает сухие места. Ее ветки свисают книзу и в молодом возрасте усеяны бородавчатыми железками, образующими смолу. Листья также крупнее. У березы пушистой, напротив, молодые ветки опушенные, и растет она во влажных лесах и по болотам.

Действие

Чай из березовых листьев – лучшее средство для выведения воды из организма, например, при склонности к отеку легких при пневмонии. Он не раздражает почек, но усиливает образование мочи. В народной медицине наибольшее употребление имеют почки березы. Из них делают лекарства, обладающие жаропонижающим, потогонным действием.

Будра

Описание растения

Будра – мелкое многолетнее растение со стелющимся по земле четырехгранным стеблем, часто укореняющимся в узлах. На ползучих побегах располагаются почковидные или округло-сердцевидные листья с зубчатым краем. Цветки и стебель при растирании издадут сильный неприятный запах. Цветет с марта по июнь. Встречается часто на паровых полях, как сорняк в садах, на лугах, по обочинам дорог и у изгородей.

Растение очень влаголюбиво.

Действие

Салат из будры в смеси с молодыми листьями тысячелистника, купыря, жерухи, маргаритки, крапивы и березы благодаря легкому раздражающему действию повышает активность почти всех органов организма. Будра повышает аппетит, помогает при кашле с вязкой мокротой.

Бузина

Описание растения

Бузина представляет собой ветвистый кустарник или небольшое дерево от 3 до 7 м в высоту. У бузины бородавчатая, неприятно пахнущая кора, ветки с рыхлой сердцевинкой, непарноперистые листья, а также крупные щитковые соцветия с желтовато-белыми неприятно пахнущими цветками. Из них осенью развиваются глянцевые-черные или красные плоды. Цветет с мая по июль. Встречается обычно в садах, у изгородей, в зарослях кустарников и по берегам ручьев. В цветках содержатся эфирное масло, потогонные вещества, дубильные вещества и слизь. Плоды богаты витаминами и минеральными веществами.

Действие

Основное действие цветков – потогонное при лихорадочных простудных заболеваниях. Цветки бузины (как и цветки липы) чрезвычайно эффективно поднимают защитные силы организма, поэтому они являются составной частью многих чаев, предназначенных против простудных заболеваний. Особую роль играют плоды: получаемое из них повидло – действенное средство против кашля и простудных заболеваний.

Багульник болотный

Ядовит!

Описание растения

Вечнозеленый кустарник 1—1,5 м высотой, со стоячими ветвями, грубыми, кожистыми, линейно-ланцетными листьями и белыми (иногда розово-красными) цветками в конечном зонтиковидном соцветии. Произрастает на севере и востоке Европы, на севере Азии, в Северной Америке. В Центральной Европе образует заросли на верховых болотах, иногда значительные по площади.

Действие

Благодаря наличию в растении эфирного масла, дубильных веществ, горечей и ряда других веществ применяется при пневмониях и бронхитах, способствуя разжижению и отхождению мокроты.

Девясил высокий

Описание растения

Представляет собой многолетнее растение с жестким, ветвящимся, утолщенным, мясистым корневищем. От корневища отходит прямостоячий стебель высотой 1—2,5 м, разветвленный в верхней части. Около корней листья крупные, удлинено-

эллиптические, с длинными черешками. Стеблевые листья сердцевидные. Все листья с нижней стороны войлочно-опушенные. Соцветия – корзинки диаметром 6—7 см, желтые, одиночные или рыхло сгруппированы. Цветет с июня по сентябрь. В диком состоянии встречается в прибрежных кустарниках, возле изгородей и заборов. Иногда его выращивают на приусадебных участках. *Действие*

Целебное применение девясила основано на разжижающем слизи и смягчающем кашель действию и легком спазмолитическом эффекте. Поэтому девясил считается испытанным компонентом хороших чаев от кашля, которые могут быть действенны также при астме и коклюше.

Донник лекарственный

Описание растения

Донник представляет собой двулетнее растение с разветвленным приподнимающимся или прямостоячим стеблем. Высота колеблется между 50 и 150 см. Листья тройчатые.

Многочисленные желтые цветки собраны в длинные колосовидные кисти. Все растение имеет запах кумарина, который значительно усиливается при высыхании. Цветет с июня по август. Обычно донник растет на щебнистых пустырях. Встречается он и по лесным опушкам, пустошам и железнодорожным насыпям. Менее эффективен донник белый с белыми цветками.

Действие

Благодаря наличию в растении кумарина, сапонинов, дубильных веществ, слизи, эфирного масла (прежде всего в цветках) у лекарств из него хорошо выражено отхаркивающее и противокашлевое действие; чаще употребляется в виде чая.

Душица

Описание растения

Многолетнее невысокое (20—50 см) растение с разветвленным наверху красноватым стеблем. Листья сильно различаются по размеру (вверху всегда мельче), имеют яйцевидную или эллиптическую форму, края большей частью гладкие. На концах побегов располагаются пучки многочисленных красных или розовых цветков размером около 5 мм. При растирании цветков между пальцами появляется запах, немного напоминающий запах тимьяна. Цветет с июня по август. Растет на известковых и щебнистых почвах по теплым местам, таким как южные склоны и откосы, южные опушки леса и суходольные луга.

Действие

Благодаря содержанию дубильных веществ, горечей и эфирного масла душица используется для стимуляции выделения пищеварительного сока при сниженном аппетите. Кроме того, душица играет важную роль как составная часть грудного сбора, так как она действует подобно тимьяну как средство от кашля.

Дягиль

Описание растения

Дягиль – это крупное двулетнее растение семейства сельдерейных высотой до 2 м.

Корневище короткое, толстое, с многочисленными корнями и ароматным запахом.

Стебель прямостоячий, ветвистый, внутри полый, с сизым налетом. Листья крупные.

Зацветает на 2-й год жизни, в июне – августе. Цветки белые, мелкие, собраны в шаровидный зонтик. Плод – двусемянка соломенно-желтого цвета.

Действие

Препараты дягиля обладают противовоспалительным, мочегонным, потогонным и ранозаживляющим действием. Они способствуют расслаблению внутренних органов, усиливают работу желудочных и бронхиальных желез, оказывают бактерицидное действие, подавляют процессы брожения в кишечнике. Дягиль оказывает тонизирующее влияние на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы, повышает желчеотделение и секрецию панкреатического сока.

Ива

Описание растения

Ива – дерево или кустарник. Соцветия появляются раньше листьев; все ивы двудомны, на одном дереве располагаются цветки только одного пола. Весной, когда «соки идут вверх», кора ветвей легко отделяется. Цветут ранней весной, до того как появятся листья (в марте-апреле). Ивы предпочитают влажные места обитания.

Действие

Препараты ивы играют существенную роль как средство против высокой температуры и ревматизма. Актуально ее потогонное, болеутоляющее и мочегонное действие. Ива чаще используется при

лихорадочных заболеваниях, головных болях и недугах ревматической природы.

Исландский мох

Описание растения

Исландский мох на самом деле является лишайником. Он достигает высоты 4—12 см и представляет собой растопыренный кустик с листовым слоевищем, напоминающим оленьи рога. Отдельные веточки имеют в ширину 5—20 мм. Окраска верхней их

стороны от оливковой до буро-зеленой, нижней – от беловато-зеленой до светло-буроватой, часто с белыми пятнами. Исландский мох – наиболее частый из наземных лишайников пустошей и лесов, который можно найти на солнечных сухих участках леса от равнин до высокогорий.

Действие

Основное действующее вещество – слизь (до 70 %). Также имеются органические кислоты, которые действуют на бактерии. Предполагается стимулирующее действие на иммунитет. Как слизистое средство исландский мох применяется в виде чая против кашля, как средство для полоскания горла и ротовой полости при болезнях десен. Благодаря горечам возбуждает аппетит. Вещества, оказывающие антибактериальное действие, усиливают лечебный эффект. Чай из исландского мха эффективен при кашле (в том числе при коклюше) и входит в сборы для повышения иммунитета.

Календула (ноготки)

Описание растения

Однолетнее растение, достигающее 70 см в высоту. Прямостоячий войлочно-опушенный

стебель разветвлен и несет очередные, тоже тонкоопушенные листья. Ярко-желтые соцветия-корзинки довольно крупные, их диаметр иногда превышает 4 см. Цветет с июня по октябрь. Выращивается как декоративное и лекарственное растение в садах культурных насаждениях. Оттуда иногда распространяется самосевом и дичает.

Действие

Целебное действие ноготков в основном обусловлено их противомикробным, противовоспалительным и ранозаживляющим

действием. Полоскание настойкой ноготков применяют при лечении тонзиллитов и ангин.

Настойку ноготков применяют внутрь при многих заболеваниях. Оказывая успокаивающее действие и снижая давление, ноготки способствуют нормализации сердечной деятельности и уменьшают отеки. Наилучшие результаты наблюдаются при применении ноготков вместе с ромашкой и тысячелистником.

Калина обыкновенная

Описание растения

Калина представляет собой кустарник или небольшое деревце высотой 1,5—4 м. Ствол гладкий, с буровато-серой корой. Листья снизу покрыты волосками и имеют длинные пушистые черешки. Цветки собраны в плоские зонтиковидные метелки. Одни цветки крупные, белые, бесплодные, с плоским венчиком; другие – срединные – плодоносящие, мелкие, с колокольчатым венчиком. Ягоды ярко-красные или черные (в зависимости от сорта), неправильной шаровидной формы, с единственной сплюсненной косточкой. Вкус ягод терпкий, горьковатый; горечь исчезает после заморозков. Цветет калина в мае-июне. Плоды созревают в августе-сентябре. *Действие*

Плоды используются как витаминное, общеукрепляющее средство при длительных легочных заболеваниях. Ягодный сок, настоянный на меде, пьют при простудах, кашле, бронхиальной астме. Отвар из цветков употребляют при желчно-каменной и почечнокаменной болезнях.

Коровяк

Описание растения

Коровяк является двулетним растением, которое в первый год образует лишь розетку жестких густоопушенных листьев. Потом развивается крупный, толстый, тоже густоопушенный стебель высотой 1—3 м с сидячими листьями. Яркие желтые цветки сидят на цветоносе пучками по 2—5 и образуют плотное колосовидное соцветие; распускаются они не одновременно, а постепенно, по несколько цветков в день, и очень быстро опадают. Цветет с июня (июля) по август (сентябрь). Растет на солнечных местах: на каменистых склонах, откосах, в зарослях кустарников, на лесных полянах, на пустырях.

Действие

Коровяк эффективен при катарах верхних дыхательных путей. Слизь, входящая в его состав, смягчает раздражение, а сапонины растворяют густую мокроту в бронхах и облегчают отхаркивание. Коровяк почти никогда не применяют отдельно, но всегда как одну из составных частей различных лечебных чаев от кашля.

И в народной медицине коровяк применяют как средство от кашля (в смеси с

подорожником в равных частях), особенно при обычной простуде.

Крапива

Описание растения

Лекарственное применение находят два вида крапивы: жгучая и двудомная. Крапива жгучая мельче и нежнее, хотя и более агрессивна, а крапива двудомная чаще используется в медицине. Цветет крапива с мая по июль, цветки мелкие, зеленые, расположены в поникших колосьях; растения двудомные. Оба вида весьма обычны. Они растут преимущественно вблизи человеческого жилья: в садах, огородах, по краям канав, на помойках и пустырях.

Действие

Листья крапивы богаты каротиноидами и витаминами С, К. Применяют для повышения общего обмена веществ и как кровоостанавливающее средство. Они являются обычной составной частью чайного сбора, назначаемого при затяжных заболеваниях (пневмонии), входят в состав чайных сборов весеннего и осеннего оздоровительных

курсов. Из листьев крапивы также можно приготовить отвар, который усиливает выделение мочи и эффективен при простатите.

Лен культурный

Описание растения

Лен является однолетним травянистым растением. На тонких стеблях, достигающих в высоту примерно 50—70 см, растут мелкие ланцетные листья и по одному 5-лепестковому цветку голубого или белого цвета. После цветения образуется круглая коробочка с 8—10 бурыми, плоскими, глянцевыми семенами. Цветет с июня по август. Встречается только в культурных посевах. Используются семена.

Действие

Основное целебное вещество – слизь, ее действие усиливает масло. Льняное семя принимают толченым или грубо размолотым, с

большим количеством жидкости. Благодаря содержанию слизи настойка из него хорошо показала себя как средство для полоскания при болезнях десен и других воспалительных процессах в полости рта и горле. При резком, лающем кашле и охриплости настой льняного семени принимают внутрь, причем пьют это средство теплым; содержащаяся в семени слизь образует защитный покров воспаленных и раздраженных участков слизистой оболочки.

Липа

Описание растения

Известно, что есть два вида липы: у сердцелистной липы мельче листья и больше цветков в соцветии, чем у широколистной; она цветет недели на две позже и встречается чаще. Кроме того, опушение на нижней стороне листа, в углах, где отходят боковые жилки, у сердцелистной липы красновато-желтое, а у широколистной – беловатое.

Действие

Благодаря содержанию в липовом цветке эфирного масла, флавоноидов, слизи, дубильных веществ чай из липового цвета повышает защитные силы организма, с ним быстрее проходят заболевания, сопровождающиеся высокой температурой. Липовый чай аппетитно выглядит, приятно пахнет и особенно вкусен, если его подсластить медом. При лечении бронхита и пневмонии действие липового цвета усиливается мать-и-мачехой, смешанной с липовым цветом в равных частях. Важно проводить лечение этим чаем регулярно, курсами.

Лопух

Описание растения

Лопух является двулетним растением, достигающим в высоту 1—1,5 м и имеющим длинный (до 60 см) мясистый корень, от которого отходят мелкие ответвления. На шерстисто-опушенных стеблях находятся черешковые листья, сверху зеленые, а снизу серые, войлочко-опушенные; размер листьев заметно уменьшается снизу вверх.

Синевато-красные, довольно крупные соцветия располагаются в виде рыхлой зонтиковидной кисти. Цветет в июне, июле. Лопух растет по обочинам дорог, у заборов, стен и насыпей, на пустырях и выгонах, а также по берегам ручьев.

Действие

Благодаря наличию в своем составе инулина, слизи, эфирного масла, дубильных веществ, веществ с антибактериальным и противогрибковым действием лопух применяется в сборах при лечении пневмоний, в том числе и грибковых.

Малина обыкновенная

Описание растения

Малиновый куст может достигать двухметровой высоты, у него изогнутые, слабошиповатые стебли. Имеет сложные, непарноперистые листья, конечный листочек с черешочком. Яйцевидные листочки с верхней стороны темнее, чем с нижней, на которой у них имеется беловойлочное опушение. Цветки имеют окраску от белой до розовой, с 5 лепестками. Цветет с мая по июнь. Лесная малина растет на солнечных лесных полянах, по опушкам лесов и косогорам, на отвалах и открытых склонах, даже по обочинам дорог, как на равнине, так и в горах.

Действие

Основной компонент листьев – дубильное вещество. Плоды содержат витамины группы В и провитамин А, множество минеральных веществ, прежде всего калий, фосфор, кальций, железо и магний. Листья малины действуют как легкое кровоостанавливающее средство. Сок малины используется в качестве целебного напитка при лихорадках и как потогонное средство.

Мальва

Описание растения

У мальвы лесной веретеновидный корень, от которого отрастают многочисленные разветвленные стебли. Стебли несут длинночерешковые листья, зубчатые по краю и опушенные с обеих сторон. В пазухах листьев располагаются светло-красные или беловатые цветки на длинных опушенных цветоножках. Цветет с июня по август. Растет на обочинах дорог, по полям и лугам, на свалках и солнечных склонах, у стен домов.

Действие

Благодаря наличию большого количества слизи главное действие мальвы – обволакивающее и противовоспалительное. Она используется преимущественно в составе многих чаев от кашля. Если кто опасается пользоваться мать-и-мачехой из-за побочного действия

содержащегося в ней алкалоида, но есть необходимость принимать растение со слизью в течение длительного времени, тот должен отдать предпочтение мальве.

Мать-и-мачеха обыкновенная

Описание растения

Является многолетним растением с ярко-желтыми соцветиями и запахом, напоминающим запах меда. Задолго до появления листьев ползучее корневище выбрасывает заложившиеся еще осенью цветоносы с красноватыми чешуйками и ярко-желтыми соцветиями. Потом развиваются черешковые листья округло-сердцевидной формы размером в ладонь. Сверху листья темно-зеленые, а снизу за счет сильного опушения беловолочные. Цветет с февраля по март (апрель). Мать-и-мачеха растет на глинистых почвах, на пустырях, у кирпичных заводов, на щебнистых местах, по откосам и железнодорожным насыпям, по краям полей и обочинам дорог.

Действие

Благодаря основным компонентам, таким как растительные слизи, дубильные вещества и горечи, которые прекрасно дополняют друг друга при действии на больные легкие и бронхи, мать-и-мачеха – хорошее средство от кашля, особенно при коклюше, а также от слизистой мокроты. Чай из нее облегчает откашливание, делает более жидкой вязкую бронхиальную слизь, а значит, приносит настоящее облегчение больным хроническим бронхитом. Длительность применения чая из мать-и-мачехи следует ограничить максимум 6 неделями в год. Нельзя применять во время беременности и при задержке менструаций.

Овес

Описание растения

Овес растет вертикально и несет на конце полого стебля колоски, которые состоят из 2-4 цветков. Колоски расположены на цветоносах и в свою очередь образуют метелку.

Зерна овса (зерновки) окружены чешуями, с которыми они не срастаются. Цветет с июня по август.

Действие

Наиболее характерно успокаивающее действие спиртовых экстрактов из овса. Зеленым овсом называют еще зеленые во время сбора надземные части растений, собранные незадолго до полного

цветения, свежие или быстро высушенные. Чай из зеленого овса применяется при нервном истощении как успокаивающее средство.

П. А. Маттиолус (1563 г.) писал о действии овса следующее: «Каша с добавлением овсяной муки хороша против кашля».

Ольха

Описание растения

Ольха – это дерево высотой 10—25 м с темно-бурой корой, округлыми листьями с выемкой на вершине. Цветки собраны в колосовидные поникшие сережки. Плоды – орешки в соплодиях (шишках). Соплодия до созревания имеют зеленую окраску, зрелые – черные, одревесневшие. Встречается на болотистых местах, по берегам рек.

Действие

В медицине применяют соплодия ольхи, в составе которых есть дубильные вещества, алкалоиды, полисахариды, аминокислоты, галловая кислота и др. Препараты соплодий используют как вяжущие, противовоспалительные, кровоостанавливающие средства. В коре ольхи находится до 25 % дубильных веществ, малеиновая кислота, в листьях преобладает линолевая кислота [Хворост и др., 1987].

Первоцвет весенний

Описание растения

У первоцвета прямостоячий стебель без листьев и корневище, от которого отходят многочисленные корни. Листья в области корня удлиненные, книзу сужающиеся, с обеих сторон опушенные. На конце длинного стебля – цветки, собранные в зонтик.

Чашечка беловато-зеленая, ребристая, венчик трубковидный, расширяющийся кверху, желтый, в середине ярко-золотистый. Цветет в марте, апреле. Растет на сухих лугах.

Действие

Благодаря сапонину, эфирному маслу и дубильным веществам первоцвет используется как средство от кашля. Он разжижает мокроту и помогает ее откашливанию при пневмонии, бронхитах. Принимают в виде чая и сиропа. Помимо помощи от кашля, народная медицина рекомендует препараты первоцвета от бессонницы.

Подорожник ланцетный

Описание растения

Подорожник представляет собой многолетнее растение с прикорневой розеткой листьев. Листья в длину 20—40 см, узколанцетные, слегка опушенные, по краям лишь иногда с короткими зубчиками. На листьях заметны 3—7 жилок. Из центра прикорневой розетки вырастают прямостоячие безлистные стебли 10—40 см с продольными бороздами. Цветки собраны в короткий цилиндрический или яйцевидный колос. Цветет с мая до сентября. Подорожник ланцетный растет на сухих лугах, полях, пустырях и вдоль дорог. Часто встречается вместе с двумя другими видами: подорожником большим, который отличается широкими овальными листьями и длинными соцветиями на коротких цветоносах, и подорожником средним, по листьям и соцветиям занимающим промежуточное положение. *Действие*

Подорожник ланцетный является очень эффективным средством от кашля, сходным с действием листьев мать-и-мачехи. Это определяется содержанием горечей. Сок подорожника ланцетного в отличие от других растительных соков практически не плесневеет. В нем найдено антибактериальное вещество. Благодаря наличию этого вещества имеется хороший результат его применения при воспалении легких и заболеваниях бронхов. Особое место занимают противокашлевые соки, в которых обычно содержится экстракт из подорожника ланцетного.

Полынь горькая

Описание растения

Полынь – это растение 60—100 см в высоту. Его прямостоячий стебель имеет серебристо-серое опушение, все растение выглядит светло-серым. Листья в нижней части побегов крупные, по мере продвижения вверх становятся все мельче и все более простого строения. Все растение имеет сильный пряный запах. Цветет полынь горькая с июня по сентябрь. Любит каменистые, сухие почвы и встречается по берегам рек, по обочинам дорог и у заборов. *Действие*

Лекарственное действие полыни горькой определяется горечью, эфирным маслом и дубильными веществами. Полынь горькая – хорошее средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря, а также для возбуждения аппетита при состояниях после длительных заболеваний. Полынь, как горький тоник, сокращает длительность болезни и улучшает самочувствие, мобилизует защитные

силы организма. В народной медицине полынь горькую используют при потере аппетита и всех нарушениях пищеварения, а также от ревматизма и глистов. Полынный чай дают и при болезненных менструациях: усиливается отхождение менструальной крови, за счет этого уменьшаются боли.

Просвирняк лесной (лесная мальва)

Описание растения

Однолетнее, реже двух- или многолетнее травянистое растение с лежащим, восходящим или прямым шершаво-волосистым стеблем, высотой 30—120 см. Листья черешковые, округло-сердцевидные, с 5—7 лопастями, городчато-зубчатые, опушенные. Цветы большие, диаметром 30—40 мм, по 1—5 в пазухах листьев. Лепестки розовые, постепенно суженные в ноготок, с 3 темными продольными полосками; после сушки становятся темно-фиолетовыми. Корни длинные, разветвленные. Цветет с июня по август. Растет не только в лесу, но часто на сорных местах, в огородах, около заборов, около жилищ и строений, на склонах, около дорог. Сорняк. Распространен повсеместно.

Действие

Водный настой из цветов лесной мальвы употребляется внутрь и наружно, особенно выражено его действие при обременительном сухом кашле, при катарах горла, при охриплости, в последнем случае в виде полосканий. То же применение имеют листья и корни.

Редька посевная

Описание растения

Редька – культурное растение. Существует несколько разновидностей редьки, различающихся по форме и окраске корнеплодов. Черные формы обычно острее, а так как на остроте основан принцип действия, черная редька наиболее эффективна. В культурных насаждениях заботятся о том, чтобы не развивались цветоносные побеги, нужны только корнеплоды.

Действие

Редька содержит серу, эфирное масло, а также витамин С. Благодаря этим веществам

редьку очень часто дают при кашле, так как она способствует отхождению мокроты и обладает слабым противомикробным

действием. А сок редьки с медом, который готовится разными способами, считают эффективным даже при коклюше.

Ромашка аптечная

Описание растения

Ромашка представляет собой однолетнее растение с коротким корнем и стеблем 20—50 см высоты, на котором сидят дважды- или триждыперисторассеченные листья. Соцветия-корзинки располагаются поодиночке на концах ветвей. Плоды очень мелкие, 20 000 плодов весят примерно 1 г. Цветет с мая по июнь. Ромашка произрастает почти по всей Европе на полях (возделываемых и находящихся под паром), на пустырях, по обочинам дорог, косогорам, опушкам и конечно же в посевах зерновых. *Действие*

Основной компонент ромашки – эфирное масло, есть и другие важные компоненты, но только взаимосвязь их всех дает целебный эффект.

Ромашка используется внутрь и как наружное средство. Внутрь можно с успехом применять ромашку в виде чая при острых желудочных заболеваниях. В составе сборов она используется при длительно текущих пневмониях и бронхитах, ускоряя заживление и рассасывание очагов. Рекомендуется готовить чай из смеси ромашки с перечной мятой или с мелиссой (соотношение 1 : 1). Для борьбы с хроническим насморком, острыми и хроническими воспалениями слизистой оболочки носа и носоглотки, при воспалении носовых пазух также очень хороши ромашковые паровые ванны.

Самосейка (мак)

Описание растения

На длинном цветоносе из поникающего бутона развивается крупный ярко-красный цветок с очень нежными и ароматными лепестками. Потом лепестки опадают и остается один невзрачный плод-коробочка. Цветет с мая по июнь. Мак-самосейка растет в посевах зерновых, на лугах, по обочинам дорог, склонам, откосам и на пустырях.

Действие

Лепестки самосейки применяются в виде сиропа против кашля и состояний беспокойства у маленьких детей. Чай дают при болях различного рода, а также как снотворное.

Синюха голубая

Описание растения

Представляет собой многолетнее травянистое растение с толстым корневищем. Листья голые, непарноперистые. Цветки разной окраски, от голубого до темно-лилового. Цветет в июле-августе. Плод – шаровидная коробочка. На первом году жизни растение имеет лишь прикорневую розетку листьев. Растет в лесной и лесостепной зоне Сибири до Чукотки включительно. Растет по негустым лесам, опушкам, березовым колкам, по берегам рек и лесным лугам.

Действие

Лекарственным сырьем служат корни.

Лекарства из синюхи голубой обладают отхаркивающим, успокаивающим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим и снижающим артериальное давление действием.

Отвар корней и корневищ применяют при острых и хронических заболеваниях бронхов и легких с абсцессами. После начала лечения наблюдается улучшение состояния, уменьшается кашель, увеличивается отделение мокроты, исчезает боль в груди, уменьшаются воспалительные явления.

Сосновые почки

Все вы прекрасно представляете, как выглядит сосна. Но это не только дерево, которому вы радуетесь, встречая Новый год. Сосна обладает многими целебными свойствами. Она дает нам почки, пыльцу, смолу и хвою.

Из сосновых почек готовят отвар для лечения бронхитов, пневмонии, ревматизма, болезней суставов, заболеваний почек, мочевого пузыря, холецистита. Сосновые почки, настоянные на водке, употребляют при заболеваниях печени, гастритах, туберкулезе легких. Можно применять для ингаляций и полосканий горла при ангинах и катарах верхних дыхательных путей.

Отвар из сосновых почек применяется внутрь как средство, улучшающее кровь, как отхаркивающее средство при бронхитах, как желчегонное и мочегонное средство, а также при ревматизме и водянке.

Кроме того, из сосновых почек можно приготовить настой для использования в качестве общеукрепляющего, болеутоляющего и антисептического средства. Сосновые почки входят в состав грудных чаев, а настой и экстракт из них и из хвойных игл используются для

приготовления хвойных ванн. Такие ванны прекрасно успокаивают нервную систему.

Солодка голая

Описание растения

Солодка – многолетнее травянистое растение до 1,5 м в высоту, имеет корневую систему с главным корнем, боковыми и придаточными корнями. Листья состоят из 9– 17 листочков овально-сердцевидной формы. Цветоносы выходят из пазух листьев и несут 20—30 голубовато-лиловых цветков, собранных в кисть. Цветет в начале лета.

Родина солодки – Средиземноморье. Растет также и в России. Аптекарский товар поступает в основном из культурных насаждений.

Действие

Действие корня солодки и получаемых из него препаратов – отхаркивающее, противовоспалительное и спазмолитическое. Поэтому корень и сок солодки используют для лечения кашля. Кроме того, она используется в многочисленных смесях для чаев и отваров от кашля и отхаркивающих средств. Но и корень солодки, и сок могут быть использованы как самостоятельные средства.

Спорыш (горец птичий)

Описание растения

Спорыш иногда стелется по поверхности почвы, почти припадая к земле, а иногда стебель его поднимается вверх в зависимости от условий обитания. У лежачих форм стебли тонкие, у прямостоячих – более мощные и достигают 40 см в высоту.

Разветвленный стебель несет эллиптические или продолговатые листья, длина которых колеблется от 0,5 до 3 см. Цветки окрашены в розовато-красный, белый и даже зеленоватый цвет. Цветет все лето, с июня по август. Растет на щебнистых почвах совершенно так же, как и на плодородных пахотных.

Действие

Спорыш – составная часть нескольких чаев, употребляемых от кашля и легочных заболеваний. Он содержится и в так называемых кровоочистительных чаях, поскольку содействует регулированию обмена веществ. Применяется почти исключительно в виде чая.

Тимьян

Описание растения

Невысокий полукустарник с приподнимающимися стеблями 10—40 см в высоту. Стебли четырехгранные, покрыты мелкими, до 10 см в длину, сидячими листьями. С нижней стороны листья плотно войлочно-опушенные, сверху – гладкие, по краю подвернутые. Цветки бледно-розовые. Все растение имеет сильный специфический запах. Цветет с мая (июня) до августа (сентября). Родина этого растения – Средиземноморье, где оно произрастает на каменистых пустошах и в вечнозеленых лесах.

Действие

Благодаря главному действующему веществу – эфирному маслу – растение обладает антиспастическим и дезинфицирующим действием. Очень хорошо действует на легкие, бронхи. Чай из тимьяна или вытяжки из этого лекарственного растения в форме капель и соков успокаивают судорожный кашель, особенно при коклюше, лечат хронические и острые бронхиты и пневмонии, смягчают приступы астмы. Чай из тимьяна возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Основное применения тимьяна – бронхиты, пневмонии, коклюш и ОРВИ. Ванны из тимьяна показаны при кашле (преимущественно при коклюше).

Фенхель обыкновенный

Описание растения

Это однолетнее или многолетнее растение, которое укрепляется в земле мясистым корнем и достигает в высоту 1—2 м. Округлый в сечении стебель с голубым налетом в верхней части обильно ветвится и несет многократно рассеченные листья. Желтые цветки собраны в зонтики. Цветет с июля по сентябрь. Происходит из Средиземноморья.

Используемый в лечении фенхель имеет чисто культурное происхождение.

Действие

Фенхель широко употребляется в медицине как отхаркивающее средство при бронхитах,

пневмониях, астме как успокоительное, особенно для детей. При использовании в смеси с анисом и тмином его эффект усиливается.

Фиалка трехцветная

Описание растения

Фиалка трехцветная является однолетним растением, достигающим в высоту 20—30 см.

Известно несколько подвидов. Листья продолговатые или яйцевидно-сердцевидные, пильчатые по краю. Цветки голубые, желтые, фиолетовые или пестрые. Цветет с мая по август. Встречается обычно на полях, сухих лугах и в садах.

Действие

Фиалка трехцветная хорошо действует при катарах дыхательных путей, сопровождающихся высокой температурой, мучительным сухим кашлем.

Чай из фиалки трехцветной также употребляют при различных заболеваниях кожи у детей.

Черёда трехраздельная

Описание растения

Лекарственным сырьем является трава. Облиственные верхушки и боковые побеги длиной до 15 см или отдельные листья собирают в период бутонизации и быстро сушат.

Трава череды содержит эфирное масло, дубильные и горькие вещества, аскорбиновую кислоту, каротин, флавоноидные пигменты и микроэлементы.

Действие

Препараты череды обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, антисептическим и ранозаживляющим действием.

Хвощ полевой

Описание растения

В начале весны из длинного разветвленного корневища на поверхность выходят коричневатые неветвистые побеги с конечными спороносными «колосками». Через несколько недель появляются бесплодные зеленые стебли, которые достигают 20—30 см

в высоту и несут боковые листочки. Эти зеленые побеги и являются лекарственным сырьем. Хвощ полевой распространен очень широко; он растет на пашнях и в посевах, являясь сорняком, селится на окраинах лугов, на пустошах, по краям канав и на откосах, на влажной глинистой почве.

Действие

Благодаря компонентам, содержащимся в растении (кремниевая кислота, соли калия, флавоноиды и сапонины), чай из хвоща полевого

применяется при легочных заболеваниях (пневмониях, бронхитах), как противовоспалительное и антибактериальное средство. Побочных действий хвощ полевой не имеет.

Шалфей лекарственный

Описание растения

Шалфей представляет собой полукустарник 20—60 см в высоту, с четырехгранным стеблем, в нижней части одревесневшим. Листья эллиптические, продолговатые или яйцевидные, различной величины. Светло-голубые или сиренево-голубые цветки собраны на конце побега в редкое колосовидное соцветие.

Действие

Так как шалфей содержит эфирное масло, дубильные вещества, горечи и другие вещества, он обладает выраженным противовоспалительным и противомикробным действием, благодаря чему его можно использовать в составе сборов для лечения легочных заболеваний. Кроме того, он действует успокаивающе, снижает потоотделение, благоприятно влияет на желудок и кишечник.

Эвкалипт

Описание растения

Родина эвкалипта – юго-западная Австралия и Тасмания. Эвкалиптовое дерево достигает в высоту 70 м и имеет серовато-белую кору. На молодых побегах располагаются сидячие, зауженные к верхушке яйцевидные листья, а более старые листья имеют очередное расположение и черешок, они кожистые, вдвое толще и вчетверо длиннее молодых. Беловатые или красные цветки дают твердые плоды.

Действие

Эвкалипт в связи с содержанием в нем большого количества эфирных масел является составной частью очень многих лекарств, которые принимают в основном от кашля, бронхита и астмы; однако листья его можно использовать и в виде чая от астмы и бронхита. Чай этот препятствует образованию мокроты в легких, эфирные масла обеспечивают противомикробное действие и разжижение вязкой мокроты. Эвкалиптовый чай: 3 ч. л. листьев залить 0,25 л кипящей воды, дать настояться 15 мин, отцедить и пить маленькими глотками несколько раз в течение дня.

Эфедра

Описание растения

Эфедрa растeт нeбoльшeм кустикoм, внeшнe нaпoминaющeм хвoц, и дoстигaeт в вeсoтy 30—50 см. Прутьeвиднe члeнистe вeткe рaспoлoжeны в мутoвкaх, с кoжистыми влaгaлицaми вoзлe узлoв и лишeны зeлeных листьeв. Цвeткe этoгo рaстeния нeпримeтны. Рaстут в сухих, жaрких мeстнoстях.

Дeйствиe

Этo рaстeниe примeняeтся из-зa эфeдринa, кoтoрый нeтруднo выдeлить из нeгo.

Преимущeствa имeeт чай из эфeдры: для нoрмaлизaции крoвянoгo дaвлeния пoслe пeрeнeсeнных инфeкциoнных зaбoлeвaний, при приступaх астмы, a тaкжe при сeннoй лихoрaдкe, крaпивницe и другoх аллeргичeских сoстoянияx.

Растения, используемые при лечении таких последствий пневмонии, как снижение иммунитета

Земляника

Описание растения

Земляника – это многолетнее растение 5—20 см в высоту, которое образует длинные ползучие побеги (усы), которые тянутся по поверхности почвы и укореняются в узлах. Листья с длинными черешками, сверху светло-зеленые, снизу беловато-серовато-зеленые, опушенные. Белые цветки имеют 5 лепестков. Цветоложе после цветения становится красным, мясистым, сочным, образуя ложный плод, известный каждому как «ягода» земляники. Настоящие плоды (мелкие блестящие орешки) с твердой оболочкой погружены основаниями в этот ложный плод. Цветет с мая по июнь. Земляника растет по откосам насыпей и на обочинах лесных дорог, на вырубках и полянах, от равнин до лесной границы в горах. *Действие*

У корневищ и листьев основные действующие вещества – дубильные. Они хорошо действуют при воспалении слизистых рта и горла. Чай из земляники можно также применять как повышающий защитные силы напиток для ослабленных людей. Чай из листьев земляники применяется как очищающий кровь, он способствует кроветворению и успокаивает нервы. Иногда его можно использовать даже при астме и хроническом бронхите.

Розмарин аптечный

Описание растения

Розмарин является мощным, сильно ветвящимся и приятно пахнущим кустарником, который может достигать высоты 2 м. Ветви покрыты кожистыми, завернутыми по краю листьями. Цветки светло-голубые, относительно мелкие. Цветет с марта по май. Розмарин растет на сухих склонах. Его редко удается вырастить в садах нашей страны, зато можно выращивать в цветочных горшках.

Действие

Розмарин улучшает работу кровеносной и особенно нервной системы. При слабости организма вследствие продолжительных заболеваний, таких как длительные тяжелые пневмонии, используют розмариновое вино. Можно использовать и розмариновые ванны: их стимулирующее действие весьма эффективно.

Показания к применению розмарина внутрь: при истощении организма после тяжелых заболеваний, снижении иммунитета, астеническом синдроме.

Смородина черная

Описание растения

Черная смородина является кустарником 1—2 м в высоту, шипы отсутствуют. Листья имеют грубопильчатые края и несут на нижней стороне масляные железки. Цветки расположены в висячих кистях, желтовато-зеленые, по краям коричнево-красные. Из них развиваются сначала буро-черные, позднее черные плоды. Растение имеет своеобразный запах. Цветет с апреля по май. В дикорастущем состоянии она встречается обычно в сырых лесистых местностях и заболоченных ольшаниках.

Действие

Листья смородины содержат немного эфирного масла, дубильные вещества, витамин С и др. В зрелых плодах очень велико содержание витамина С. Кроме того, в них есть витамин С₂, называемый также витамином J, – антипневмонийный фактор, т. е. вещество, предохраняющее от воспаления легких. Плоды, особенно приготовленный из них неподслащенный сок, применяют при кашле и охриплости, как профилактическое средство от простудных заболеваний, как средство, стимулирующее иммунитет.

Женьшень обыкновенный

Описание растения

Корень женьшеня по своему виду напоминает человеческое тело, в переводе с китайского его название означает «человек-корень».

Женьшень относится к семейству аралиевых. Это многолетнее травянистое растение иногда может достигать 100-летнего возраста. Растет и развивается медленно, прорастание семян происходит только через 22 месяца. У молодого растения на тонком стебельке только один трехраздельный листик. Корни тоже растут очень медленно.

Большие, хорошо развитые корни массой 300—400 г получают от столетних растений, они довольно редко встречаются. Обычно используются корни весом 10—40 г. *Действие*

Женьшень обладает тонизирующим, общеукрепляющим действием, повышает работоспособность и сопротивляемость организма к стрессовым ситуациям, физическим нагрузкам, неблагоприятным воздействиям внешней среды. Повышает работоспособность человека, улучшает деятельность желез внутренней секреции, благотворно влияет на обмен веществ и энергии, регулирует уровень артериального давления, улучшает работу сердца, снижает уровень сахара в крови, усиливает процессы заживления в организме, обладает кровоостанавливающим свойством. Применяется в период восстановления после тяжелых заболеваний, операций, при длительном физическом и психическом переутомлении, неврозах, бессоннице.

Элеутерококк колючий

Описание растения

Относится к семейству аралиевых, как и женьшень. На ветках элеутерококка много острых шипов, за что его называли «ежовое дерево», «дикий перец». Для лечения используют корни растения. В народной медицине применяются также листья элеутерококка, собранные во время цветения.

Действие

Препараты элеутерококка укрепляют иммунитет, улучшают работу сердца, улучшают умственную и физическую работоспособность, возбуждают нервную систему, повышают двигательную активность, понижают уровень сахара и холестерина в крови, повышают артериальное давление, обостряют зрение, улучшают слух, нормализуют сон, улучшают общее состояние организма, повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (перегревание, переохлаждение, кислородное голодание, простудные заболевания и т. д.).

Экстракт элеутерококка принимают по 20—30 капель за 30 мин до еды 2—3 раза в день.

Обычно курс лечения длится 25—30 дней.

Лимонник китайский

Описание растения

Лимонник – вьющаяся декоративная лиана из семейства манголиевых, с шелушащимся стеблем. Растет на юге Дальнего Востока, в Приморье, Приамурье, на Сахалине.

Вводится в культуру в средней полосе России.

В качестве лекарственного сырья заготавливают плоды, семена, молодые побеги. Ягоды собирают по мере созревания, листья – в начале лета, побеги – весной. Чаще всего заготавливают зрелые плоды и семена, провяливают и досушивают в сушилках при температуре не выше 60 °С.

Действие

Препараты из лимонника обладают выраженным тонизирующим действием, повышают иммунитет, препятствуют кислородному голоданию тканей организма, снижают артериальное давление, уменьшают частоту сердечных сокращений, учащают дыхание, улучшают работу нервной и сердечно-сосудистой системы, расширяют кровеносные сосуды, снижают уровень сахара в крови, снижают кислотность желудочного сока, обладают желчегонным действием.

Применяют лимонник при астении после тяжелых пневмоний, при снижении

работоспособности, раздражительности, вялости, сонливости, снижении артериального давления, для повышения остроты зрения, снижения утомляемости глаз, улучшения ночного зрения, повышения работоспособности при переутомлении.

Эхинацея

Описание растения

Эхинацея является многолетним травянистым растением с ползучим, укореняющимся корневищем. Стебли прямостоячие, высотой до 80 см, кверху разветвляются в щитковидное соцветие мелких корзинок. Корзинки напоминают цветок длиной до 5 мм и состоят из 5 язычковых белых или розовых и 14—20 трубчатых желтовато-белых цветков. Листья прикорневые, розеточные, на стеблях очередные, ланцетные, дважды– и триждыперисторассеченные до коротких долей. Плод – семянка. Цветет с июня все лето, плоды созревают в июле – сентябре. Эхинацея узколистная отличается более узкими цельнокрайними листьями. Эхинацея пурпурная произрастает в Северной

Америке. В России ее начали выращивать в начале XIX в.

Действие

Эхинацея повышает защитные силы организма, в том числе и иммунитет.

Препараты эхинацеи применяют при заболеваниях, связанных с ослаблением иммунной системы, вызванных хроническими воспалительными заболеваниями (в том числе пневмонией), воздействием радиации, ультрафиолетовых лучей, длительным лечением антибиотиками. Препараты эхинацеи обладают антибактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами.

Применяют эхинацею пурпурную и узколистую при инфекционных и септических заболеваниях. Также используют с профилактической целью при первых признаках простуды, при длительном приеме антибиотиков, оздоровлении лиц, перенесших воздействие радиации или проживающих в зонах, неблагоприятных по радиационному уровню.

Лук репчатый

Описание растения

Подробно лук можно не описывать, ведь его выращивают на любом огороде, он есть в овощных магазинах и на любой кухне. Различают летний и зимний лук. Летний лук, вероятно, происходит из Средней Азии. Зимний лук, по-видимому, родом с юга Сибири.

В отличие от летнего он меньше боится морозов, да и на вкус мягче. От этих двух форм берут начало многие сорта лука, различающиеся величиной, окраской и вкусом луковиц.

Действие

Благодаря содержащимся в нем веществам, особенно фитонцидам, лук стимулирует секрецию пищеварительных желез, возбуждает аппетит, заживляет раны, повышает защитные силы организма, помогает при кашле.

Любисток аптечный

Описание растения

Это растение с толстым коричневатым корневищем и прямостоячим полым бороздчатым стеблем до 2 м высотой. Листья блестящие, с нижней стороны более светлые, дважды- и триждыперисторассеченные, нижние стеблевые – крупные (до 70 см длиной), длинночерешковые, средние – более мелкие, с короткими

черешками, самые верхние – сидячие, с расширенным влагалищем. Сегменты последнего порядка обратнойцевидные, на верхушке крупнонадрезанно-зубчатые. Зонтики около 12 см в диаметре, с 12—20 лучами, листочки многочисленные, ланцетовидные, по краю белоперепончатые, вниз отогнутые. Лепестки беловато-желтоватые. Плоды эллиптические, гладкие, сжатые со спинки, 5—7 мм длиной и 3—4 мм шириной, желтовато-коричневые. Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре.

Действие

Корни, содержащие эфирное масло, смолы и другие целебные вещества, обладают антибактериальной активностью. В народной медицине препараты из корней используются как возбуждающее, мочегонное и желудочное средство.

Можжевельник обыкновенный

Описание растения

Это хвойное растение в виде низкого распростертого куста или высокого деревца с прилегающими ветвями. Имеет твердые и колючие иглы. Цветки (шишки) раздельнополые (растение двудомное, т. е. на одном растении находятся либо женские, либо мужские шишки), невзрачные, светло-зеленого цвета, поэтому почти не видны.

После опыления формируются ягодообразные зеленые шишкоягоды. От опыления до созревания проходит 3 года. Спелые ягоды округлые, иссиня-черные, от 5—8 до 10 мм в диаметре. Цветет (пылит) с апреля по май. Растет на горных склонах, на пустошах и болотах верхового типа, в подлеске светлых лесов и на выгонах.

Действие

Ягоды можжевельника играют особую роль. Они применяются как средство для возбуждения аппетита при истощении организма, можжевельовый чай дают при кашле как средство для укрепления защитных сил организма после длительных заболеваний.

Сельдерей пахучий

Описание растения

У этого растения пахучий, ветвящийся стебель, достигающий в высоту 1 м, и клубнеобразный корень. Имеет большие темно-зеленые блестящие листья. Зонтик и зонтики без листочков. Цветки мелкие, белые. Из них развиваются округлые плоды с отчетливыми полосками. Цветет с июля по сентябрь.

Действие

Корневой сок, трава и плоды имеют свойство выводить лишнюю воду из организма. Чай из сельдерея, как и салаты, рекомендуют при депрессии с повышенной возбудимостью, для общего укрепления организма, при хронических заболеваниях легких, ревматизме и подагре.

Чистотел

Описание растения

Чистотел является многолетним растением с мощным корнем. Высота его колеблется от 30 см до 1 м. Все части растения (даже корни) выделяют желтый млечный сок, очень едкий на вкус и действующий раздражающе. Стебель разветвленный, слабоопушенный, покрыт также опушенными очередными сизовато-зелеными листьями. Блестящие золотисто-желтые цветки с четырьмя лепестками и многочисленными тычинками собраны в зонтиковидное соцветие. Удлиненные плоды несут семена, имеющие белые придатки. Чистотел цветет почти круглый год, с марта (апреля) до октября (ноября), но в основном в мае-июне. Растет около жилья, на обочинах дорог, у изгородей, в кустарниках. *Действие*

Это растение обладает слегка успокаивающим, противоспазматическим (на бронхи, кишечник) и желчегонным действием. Возбуждающее действие на сосуды ведет к небольшому повышению кровяного давления. Чистотел применяется при астматических приступах. Здесь его действие определяют успокаивающие и противосудорожные вещества, имеющиеся в составе сырья.

Чага

Описание растения

Чага – это гриб-паразит, растущий на березах. Гриб вырастает большой, диаметр его иногда достигает 50 см, а масса – 5 кг. Внутренняя ткань чаги очень твердая, темно-коричневая, ближе к сердцевине светлее и мягче, с темными прожилками. При этом настоящая целебная чага растет только на живых, здоровых березах в местах полома сучьев и веток, морозобойных трещин и различных механических повреждений деревьев. *Действие*

Этот гриб помогает при лечении рака (лечить рак только народными средствами, отказываясь от назначенного врачом лечения,

ни в коем случае нельзя!), язвы желудка, болезнях кишечника, печени, селезенки, повышает защитные силы организма, укрепляет центральную нервную систему. Эффективнее всего свои лечебные свойства чага проявляет в виде настоя или чая, которые могут пить не только больные, но и здоровые люди – для профилактики.

Чеснок

Описание растения

Многолетнее травянистое растение высотой 30—60 см со сложной луковицей. Луковица яйцевидная. Стебель цилиндрический, до половины облиственный. Листья широколинейные, плоские, сверху желобчатые. Шаровидный зонтик содержит луковички, между которыми сидят грязновато-белые цветки на длинных ножках. Цветет во второй половине лета.

Действие

Чеснок является хорошим антисептиком, предохраняющим от заразы, у него хорошо выражены противомикробные свойства. Многочисленными опытами ученых доказано, что фитонциды чеснока убивают стафилококки, стрептококки, холерные вибрионы, дифтерийную палочку и другие бактерии.

Фитонциды чеснока особенно хорошо действуют при таких заболеваниях легких, как пневмония, бронхиальная астма, хронический бронхит. Чеснок относится к числу самых эффективных продуктов, которые помогают человеку противостоять раку. Чеснок применяют при простуде, для повышения иммунитета при длительно текущих болезнях.

Примеры рецептов.

1. Свежевыжатый сок чеснока разводят дистиллированной водой или 0,25%-ным раствором новокаина в соотношении 1 : 3 (готовят ежедневно). Назначают для ингаляции при заболеваниях дыхательных путей (на одну ингаляцию требуется 2 мл разведенного сока).

2. Смесь из равных частей 10%-ной настойки чеснока, 10%-ной настойки эвкалипта, 10%-ной настойки мяты, 10%-ной настойки зверобоя и 2,5%-ного раствора новокаина закапывают в нос по 3—5 капель ежедневно для профилактики гриппа.

Растения, применяемые для лечения депрессии

Боярышник

Описание растения

Боярышник – это кустарник среднего размера или небольшое деревце. Листья боярышника с верхней стороны темно-зеленые, с нижней – светлее, до голубовато-зеленых, имеют короткие черешки и в верхней части растения трехлопастные. Цветет с мая по июнь. Любит светлые кустарниковые заросли, растет в живых изгородях и вдоль заборов, по солнечным склонам и в лиственных и сосновых лесах.

Действие

Боярышник – это в первую очередь хорошее сердечное средство. Следует сказать о воздействии боярышника на истощенное сердце – он его оживляет, укрепляет и поддерживает. Сходны с сердечно-сосудистыми и жалобы тех, кто испытывает постоянные перегрузки и у кого вследствие этого появляются ранние признаки износа организма вследствие длительных, истощающих заболеваний (таких как пневмония). Ослабление сердечной мышцы проявляется именно при тяжелых инфекционных болезнях или после них. С помощью боярышника можно достичь улучшения сердечной деятельности и нормализации высокого кровяного давления. Имеется множество готовых препаратов, которые содержат действующие вещества боярышника, однако чай из его цветков не хуже. Ученые рекомендуют следующие области применения для цветков и листьев боярышника: сердечная недостаточность, чувство давления в области сердца, старческое сердце, истощение сердца после тяжелых заболеваний.

Валериана лекарственная

Описание растения

Валериана является многолетним растением, которое может достигать метровой высоты.

На стебле расположены непарноперистые листья. Цветки мелкие, розовато-белые, собраны в верхушечные зонтиковидные соцветия. Есть несколько разновидностей, которые различаются окраской цветков и числом сегментов перистого листа. Цветет с июня до

августа. Валериана растет на сырых лугах, по берегам рек, в сырых лесах, а также на сухих дамбах и пустырях, как на равнинах, так и в горах.

Действие

Валериану применяют при повышенной нервной возбудимости, при депрессии, при бессоннице и невротическом сердцебиении. Больные после приема валерианы чувствуют приятную свежесть. Использовать можно как настойку, так и чай из валерианы – он также оказывает успокаивающее действие.

Вереск обыкновенный

Описание растения

Вереск является вечнозеленым кустарником. Живет примерно 45 лет. Обильно ветвящиеся стебли, достигающие метровой длины, лежат на земле, а ветви, наоборот, поднимаются вверх. На них находятся в четыре ряда небольшие линейно-ланцетные листья. Цветки мелкие, светло-фиолетовые, располагаются рыхло в односторонних гроздьях. Цветет с августа по октябрь. Растет обычно в светлых, сухих лесах, на пустошах, верховых болотах и дюнах, на бедных известью почвах.

Действие

Вереск является хорошим кровоочистительным и мочегонным средством. Отмечено его целебное действие при ревматизме и подагре. При экземе можно использовать чай из вереска. Кроме того, вереск входит в состав сборов, которые используются при депрессиях, нарушениях сна, общем истощении организма.

Зверобой продырявленный

Описание растения

Зверобой представляет собой многолетнее растение высотой 25—40 см. В верхней части растения стебель сильно ветвится. Листья до 3 см в длину, имеют эллиптическую или яйцевидную форму, неопушенные. Соцветие – метелка. Отличительными признаками зверобоя являются двугранный стебель, который очень редко встречается у растений, а также светлые маленькие точки на молодых листьях – кажется, будто растение продырявлено. Это места желез со светлым секретом, являющимся смесью эфирного масла и смолы. Цветет с июля по сентябрь. Зверобой очень распространен в Европе. Растет по обочинам дорог, насыпям, на пустошах и лесных прогалинах, в зарослях кустарников.

Действие

Вещества, содержащиеся в траве зверобоя, оказывают успокаивающее действие, положительно влияют на депрессивные состояния. При приеме зверобоя через 4—6 недель наблюдается явное улучшение душевного состояния. При многих видах депрессий зверобой может заменить химические препараты. Этим целебным растением лечат и ночное недержание мочи (энурез).

Пустырник

Описание растения

Пустырник относится к многолетним растениям, достигает в высоту 1 м. Из корневища формируется несколько жестких четырехгранных, бороздчатых стеблей. Листья густоопушенные, края пильчатые. Имеет мелкие бледно-красные цветки. Цветет с июля по август. Это растение произрастает почти повсеместно, возле заборов и изгородей, по опушкам лесов и деревенским улицам, на пустырях и сухих лугах.

Действие

Основное применение препаратов из пустырника при стрессах, при депрессивных состояниях, ощущениях тревожного ожидания, при бессоннице, как общеукрепляющее в период после затяжных тяжелых болезней, при иммунодефиците.

Зюзник европейский

Описание растения

Зюзник является растением с четырехгранным, в верхней части разветвленным стеблем.

Он имеет супротивные листья, продолговато-ланцетные, пильчатые. Наверху листья сидячие, внизу – с черешками. Цветет с июля по сентябрь. Произрастает в Центральной, Южной и Восточной Европе по канавам, берегам водоемов, распространяясь с помощью тонких подземных побегов.

Действие

Зюзник применяется в качестве успокаивающего средства при депрессии, возбуждении, тревожном ожидании, бессоннице, сердечных неврозах. Побочных действий при нормальной дозировке не бывает.

Мелисса лекарственная

Описание растения

Мелисса относится к многолетним растениям, имеет сильно разветвленный стебель, высота которого достигает 30—70 см в высоту. Листья супротивно расположенные, стебель четырехгранный, цветки белые или желтовато-белые. Цветет с июня по август.

Растет дикая мелисса в восточном Средиземноморье. Мелиссу можно успешно разводить в садах.

Действие

Благодаря основному действующему веществу (эфирному мелиссовому маслу) главное применение – как успокоительное. Можно использовать при стрессах, при депрессивных состояниях, при астеническом синдроме, как средство, повышающее иммунитет. Мелиссу хорошо употреблять в холодное время года.

Успокоительные свойства мелиссы проявляются также при принятии мелиссовых ванн.

Мята перечная

Описание растения

В диком состоянии мята перечная не встречается. Разводят мяту перечную в виде культурных посадок отводками. Она предпочитает болотистые, глинистые, богатые известью почвы. У перечной мяты ползущее корневище и многочисленные надземные побеги, достигающие в высоту 80 см. Форма листьев удлинено-эллиптическая, до 7 см в длину. Цветки розово-красные, соцветие – плотный колос. *Действие*

Мята чаще применяется в виде чая. Это хорошее успокоительное средство при бессоннице, стрессах, депрессивных состояниях. Кроме того, чай из мяты является хорошим средством от кашля, способствующим отхождению мокроты. Одной-единственной чашкой умеренно теплого чая из перечной мяты, выпитой небольшими глотками, можно достичь немедленного действия.

Омела белая

Описание растения

Омела белая представляет собой вечнозеленый ветвистый кустарник высотой 20—60 см, растущий на ветвях многих лиственных и хвойных деревьев (дуб, береза, яблоня, груша и др.).

Стебли многочисленные, вильчато ветвящиеся, деревянистые, образующие почти шарообразный куст 20—120 см в диаметре. Ветки в узлах вздутые, желто-зеленые. Листья зимующие, длиной 3—6 см,

шириной 6—15 мм, супротивные, сидячие, продолговато-овальные или продолговатые, туповатые, цельнокрайные, зеленые, голые, толстые, кожистые, с 5 параллельными жилками. Растение двудомное. Цветки невзрачные, однополые, расположены по 3—6 в развилинах ветвей, мелкие, желтовато-зеленые, с простым венчиковидным, четырехраздельным околоцветником. Венчик тычиночных цветков с очень короткой трубочкой, 4 тычинки. Доли венчика пестичных цветков имеют вид мясистых чешуек, столбик очень короткий, рыльце сидячее.

Плод – шаровидная ягода, белая, одно-, реже двусемянная, 8—10 мм в диаметре, внутри клейкая, содержащая каучук. Семена овальные или угловатые, окруженные слоем тягучей слизи.

Цветет в марте-апреле, плоды созревают в сентябре-октябре. Омела наших лесов ядовита.

Встречается в юго-западных, центральных и южных районах европейской части России, в Крыму, Беларуси, Украине, на Кавказе.

Действие

Омела ценится как лекарство от всех болезней и средство против всякого яда.

Побеги омелы применяются как спазмолитическое средство при ранних стадиях гипертонии, а также как кровоостанавливающее и противосудорожное средство.

Жидкий экстракт из молодых листьев омелы используют как гипотензивное средство при легочных и носовых кровотечениях, при атонии кишечника.

У больных с астенией, после тяжелых заболеваний препарат вызывает улучшение общего самочувствия, снимает головную боль, улучшает сон, успокаивает, повышает работоспособность, снижает высокое и повышает низкое артериальное давление.

Очный цвет полевой

Ядовит!

Описание растения

Это небольшое травянистое растение с четырехгранным стеблем, лежащим и достигающим длины примерно 25 см. Листья яйцевидной или удлинённой формы и расположены супротивно. Из листьев развивается цветонос с цветком кирпично-красного, иногда голубого или белого цвета. Цветет с июня по октябрь. Растет на полях,

залежах, в садах и виноградниках, чаще всего на глинистой почве.
Действие

Основное действие очного цвета – болеутоляющее, при наложении на раны очищает их, оттягивая гной. Сок можно использовать от слизи в носу, для облегчения зубной боли; смешанный с медом, он проясняет мутные глаза. Очный цвет полевой применяется и внутрь, и как наружное средство против бородавок, мочекаменной болезни, запора, эпилепсии.

Кроме того, очный цвет входит в состав травяных сборов, применяемых как успокоительное при депрессивных состояниях.

Рута душистая

Ядовита!

Описание растения

Это растение имеет сильный запах. Представляет собой многолетник с округлыми жесткими стеблями. У листьев имеется треугольный контур, они непарноперистые и достигают в длину 15 см. Цветки расположены в зонтиковидном соцветии, имеют по 4 или 5 зеленовато-желтых лепестков в форме ложечек. Цветет с июня по август.

Действие

Руту следует применять с осторожностью. Рекомендованные дозы ни в коем случае не следует превышать. В народной медицине рута обычно применяется в виде чая как успокаивающее и снотворное средство при депрессиях, как мочегонное средство. Руту можно использовать как средство для возбуждения аппетита.

Сушеница болотная

Описание растения

Является мелким однолетним растением со слабоветвистым тонким корнем и ветвистым стеблем высотой до 20 см. Листья линейно-продолговатые, очередные, на концах притупленные, к основанию суженные. Цветки мелкие, трубчатые, светло-желтые, с хохолком. Цветет с июня до августа. Все растение беловато-войлочное благодаря обилию волосков. Плод представляет собой продолговатую семянку с хохолком.

Созревает в июле-августе. Растет в лесной и лесостепной зонах и в предгорьях. Растет по сырым местам, берегам рек, на высыхающих болотах и как сорняк на посевах.

Действие

Вещества, содержащиеся в этом растении, обладают свойством расширять кровеносные сосуды, умеренно снижать кровяное давление и ослаблять тонус мускулатуры кишечника, способствуют заживлению гнойных очагов, улучшают обмен веществ и повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

10%-ную спиртовую настойку употребляют при гнойных очагах в легких (по полчайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды). Сушеницу рекомендуют и при раковых заболеваниях (хотя противораковая активность травы до сих пор не установлена).

Она входит в состав сборов, применяемых при депрессивных состояниях и для общего укрепления организма.

Черный тмин

Описание растения

Тмин обладает прекрасным ароматом, семена внешне похожи на семена сезама, за исключением того, что имеют черный цвет. Внешне растения похожи на укроп, но имеют несколько большие по размеру семена.

Действие

Черный тмин используется как средство против многих заболеваний, таких как желудочные, сердечные, глазные, заболевания дыхательных путей, астма, бронхит, дисфункции печени и почек, головная и зубная боли, простуда, тошнота и рвота и многие другие. Более того, именно черный тмин является незаменимым восстановителем здоровья, укрепляющим иммунитет и придающим энергию и силу.

Также черный тмин употребляют при заболеваниях нервной системы, при язвах, глистах, аномальных менструациях и даже раковых заболеваниях.

Черный тмин очень рекомендуется всем, особенно пожилым людям и людям с ослабленной сопротивляемостью организма (слабым здоровьем), для которых употребление такого растения непременно станет решением многих проблем.

Далее я представляю вашему вниманию рецепты приготовления целебных препаратов из растений, которые вы можете использовать для улучшения своего здоровья.

Глава 6. Рецепты для лечения пневмонии

Рецепты для лечения пневмонии

Настой листьев мать-и-мачехи

Требуется: 4 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи.

Приготовление. Листья заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить.

Применение. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день.

Настой сбора с сосновыми почками

Требуется: почки сосновые – 1 ст. л., подорожник (листья) – 1 ст. л., мать-и-мачеха (листья) – 1 ст. л.

Приготовление. Четыре чайные ложки смеси настоять 2 ч в стакане холодной воды.

Кипятить 5 мин, процедить.

Применение. Принимать 1 стакан в течение дня за 3 приема.

Алоэ

Требуется: молодой столетник (алоэ), примерно 2 средних мясистых листа, 1 ч. л. соли.

Приготовление. Измельчить столетник, смешать с солью.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды.

Отвар от воспаления легких

Требуется: мать-и-мачеха (листья) – 2 ст. л., березовые листья – 1 ст. л., ромашка аптечная – 2 ст. л., багульник (трава) – 2 ст. л., душица (трава) – 1 ст. л.

Приготовление. Все измельчить, хорошо смешать (2 ст. л. смеси на 500 г крутого кипятка), кипятить 10 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить.

Применение. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день после еды.

Настой со спорышем

Требуется: спорыш (трава) – 1 ч. л., мать-и-мачеха (листья) – 1 ч. л., бузина черная (цветки) – 1 ч. л.

Приготовление. Смесь заварить стаканом кипятка, настоять 25—30 мин.

Применение. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар со спорышем

Требуется: 4 ч. л. смеси спорыша (травы), аниса (плодов), плодов укропа, почек сосновых, травы чабреца, мелко измельченного корня солодки (взятых в равных частях).

Приготовление. Четыре чайные ложки смеси залить 1,5 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 2 ч, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2—3 мин, остудить, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана в день за 30 мин до еды.

Настой душицы

Требуется: 1 ч. л. душицы.

Приготовление. Траву заварить стаканом кипятка, настоять 2 ч.

Применение. Пить 0,25 стакана 3 раза в день.

Отхаркивающий настой

Требуется: трава душицы – 1 ст. л., корень алтея – 2 ст. л., листья мать-и-мачехи – 2 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 мин, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее средство.

Чай из крапивы

Требуется: 1 ч. л. цветов крапивы.

Приготовление. Цветы заварить 4 стаканами кипятка.

Применение. Пить как чай в качестве отхаркивающего средства.

Отвар овса в молоке

Требуется: один стакан промытого овса с шелухой, 1 л молока, масло, мед.

Приготовление. Овес залить молоком и варить в течение часа на медленном огне.

Применение. Процедив, пить горячим, можно с маслом и медом. Полезнее принимать перед сном; в термосе отвар хранить нельзя из-за быстрого скисания. Особенно показан больным с тяжелым течением пневмонии, ослабленным больным.

Пример

Ко мне обратилась женщина 42 лет с жалобами на то, что никак не может вылечиться от затянувшегося воспаления легких. Она чувствовала постоянную слабость, а по ночам беспокоил мучительный кашель. Я рекомендовала ей попробовать отвар овса в молоке. Через

несколько дней у нее значительно улучшилось самочувствие, уменьшился кашель, она стала спокойно спать по ночам.

Отвар сбора с мальвой

Требуется: анис (плоды) – 1 ст. л., мать-и-мачеха (листья) – 2 ст. л., коровяк (цветы) – 2 ст. л., мальва лесная (цветы) – 4 ст. л., тимьян (цветы) – 4 ст. л., алтей лекарственный (корень) – 2 ст. л., солодка голая (корень) – 5 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 ч довести до кипения и кипятить 5—6 мин на слабом огне, после остывания процедить.

Применение. Пить по 0,25 стакана теплого отвара 4 раза в день при пневмонии, бронхите.

Настой сбора с первоцветом весенним

Требуется: мать-и-мачеха обыкновенная (листья) – 2 ст. л., подорожник большой (листья) – 4 ст. л., хвощ полевой (трава) – 6 ст. л., первоцвет весенний (цветы) – 8 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 ч.

Применение. Принимать в теплом виде настой или отвар по 0,25—0,3 стакана при пневмонии, бронхитах.

Настой сбора с подорожником

Требуется: мать-и-мачеха обыкновенная (листья) – 4 ст. л., подорожник большой (листья) – 6 ст. л., солодка голая (корень) – 3 ст. л., фиалка трехцветная (трава) – 4 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 ч.

Применение. Принимать в виде теплого настоя по 0,25—0,3 стакана перед едой 3 раза в день при кашле.

Отвар сбора с багульником

Требуется: багульник болотный (трава) – 2 ст. л., мать-и-мачеха (листья) – 2 ст. л., фиалка трехцветная (трава) – 2 ст. л., подорожник большой (листья) – 2 ст. л., ромашка аптечная (цветы) – 2 ст. л., первоцвет весенний (трава и корень) – 1 ст. л., анис обыкновенный (плоды) – 1 ст. л., алтей лекарственный (корни) – 2 ст. л., солодка голая (корень) – 1 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 ч довести до кипения и кипятить 5—6 мин на

слабом огне, после остывания процедить.

Применение. Принимать по 0,3 стакана в виде отвара 3 раза в день после еды при сухом кашле.

Пример

Один мой знакомый, мужчина 45 лет, заболел пневмонией, которая приобрела затянувшийся характер. При нормальной или невысокой температуре его больше всего беспокоил мучительный кашель, при котором он не мог откашляться. Я посоветовала ему начать принимать вышеуказанный сбор. Через пару дней после начала лечения кашель значительно уменьшился, стала хорошо отходить мокрота.

Отвар сбора с фенхелем

Требуется: алтей лекарственный (корень) – 4 ст. л., солодка голая (корень) – 2,5 ст. л., мать-и-мачеха обыкновенная (листья) – 4 ст. л., фенхель обыкновенный (плоды) – 1 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 ч довести до кипения и кипятить 5—6 мин на слабом огне, после остывания процедить.

Применение. Принимать в виде теплого настоя или отвара по 0,25—0,3 стакана 3—5 раз в день при остром и хроническом бронхите, эмфиземе легких, пневмонии.

Отвар от сухого кашля

Требуется: донник лекарственный (трава) – 1 ст. л., тимьян обыкновенный (трава) – 2 ст. л., фенхель обыкновенный (плоды) – 1 ст. л., мята перечная (листья) – 1 ст. л., подорожник большой (листья) – 3 ст. л., солодка голая (корень) – 1,5 ст. л., мать-и-мачеха обыкновенная (листья) – 4 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 ч довести до кипения и кипятить 5—6 мин на слабом огне, после остывания процедить.

Применение. Принимать теплый отвар или настой по 0,25—0,3 стакана в день при сухом кашле, при пневмониях, бронхитах.

Отвар сбора при влажном кашле

Требуется: девясил высокий (корень) – 1 ст. л., анис обыкновенный (плоды) – 1 ст. л., сосна (почки) – 1,5 ст. л., календула (цветы) – 2 ст. л., шалфей лекарственный (листья) – 2 ст. л., мята перечная (трава) – 2 ст. л., мать-и-мачеха (трава) – 2 ст. л., фиалка

трехцветная (трава) – 2 ст. л., эвкалипт прутовидный (листья) – 1,5 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 ч довести до кипения и кипятить 5—6 мин на слабом огне, после остывания процедить.

Применение. Принимать в виде настоя или отвара по 0,25—0,3 стакана 3 раза в день после еды при влажном кашле.

Настой при плохом отхождении мокроты

Требуется: шалфей лекарственный (трава) – 4 ст. л., тимьян обыкновенный (трава) – 1,5 ст. л., ромашка аптечная (цветы) – 1,5 ст. л., синюха голубая (корень) – 1 ст. л., анис обыкновенный (плоды) – 1 ст. л., мать-и-мачеха (листья) – 2 ст. л., календула лекарственная (цветы) – 2 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, дать настояться.

Применение. Принимать в виде настоя по 0,25—0,3 стакана 3—4 раза в день после еды при пневмонии с мучительным кашлем, когда плохо отходит мокрота.

Настой от удушья

Требуется: солодка голая (корень) – 1 ст. л., синюха голубая (корень) – 1 ст. л., ромашка аптечная (цветы) – 4 ст. л., валериана лекарственная (корень) – 1 ст. л., пустырник пятилопастный (трава) – 2 ст. л., мята перечная (трава) – 4 ст. л., зверобой продырявленный (трава) – 2 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, дать настояться.

Применение. Принимать в виде настоя по 0,25—0,3 стакана 3—5 раз в день после еды при пневмониях и бронхитах с астматическим компонентом во время приступов удушья.

Пример

У меня попросила совета моя соседка, женщина 54 лет, у которой на фоне затянувшейся пневмонии появились приступы удушья, особенно по ночам. Я назначила ей в дополнение к обычному лечению принимать сбор от удушья. Через неделю приема настоя состояние улучшилось, приступы почти прекратились, стали протекать намного легче и быстрее.

Настой сбора с бузиной

Требуется: мать-и-мачеха (листья) – 1 ст. л., бузина черная (цветы) – 1 ст. л., спаржа (трава) – 1 ст. л.

Приготовление. Эту смесь заварить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить.

Применение. Пить как чай 3 раза в день. Применять при воспалении легких, сильных бронхитах и плевритах.

Отвар сбора от хронической пневмонии

Требуется: багульник (трава) – 8 ст. л., береза (почки) – 1 ст. л., душица (трава) – 4 ст. л., крапива двудомная (листья) – 2 ст. л.

Приготовление. Все измельчить, хорошо смешать; 2 ст. л. смеси на 500 мл кипятка.

Кипятить 10 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить.

Применение. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при хронических бронхитах и пневмониях.

Настойка табака

Требуется: 0,5—1 г трубчатого табака, 1 стакан медицинского спирта или водки.

Приготовление. Табак залить медицинским спиртом или водкой, настоять 3—5 дней. Затем настойку процедить и отжать остаток растения.

Применение. Принимать по 2—3 капли настойки на ложку воды не более 3—4 раз в день при сильном, мучительном кашле, при депрессивном состоянии тревоги, так как малые дозы табака уменьшают возбудимость.

Раствор мумие

Самый лучший заживляющий препарат.

Требуется: кусочек мумие со спичечную головку.

Приготовление. Кусочек мумие растворить в 50 мл воды.

Применение. Эту порцию выпить за два раза – утром и на ночь – при длительно текущих пневмониях, особенно с гнойными очагами. Мумие тормозит гнойный процесс и ускоряет заживление.

Спиртовая настойка календулы

Второй после мумие заживляющий препарат. Тормозит гнойный процесс, препятствует нагноению и ускоряет заживление ран.

Требуется: 2 ст. л. цветков календулы, 1 стакан медицинского спирта или водки.

Приготовление. Цветки ноготков залить медицинским спиртом или водкой. Настоять 3-5 дней, затем настойку процедить и отжимать остаток растения.

Применение. 20—25 капель настойки на 1 ст. л. воды, принимать 3—4 раза в день перед едой при длительно текущих пневмониях для уменьшения воспаления легочной ткани и рассасывания гнойных очагов.

Настой травяного сбора с календулой

Требуется: трава зверобоя – 1 ч. л., цветы календулы (ноготков) – 1 ч. л., цветы ромашки – 1 ч. л.

Приготовление. Полученную смесь трав залить двумя стаканами кипятка, настоять около часа, затем настой процедить и отжать остаток травы.

Применение. Принимать по полстакана 2—3 раза в день при заболеваниях дыхательных путей (в том числе и при пневмониях)

Рецепты, у которых преобладает отхаркивающее и противокашлевое действие

Настой корней девясила

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней девясила.

Приготовление. Корни девясила залить стаканом воды и варить на медленном огне 10 мин, настоять, укутать на 4 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

Настой подорожника

Требуется: 1 ст. л. сухих листьев подорожника.

Приготовление. Листья подорожника залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 20 мин до еды и при приступах кашля.

Сироп из подорожника

Требуется: 3 ст. л. свежих листьев подорожника, 3 ст. л. сахара или меда. *Приготовление.* Листья подорожника смешать с сахаром или медом. В закрытом сосуде поставить на теплую плиту на 4 ч.

Применение. Сироп принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

Сахарный сироп

Требуется: 2 ст. л. сахарного песка.

Приготовление. Сахарный песок расплавить на сковороде. Как только расплавится сахар, осторожно налейте в него 0,5 стакана кипящей воды.

Применение. В течение дня принимать 4—5 ч. л.

Настой сосновых почек

Требуется: 1 ст. л. сосновых почек.

Приготовление. Почки залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30—40 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1—2 глотка при позывах на кашель.

Картофель

Требуется: картофель.

Применение. Разрезанный пополам картофель положить на грудь и спину на несколько листов бумаги, укутав, держать, пока не остынет.

Отвар сбора с корнем солодки

Требуется: плоды аниса – 1 ст. л., листья мать-и-мачехи – 1 ст. л., цветки коровяка – 1 ст. л., цветки просвирника – 2 ст. л., цветы самосейки – 2 ст. л., трава тимьяна – 2 ст. л., корень алтея лекарственного – 2 ст. л., корень солодки – 5 ст. л.

Приготовление. Настоять 1 ст. л. смеси, залив стаканом холодной воды, через 2 ч довести до кипения и кипятить 5—6 мин на слабом огне, после остывания процедить.

Применение. Пить по 0,25 стакана теплого отвара 4 раза в день.

Отвар калины с медом

Требуется: стакан плодов калины обыкновенной, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Стакан плодов залить 1 л горячей воды, кипятить 10 мин, процедить, добавить мед.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день как отхаркивающее средство.

Чай из корня алтея

Требуется: 2 ч. л. нарезанного корня алтея.

Приготовление. Корень залить 0,25 л холодной воды и дать постоять в течение полчаса, время от времени помешивая. Затем еще раз основательно взболтать и процедить через марлю.

Применение. Готовый чай чуть подогреть и пить медленно, маленькими глотками как отхаркивающее.

Чай из будры

Требуется: 1—2 ч. л. будры.

Приготовление. Будру залить 1 стаканом кипящей воды и настоять 5 мин.

Применение. Принимать 2 раза в день по 1 чашке чая при кашле, потере аппетита, как общеукрепляющее.

Чай из листьев алтея

Требуется: 2 ч. л. листьев алтея.

Приготовление. Листья залить 1 стаканом горячей воды и дать настояться 10 мин.

Применение. При кашле рекомендуется подслащивать медом. Принимать 2—3 чашки в течение дня.

Сироп из алтея

Требуется: 1 ч. л. грубо измельченного корня алтея, 0,5 ч. л. воды.

Приготовление. Корни поместить на фильтр и залить смесью из винного спирта и воды.

Стекающую жидкость собрать и тут же снова залить ею алтей. Повторяйте это раз за разом в течение часа. К 2,5 ст. л. полученной таким образом жидкости добавьте 3 ст. л. сахара и нагревайте, пока сахар не растворится.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день при кашле.

Настой алтея, солодки и укропа

Требуется: алтей (корень) – 1 ст. л., солодка (корень) – 1 ст. л., укроп (плоды) – 1 дес. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин, процедить через марлю.

Применение. Принимать по 0,25 стакана через 3 ч.

Чай из мальвы

Требуется: 2 ч. л. с верхом смеси мелко нарезанных цветков или листьев мальвы.

Приготовление. Залить сырье 1 стаканом слегка теплой воды, оставить на 5—10 ч, время от времени встряхивая или перемешивая. Процедить, и чай готов.

Применение. Принимать 1—2 чашки в течение дня. При кашле чай подслащивают медом (кроме диабетиков!).

Настойка полыни

Требуется: 4 ст. л. полыни, 0,5 л водки.

Приготовление. Полынь настоять в 0,5 л водки – чем дольше, тем лучше, но не менее 24 ч.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день и перед сном.

Морковно-молочное средство от кашля

Требуется: 1 ст. л. свежесжатого сока моркови, 1 ст. л. молока.

Приготовление. Смешать свежесжатый сок моркови с молоком в равных пропорциях.

Применение. Принимать при кашле 5—6 раз в день.

«Гоголь-моголь»

Требуется: 2 яйца, 1 ст. л. сахара.

Приготовление. Растереть яичные желтки с сахарным песком добела. Смесь увеличится в объеме в 2—3 раза.

Применение. Это средство принимать при кашле.

Редька с сахаром

Требуется: 1 крупная черная редька, 2 ст. л. сахара.

Приготовление. Черную редьку вымыть, очистить и нарезать кубиками, сложить редьку в кастрюлю, посыпать сахаром и томить в духовке 2 ч. Готовую смесь процедить, остудить и разлить в бутылки. Хранить в холодном месте.

Применение. Перед употреблением наливать в горячую ложку, чтобы сок был теплым, и принимать по 1 ч. л. 5—6 раз в день и перед сном при кашле.

Потогонные и жаропонижающие сборы и растения

Чай из цветков бузины

Требуется: 2 ч. л. с верхом цветков бузины.

Приготовление. Цветки залить 1 стаканом кипящей воды и дать настояться 10 мин.

Применение. Использовать как потогонный чай, нужно выпить примерно 0,5 стакана чая очень теплым.

Сбор № 1

Требуется: малина обыкновенная (ягоды) – 1 ст. л., липа сердцевидная (цветки) – 3 ст. л., череда трехраздельная (трава) – 3 ст. л., душица обыкновенная (трава) – 3 ст. л., первоцвет весенний (трава или корень) – 1 ст. л., лопух большой (корень) – 2 ст. л., бузина черная (цветки) – 2 ст. л.

Приготовление. Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, дать настояться.

Применение. Принимать по 0,3—0,5 стакана настоя 3—4 раза в день после еды в горячем виде.

Сбор № 2

Требуется: липа (соцветия) – 4 ст. л., малина обыкновенная (плоды) – 1 ст. л.

Приготовление. Две столовые ложки сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 10 мин, процедить через марлю.

Применение. Пить настой горячим по 0,5 стакана.

Сбор № 3

Требуется: малина обыкновенная (плоды) – 1 ст. л., мать-и-мачеха (листья) – 4 ст. л., душица обыкновенная (трава) – 2 ст. л.

Приготовление. Две столовые ложки сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 10 мин, процедить через марлю.

Применение. Пить настой горячим по 0,5 или 0,75 стакана.

Сбор № 4

Требуется: ива (кора) – 2 ст. л., мать-и-мачеха (листья) – 4 ст. л., душица (трава) – 2 ст. л.

Приготовление. Две столовые ложки сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 10 мин, процедить через марлю.

Применение. Пить настой горячим по 0,5 стакана.

Использование пчелиного меда при лечении пневмонии

Пчелиный мед широко употребляется в качестве домашнего лечебного средства для лечения простудных заболеваний. Наибольшую пользу приносит применение липового меда. Он имеет очень выраженный потогонный эффект. При пневмонии применяйте его с горячим чаем (но не растворяйте мед в горячем чае – при температуре свыше 58 °С мед теряет целебные свойства) или молоком перед ночным сном (1 ст. л. на 1 стакан чая или горячего молока), можно смешать его с лимонным соком (100 г меда и сок одного или половины лимона), малиной и другими лекарственными растениями, которые обладают потогонным или отхаркивающим действием. В этом случае происходит взаимное усиление лечебного эффекта меда и лекарственного растения. Предлагаю вашему вниманию следующие рецепты:

Чай из мать-и-мачехи с медом

Требуется: 1 ст. л. высушенных листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Листья мать-и-мачехи заварить как чай, 1 стаканом кипятка. После того как температура отвара несколько снизится, процедить и добавить мед.

Приготовление. Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день как отхаркивающее средство.

Настой шиповника с медом

Требуется: 1 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Плоды шиповника заварить 2 стаканами кипятка, добавить мед, поместить в термос и дать настояться.

Применение. Принимать теплым как чай, для общего укрепления организма и профилактики простудных заболеваний.

Настой бузины с медом

Требуется: 1 ст. л. высушенных плодов бузины, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Бузину заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 мин, процедить, добавить мед.

Применение. Принимать по 0,25 стакана как потогонное средство.

Настой липы с медом

Требуется: 1 ст. л. липы мелколистной, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Липу заварить 1 стаканом кипятка. Через 20 мин процедить и добавить мед.

Применение. Принимать как потогонное по 0,25—0,5 стакана.

Пример

При обращении ко мне мужчины 35 лет с жалобами на стойкое повышение температуры при заболевании воспалением легких я на фоне продолжения обычного лечения антибиотиками посоветовала ему пить настой липы с медом. После применения этого средства ему удалось понизить температуру и улучшить самочувствие. Вскоре он был здоров.

Настой малины с медом

Требуется: 2 ст. л. сухих (или 100 г свежих) ягод малины, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Ягоды малины заварить 1 стаканом кипятка. Через 10—15 мин добавить мед.

Применение. В теплом виде принимать как потогонное. Мед как жаропонижающее лучше принимать перед сном, тогда его действие намного лучше.

Использование меда как средства от кашля

Редька с медом

Требуется: 1 средняя круглая черная редька, 2 ст. л. жидкого меда.

Приготовление. В верхней широкой части тщательно вымытой редьки сделать углубление с таким расчетом, чтобы туда вошли 2 л. жидкого меда. Редьку поместить в какой-либо сосуд в вертикальном положении, накрыть плотной бумагой и настоять с медом в течение 3—4 ч.

Применение. Взрослым и детям при кашле можно давать по 1 ч. л. 3—4 раза в день до еды. Не забывать принимать перед сном.

Пример

Ко мне обратилась женщина с жалобами на то, что у ее сына 9 лет после перенесенной пневмонии никак не проходит кашель, из-за чего ребенок плохо спит. Я посоветовала ей воспользоваться рецептом редьки с медом. В результате у мальчика в течение нескольких дней исчез кашель, ребенок стал спокойно спать.

Лимон, глицерин и мед

Требуется: 1 лимон, 2 ст. л. глицерина, мед.

Приготовление. Лимон варить в небольшом количестве воды на медленном огне не более 10 мин. Вынув лимон из воды, разрезать пополам и из каждой половины отжать сок. К соку лимона добавить глицерин, размешать и до краев стакана налить мед.

Применение. Применять при редком кашле – 1 ч. л. в день; если кашель по ночам – 1 ч. л. выпивать перед сном, а вторую ночью, во время пробуждения от кашля. При очень сильном и частом кашле – 1 ч. л. утром натощак, по 1 ч. л. – перед обедом и после обеда, перед ужином и после ужина и на ночь. С уменьшением кашля уменьшают частоту приемов.

Отвар меда с анисом

Требуется: 1 ч. л. меда, 2 ст. л. семян аниса, щепотка соли.

Приготовление. К меду добавить семян аниса и щепотку соли. Все это залить 250 мл воды (1 тонкий стакан) и довести до кипения, а затем процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. каждые 2 ч.

Бальзам

Требуется: столетник – 250 г, кагор марочный – 2 стакана, мед незасахаренный – 350 г.

Приготовление. Чтобы приготовить этот бальзам, нужно не поливать столетник 2 недели до срезания листьев, затем листья столетника вытереть от пыли (не мыть), мелко порезать, положить в стеклянную банку, залить кагором и медом, хорошо смешать.

Настоять 9 дней в прохладном месте (можно 14 дней). Затем процедить, отжать.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Средство с медом от кашля

Требуется: 2 ст. л. свежего сливочного масла, 2 желтка, 1 ч. л. муки, 2 ч. л. меда.

Приготовление. Масло, желтки, муку и мед тщательно перемешать.

Применение. Принимать при кашле 4—5 раз в день до еды.

Средство, называемое «Кальциумит»

Требуется: 10 лимонов, 6 яиц, 300 г липового меда, 0,75 стакана коньяка.

Приготовление. 6 яиц (обязательно свежих и только с белой скорлупой) сложить в банку и залить отжатым соком 10 лимонов. Банку покрыть марлей, обернуть темной, плотной бумагой и поставить в сухое, темное и прохладное (не холодное!) место. Держать до растворения яичной скорлупы, что обычно наступает через 6—8 дней. Затем подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить в смесь из яиц и лимонного сока, затем влить коньяк. Лекарство перелить в темную бутылку и хранить в сухом, темном и прохладном месте.

Применение. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день сразу после еды. «Кальциумит» можно хранить не более трех недель.

Пример

Мой сосед, мужчина 47 лет, пожаловался мне на длительный кашель после перенесенной пневмонии. Я посоветовала ему принять «Кальциумит». После проведенного лечения кашель уменьшился, стал мягче, а вскоре и совсем прекратился благодаря использованию «Кальциумита».

Легочное медовое снадобье

Требуется: мед (лучше липовый) – 1300 г, мелко нарубленные листья алоэ – 1 стакан, оливковое масло – 200 г, березовые почки – 150 г, липовый цвет – 50 г.

Приготовление. Перед приготовлением сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно от этого в 2 стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, прокипятить 1—2 мин. Влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед. Размешать и разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну оливковое масло. Хранить в прохладном месте.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

Отвар меда с алоэ

Требуется: 300 г меда, мелко нарезанный лист алоэ.

Приготовление. Мед, 0,5 стакана воды и алоэ варить на очень медленном огне 2 ч.

Остудить и перемешать. Хранить в прохладном месте.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Прополис

Требуется: 1 ст. л. прополиса, 100 г масла.

Приготовление. Смешать прополис со сливочным маслом.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 ч до еды или через 1,5 ч после еды с теплым молоком.

Глава 7. Рецепты при бронхиальной астме

Настои и отвары

Настой тимьяна ползучего (чабреца)

Требуется: 1 ст. л. сухой травы тимьяна.

Приготовление. Сухую траву тимьяна настоять в течение 1 ч в закрытом сосуде, содержащем 1 стакан кипятка. Затем настой процедить через марлю.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Водный настой этой травы обладает отхаркивающим, антисептическим, бронхорасширяющим действием. Тимьян вызывает разрыхление вязкой мокроты и способствует ее откашливанию.

Отвар солодки голой

Требуется: 1 ст. л. измельченного и очищенного корня солодки.

Приготовление. Корень солодки нагреть на медленном огне с 1,5 стаканами кипяченой воды в течение получаса. Затем отвар охладить в течение 10 мин и процедить, его объем вновь довести до 1 стакана кипяченой водой (часть воды при нагревании испаряется).

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Это растение обладает выраженным спазмолитическим, противовоспалительным и отхаркивающим действием.

Отвар сосновых почек

Требуется: 1 ст. л. сосновых почек.

Приготовление. Сосновые почки отварить в 1 стакане воды в закрытой посуде, дать настояться в течение 2 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день. Отвар обладает отхаркивающим, противомикробным и противовоспалительным действием.

Отвар мать-и-мачехи обыкновенной

Требуется: 3 ст. л. листьев мать-и-мачехи.

Приготовление. Листья отварить в 1 стакане воды.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 5—6 раз в день. Отвар обладает обволакивающим, отхаркивающим и противовоспалительным действием.

Настой девясила высокого

Требуется: 1 ч. л. измельченных сухих корней девясила.

Приготовление. Корни настоять в течение 8 ч в 1 стакане холодной кипяченой воды.

Применение. После процеживания принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды. Растение обладает отхаркивающим, антисептическим, противовоспалительным и успокаивающим действием.

Настой дягиля лекарственного

Требуется: 2 ст. л. корневищ и корней дягиля.

Приготовление. Корневища и корни дягиля настоять в течение 8 ч в 1 л воды, после чего процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Корневища и корни растения обладают отхаркивающим, спазмолитическим, противовоспалительным и успокаивающим действием.

Настой первоцвета лекарственного

Требуется: 1 ст. л. порошка листьев первоцвета.

Приготовление. Листья заварить в 1 стакане кипятка.

Применение. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день. Листья обладают спазмолитическим и отхаркивающим действием.

Настой подорожника большого

Требуется: 1 ст. л. сухих листьев подорожника.

Приготовление. Сухие листья подорожника в течение 2 ч настоять в 1 стакане кипятка, после чего процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 20 мин до еды. Листья подорожника оказывают отхаркивающее, разжижающее мокроту и противомикробное действие.

Сборы при бронхиальной астме

Сбор № 1

Требуется: корень солодки голой – 2 ст. л., плоды аниса обыкновенного – 2 ст. л., листья шалфея лекарственного – 4 ст. л., почки сосны обыкновенной – 2 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, затем охладить в течение 45 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Принимать в теплом виде после еды по 0,3 стакана каждые 4—5 ч, на ночь – 0,5 стакана.

Сбор № 2

Требуется: листья мать-и-мачехи обыкновенной – 4 ст. л., листья подорожника большого – 4 ст. л., корень солодки голой – 2 ст. л., трава фиалки трехцветной – 4 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, затем охладить в течение 45 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Принимать по 0,25 стакана 4—6 раз в день до еды.

Сбор № 3

Требуется: почки сосны обыкновенной – 4 ст. л., листья подорожника – 6 ст. л., листья мать-и-мачехи обыкновенной – 6 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, затем охладить в течение 45 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день.

Сбор № 4

Требуется: корень солодки – 1 ст. л., корень синюхи голубой – 1 ст. л., цветки ромашки аптечной – 4 ст. л., трава мяты перечной – 4 ст. л., трава зверобоя продырявленного – 2 ст. л., корень валерианы лекарственной – 1 ст. л., трава пустырника пятилопастного – 2 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, затем охладить в течение 45 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Принимать по 0,25 или 0,3 стакана 3—5 раз в день после еды.

Сбор № 5

Требуется: трава тимьяна обыкновенного – 4 ст. л., трава мать-и-мачехи обыкновенной – 4 ст. л., трава фиалки трехцветной – 4 ст. л., корень девясила высокого – 2 ст. л., плоды аниса обыкновенного – 2 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, затем охладить в течение 45 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день.

Сбор № 6

Требуется: корень солодки голой – 1 ст. л., трава череды трехраздельной – 2 ст. л., корень аралии маньчжурской – 1 ст. л., трава хвоща полевого – 2 ст. л., плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., цветки бессмертника песчаного – 2 ст. л., корень девясила высокого – 1 ст. л., соплодия ольхи серой – 2 ст. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., корень лопуха большого – 1 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, затем охладить в течение 45 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Принимать по 0,25 или 0,3 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор № 7

Требуется: трава фиалки трехцветной – 2 ст. л., листья подорожника большого – 2 ст. л., трава багульника болотного – 2 ст. л., корень девясила высокого – 1 ст. л., листья мать-и-мачехи обыкновенной – 2 ст. л., корень солодки голой – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 2 ст. л., листья мяты перечной – 2 ст. л., цветки ромашки аптечной – 2 ст. л., плоды аниса обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, затем охладить в течение 45 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день.

Сбор № 8

Требуется: листья мать-и-мачехи обыкновенной – 4 ст. л., листья подорожника большого – 4 ст. л., слоевища цетрарии исландской – 2 ст. л., листья смородины черной – 4 ст. л., трава фиалки трехцветной – 3 ст. л., плоды аниса обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление. Весь сбор залить 1 л воды, довести до кипения, затем настоять в течение 2 ч, снова довести до кипения и повторно настоять еще 2 ч. Процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана настоя 3—4 раза в день.

Сбор № 9

Требуется: корень солодки голой – 3 ст. л., почки сосны обыкновенной – 3 ст. л., листья мать-и-мачехи обыкновенной – 6 ст. л., плоды укропа душистого – 1 ст. л., корень алтея лекарственного – 1,5 ст. л., трава багульника болотного – 3 ст. л., трава череды трехраздельной – 3 ст. л.

Приготовление. Две столовые ложки сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин и процедить. Затем добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Принимать по 0,25—0,3 стакана настоя 4 раза в день.

Сбор № 10

Требуется: анис обыкновенный (плоды) – 3 ст. л., фенхель обыкновенный (плоды) – 3 ст. л., лен (семена) – 2 ст. л., тимьян обыкновенный (трава) – 4 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, затем охладить в течение 45 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Применять в виде теплого настоя по 0,25—0,3 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

Сбор № 11

Требуется: багульник болотный (трава) – 2 ст. л., мать-и-мачеха (листья) – 2 ст. л., фиалка трехцветная (трава) – 2 ст. л., ромашка аптечная (цветы) – 2 ст. л., календула лекарственная (цветы) – 2 ст. л., солодка гладкая (корень) – 1 ст. л., девясил высокий (корень) – 1 ст. л., анис обыкновенный (плоды) – 1 ст. л., мята перечная (трава) – 2 ст. л., подорожник большой (листья) – 2 ст. л.

Применение. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, затем охладить в течение 45 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Принимать по 0,25—0,3 стакана настоя 3 раза в день после еды при бронхиальной астме.

Сбор № 12

Требуется: солодка голая (корень) – 1 ст. л., череда трехраздельная (трава) – 2 ст. л., аралия маньчжурская (корень) – 1 ст. л., хвощ полевой (трава) – 2 ст. л., шиповник коричный (плоды) – 1 ст. л., бессмертник песчаный (цветы) – 2 ст. л., девясил высокий (корень) – 1 ст. л., ольха серая (соплодия) – 1 ст. л., одуванчик лекарственный (корень) – 1 ст. л., лопух большой (корень) – 1 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, затем охладить в течение 45 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Принимать по 0,25—0,3 стакана 3 раза в день после еды в качестве средства от астмы.

Сбор № 13

Требуется: тимьян обыкновенный (трава) – 4 ст. л., мать-и-мачеха обыкновенная (трава) – 4 ст. л., фиалка трехцветная (трава) – 4 ст. л., девясил высокий (корень) – 2 ст. л., анис обыкновенный (плоды) – 2 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и дать настояться.

Применение. Принимать в виде теплого настоя по 0,25—0,3 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, инфекционных заболеваниях бронхов.

Сбор № 14

Требуется: анис обыкновенный (плоды) – 2 ст. л., фенхель обыкновенный (плоды) – 2 ст. л., тимьян обыкновенный (трава) – 4 ст. л., солодка голая (корень) – 2 ст. л., сосна обыкновенная (почки) – 2 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и дать настояться.

Применение. Принимать в виде теплого настоя по 0,25—0,3 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

Сбор № 15

Требуется: алтей лекарственный (корень) – 5 ст. л., тимьян обыкновенный (трава) – 10 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и дать настояться.

Применение. Применять в виде настоя по 0,25—0,3 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме.

Сбор № 16

Требуется: сосна обыкновенная (почки) – 4 ст. л., подорожник большой (листья) – 6 ст. л., мать-и-мачеха обыкновенная (листья) – 6 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и дать настояться.

Применение. Принимать в виде теплого настоя по 0,25—0,3 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме.

Сбор № 17

Требуется: девясил высокий (корень) – 1 ст. л., анис обыкновенный (плоды) – 1 ст. л., сосна (почки) – 1 ст. л., календула (цветы) – 2 ст. л., шалфей лекарственный (листья) – 2 ст. л., мать-и-мачеха (листья) – 2 ст. л., зверобой продырявленный (трава) – 2 ст. л., подорожник большой (листья) – 2 ст. л., мята перечная (трава) – 2 ст. л., эвкалипт (листья) — 2 ст. л.

Приготовление. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и дать настояться.

Применение. Принимать по 0,25—0,3 стакана настоя 3 раза в день после еды при хронической пневмонии или бронхиальной астме.

Сбор № 18

Требуется: багульник (трава) – 5 ст. л., крапива жгучая малая (листья) – 3 ст. л.

Приготовление. Все мелко порезать, смешать. Заварить эту смесь 1 л кипятка. Настоять, укутав, 3 ч, процедить.

Применение. Принимать по половине стакана 5—6 раз в день при бронхиальной астме, простуде, ревматизме, кашле.

Сбор № 19

Требуется: эфедра (трава) – 2 ст. л., ромашка аптечная (цветы) – 10 ст. л., береза (почки) – 1,5 ст. л., багульник (трава) – 10 ст. л.

Приготовление. Все измельчить, хорошо смешать, взять 2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка, настоять, укутав, 5—6 ч, процедить.

Применение. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды в теплом виде при астматических бронхитах.

Сбор № 20

Требуется: бузина (цветы) – 2 ст. л., молодая ива (кора) – 1 ст. л., мать-и-мачеха (листья) – 2 ст. л., анис (плоды) – 2 ст. л., шиповник (плоды) – 2 ст. л.

Приготовление. Четыре чайные ложки измельченного сбора кипятить несколько минут и после остывания процедить.

Применение. Отвар выпить за 1 день в 3 приема при бронхиальной астме.

Глава 8. Рецепты для восстановления сил (при астении) и повышения иммунитета после перенесенных тяжелых пневмоний

Одуванчиковый чай

Требуется: 1—2 ч. л. нарезанного одуванчика.

Приготовление. Одуванчик залить стаканом холодной воды, довести до кипения, 1 мин кипятить. Через 10 мин процедить.

Применение. Два раза в день пить по чашке чая из одуванчика или принимать по 1 ст. л. одуванчикового сока как общеукрепляющее в течение 4—6 недель.

Настой плодов шиповника

Требуется: 1 ст. л. сухих плодов шиповника.

Приготовление. Плоды шиповника залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе сутки.

Применение. Принимать по полстакана 2—3 раза в день.

Настойка эхинацеи

Требуется: 2 ст. л. свежих соцветий эхинацеи, 0,5 стакана водки.

Приготовление. Залить соцветия водкой, настоять в темном месте 5—7 дней.

Применение. Пить по 20 капель 3 раза в день при истощении после перенесенных тяжелых пневмоний, при астении, при снижении иммунитета, для профилактики инфекционных болезней. В самом начале заболевания – 50 капель сразу, затем по 10 капель каждый час в течение 3 дней, затем снова по 20 капель 3 раза в день.

Пример

Моя знакомая, женщина 38 лет, пожаловалась мне, что после перенесенной тяжелой пневмонии она ощущает постоянную слабость и стала чаще болеть простудными заболеваниями. Я посоветовала ей пропить настойку эхинацеи. После проведенного курса лечения у нее значительно улучшилось самочувствие, она гораздо реже стала болеть.

Настой березового гриба (чаги)

Требуется: 1 свежий или сушеный гриб чаги.

Приготовление. Свежий гриб обмыть и натереть на терке. Сушеный гриб предварительно замочить на 4 ч в холодной воде. На 1 часть натертого гриба взять 5 частей теплой кипяченой воды, настаивать 2 суток, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану за 30 мин до еды.

Любисточный чай

Требуется: 2 ч. л. без верха нарезанного корня любистока.

Приготовление. Корень залить 1 стаканом холодной воды, нагреть до кипения и сразу же процедить.

Применение. Употреблять 2 чашки чая в течение дня для повышения аппетита и иммунитета в период выздоровления.

Настойка корня женьшеня

Применение. Спиртовую настойку корня принимать по 10 капель 2 раза в день до еды. Курс лечения 30—40 дней, после чего сделать перерыв на 2 недели. Провести 2—3 таких курса лечения при сниженном иммунитете, истощении после тяжелой длительной пневмонии.

Настойка элеутерококка

Требуется: 5 ст. л. корневищ элеутерококка, 2 стакана водки.

Приготовление. Корневища залить водкой и настоять 15 дней. Хранить в прохладном месте в темной бутылке.

Применение. Принимать по 20—40 капель за 30 мин до еды 3 раза в день как общеукрепляющее в течение 25—30 дней, потом сделать перерыв на 15 дней, после чего можно возобновить прием.

Препараты элеутерококка противопоказаны при высокой температуре, в остром периоде инфекционных и соматических заболеваний, при тяжелой гипертонической болезни.

Чай из исландского мха

Требуется: 2 ч. л. с верхом лишайника.

Приготовление. Лишайник залить 1 стаканом холодной воды, медленно нагреть до кипения и сразу же отцедить.

Применение. Пить 2—3 раза в день по 1 чашке при истощении, астеническом синдроме, потере аппетита после тяжелых пневмоний.

Чайная смесь

Требуется: тимьян и исландский мох в равных частях.

Приготовление. Одну столовую ложку без верха смеси залить 1 стаканом кипящей воды, дать настояться 5 мин и затем процедить.

Применение. Пить 2—3 раза в день по 1 чашке как чай.

Настой ягод черной смородины

Требуется: 2 ст. л. ягод черной смородины.

Приготовление. Ягоды черной смородины залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин.

Применение. Настой пить по 0,5—1 стакану несколько раз в день.

Чесночный суп

Требуется: 5—6 крупных зубчиков чеснока, оливковое масло, 2 яйца, 0,75 л крепкого мясного бульона, 2 ст. л. яблочного или винного уксуса, перец, соль, базилик или укроп.

Приготовление. Зубчики чеснока порезать на очень тонкие ломтики и поджарить на оливковом масле до прозрачности, залить мясным бульоном и вскипятить. Затем снять кастрюльку с огня, влить в суп взбитые венчиком яичные белки. Желтки взбить отдельно с яблочным или винным уксусом и влить в суп. Перед подачей на стол добавить перец, соль и свежую зелень базилика или укропа. К супу можно подать поджаренные гренки из черного хлеба.

Применение. Употреблять для повышения иммунитета, для улучшения аппетита после тяжелых перенесенных заболеваний.

Чесночный сок

Требуется: 5 зубчиков чеснока, 5 ч. л. сахара.

Приготовление. Чеснок растолочь или тонко нарезать, смешать с сахаром. Затем, добавив стакан воды, довести до кипения, дать настояться около 5 мин и процедить через полотняную тряпочку.

Применение. Жидкость пить по 1 ст. л. в течение дня при сниженном иммунитете, как общеукрепляющее и для профилактики инфекционных болезней. Можно просто съесть 5—10 зубчиков чеснока в день.

Настой листьев земляники лесной

Требуется: 1—2 ст. л. листьев земляники.

Приготовление. Листья земляники залить 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить.

Применение. Пить настой по 1 ст. л. каждые 2 ч.

Розмариновый чай

Требуется: 1 ч. л. с верхом листьев розмарина.

Приготовление. Листья розмарина залить 1 стаканом горячей воды и настоять в течение 15 мин.

Применение. Принимать по 1 чашке чая утром и в обеденное время при слабости, особенно после перенесенных тяжелых пневмоний.

Розмариновая настойка

Требуется: 50 г листьев розмарина, стакан 70%-ного спирта.

Приготовление. Листья розмарина залить спиртом, выдерживать 10 дней, после чего отжать и профильтровать.

Применение. Применять в виде растираний во время длительного постельного режима, но только при нормальной температуре тела.

Розмариновое вино

Требуется: 2—4 ст. л. листьев розмарина, 300 мл легкого белого вина.

Приготовление. Листья розмарина залить в винной бутылке вином и настаивать 5 дней, после чего процедить.

Применение. Принимать 2 раза в день по рюмочке для общего укрепления организма.

Луковый сироп

Требуется: 1 луковица, 3 ст. л. сахара.

Приготовление. Тонко нарезанную луковицу смешать с сахаром, добавить 0,5 стакана воды и осторожно проварить все это 3—5 мин, дать постоять несколько часов и затем отжать.

Применение. Принимать полученный сироп по 1—2 ч. л. 3—5 раз в день при снижении иммунитета, длительно текущих пневмониях.

Настой из корней сельдерея

Требуется: 1 ст. л. свежих корней сельдерея.

Приготовление. Свежие корни сельдерея залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 4 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой плодов можжевельника

Требуется: 1 ст. л. плодов можжевельника.

Приготовление. Плоды можжевельника залить 2 стаканами кипятка, дать настояться, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настойка болиголова пятнистого

Очень ядовит!

Болиголов в очень малых дозах стимулирует многие отделы нервной системы, поэтому его можно применять при истощении защитных сил организма.

Требуется: 1 ч. л. (3—5 г) травы болиголова, стакан медицинского спирта или водки.

Приготовление. Траву залить медицинским спиртом или водкой, настоять 3—5 дней.

Затем настойку процедить и отжать.

Применение. Принимать по 2—3 капли настойки на ложку воды не более 2—3 раз в день. Хорошо сочетается одновременный прием болиголова, чистотела и ромашки (по 2-3 капли каждой настойки на ложку воды).

Настойка чистотела большого

Относится к ядовитым растениям.

Чистотел обладает общеукрепляющим действием, поэтому он ускоряет выздоровление при тяжелых пневмониях.

Требуется: 2 ст. л. травы чистотела, стакан медицинского спирта или водки.

Приготовление. Траву залить медицинским спиртом или водкой, настоять 3—5 дней.

Затем настойку процедить и отжать.

Применение. Принимать по 2—3 капли настойки на ложку воды не более 3—4 раз в день.

Глава 9. Рецепты, применяемые при депрессии

Чай из зверобоя

Требуется: 2 ч. л. с верхом травы зверобоя.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом воды и нагреть до кипения. Через несколько минут процедить.

Применение. Принимать 2—3 чашки чая в день при депрессии, как средство, повышающее тонус организма. Пить в течение нескольких недель. Во время лечения следует избегать прямых солнечных лучей.

Для наружного применения лучше употреблять зверобойное масло. Его втирают для заживления ран, пролежней, облегчения болей.

Чай из пустырника

Требуется: 2 ч. л. без верха сушеной травы пустырника.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом кипящей воды, дать настояться 10 мин и процедить.

Применение. Принимать неподслащенным, умеренно теплым, пить маленькими глотками 1 чашку сразу либо в виде 2—4-недельного курса лечения – 1 чашку за 2—3 раза в течение дня при бессоннице, депрессии, чувстве страха, снижении иммунитета.

Настой пустырника

Требуется: 1 ст. л. травы пустырника.

Приготовление. Настоять в термосе траву пустырника (1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка).

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 2 приема в течение дня. Допускается использование свежего сока пустырника – по 30—40 капель за 30 мин до еды 3 раза в день.

Чайная смесь с пустырником

Требуется: пустырник — 4 ст. л., зверобой — 3 ст. л., цветки боярышника — 2 ст. л., листья мелиссы — 2 ст. л., корень валерианы — 1 дес. л.

Приготовление. Две чайные ложки смеси залить 1 л кипящей воды, через 5 мин процедить.

Применение. Пить по 1 чашке утром и вечером при бессоннице, депрессии, чувстве страха, снижении иммунитета.

Чай из перечной мяты

Требуется: 1 ст. л. с верхом листьев мяты.

Приготовление. Листья залить 1 стаканом кипящей воды и выдержать под крышкой 10 мин. Затем остудить.

Применение. Принимать неподслащенным при депрессии, чувстве страха по 1 чашке 3 раза в день.

Успокаивающий настой

Требуется: 8 ст. л. листьев вереска, 6 ст. л. травы пустырника, 6 ст. л. травы сушеницы, 1 ст. л. корня валерианы.

Приготовление. Четыре столовые ложки смеси заварить в термосе в 1 л кипятка, оставить на ночь.

Применение. Полученный напиток выпивают в течение дня, делая каждый час по 4—5 глотков.

Снотворный и успокоительный чай

Требуется: 4 ст. л. пустырника, 2 ст. л. листьев мяты, 2 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. корня валерианы.

Приготовление. Две чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипящей воды, через 5 мин процедить.

Применение. Пить по 1 чашке на ночь при бессоннице.

Чай из шишек хмеля

Требуется: 2 ч. л. с верхом шишек хмеля.

Приготовление. Шишки хмеля залить 1 стаканом кипящей воды и выдержать примерно 15 мин.

Применение. Принимать 2 раза в день по 1 чашке как успокаивающее средство.

Чай из душицы

Требуется: 6 ст. л. травы душицы.

Приготовление. Траву залить 1 л кипятка, дать настояться.

Применение. Полученный чай выпить в течение дня.

Мелиссовый чай

Требуется: 3 ч. л. мелко нарезанного листа мяты на 1 чашку.

Приготовление. Листья мяты залить кипящей водой и оставить настаиваться 10 мин под крышкой.

Применение. Пить следует ежедневно по 3 чашки чая как успокаивающее. При добавлении меда действие усиливается.

Мелиссовая ванна

Требуется: 50—60 г листьев мелиссы.

Приготовление. Листья залить 1 л воды, нагреть до кипения, настоять 10 мин и процедить.

Применение. Этот настой вылить в ванну. Рекомендуется сочетать с употреблением мелиссового чая.

Ванна с валерианой

Требуется: 100 г корня валерианы.

Приготовление. Корень валерианы настоять в 1 л воды 10 ч, процедить и вылить в ванну. Можно 100 г корня залить 2 л воды, довести до кипения и через 10 мин процедить. Допускается использование готовой настойки – вылить на полную ванну стакан настойки или использовать готовый аптечный экстракт для ванн.

Применение. Принимать ванну перед сном после употребления валерианового чая.

Настой марьянника

Требуется: 1 ст. л. травы марьянника дубравного.

Приготовление. Залить 1 ст. л. травы 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Успокаивающий и снотворный чай

Требуется: 2 ст. л. руты, 1 ст. л. валерианы, 3 ст. л. мелиссы, 3 ст. л. цветков боярышника, 2 ст. л. омелы, 1 ч. л. тмина.

Приготовление. Две чайные ложки с верхом смеси залить 1 стаканом теплой (не горячей) воды и выдержать под крышкой 10 ч.

Применение. Пить чай 2—3 раза в день по 1 чашке или по мере необходимости.

Чай из корня валерианы и листьев мелиссы

Требуется: по 1 ч. л. корня валерианы и листьев мелиссы.

Приготовление. Две чайные ложки смеси залить 0,25 л кипятка, дать настояться 15 мин, процедить.

Применение. Медленно выпить чай маленькими глотками при депрессии, как снотворное.

Валериановый чай

Требуется: 2 ч. л. измельченного корня валерианы.

Приготовление. Корни валерианы залить 1 стаканом холодной воды и дать настояться в течение 10—12 ч, время от времени

помешивая.

Применение. Принимать настой курсом 2—3 раза в день по 1 чашке при ощущении страха, депрессиях.

Валериановый настой

Требуется: 2 ч. л. (без верха) корня.

Приготовление. Корень валерианы залить 2 стаканами кипящей воды и дать постоять в закрытой посуде 10 мин. Для наибольшего эффекта чай надо готовить каждый раз заново.

Применение. Принимать по 2—3 чашки настоя в течение дня при бессоннице, ощущении тревожного ожидания при депрессии.

Чай из руты

Требуется: 1 ч. л. с верхом травы руты.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом кипящей воды, настоять 5 мин и процедить.

Применение. Принимать 2 чашки в течение дня при бессоннице, угнетенных состояниях.

Настой очного цвета полевого

Требуется: 4 ст. л. травы очного цвета полевого.

Приготовление. Приготовить настой из травы в 1 л воды (в термосе).

Применение. Принимать по 2—3 стакана в день.

Чай из зюзника

Требуется: 2 ч. л. без верха сухой травы.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 10 мин, процедить.

Применение. Чай надо пить теплым и неподслащенным маленькими глотками дважды в день по 1 чашке при депрессии, нарушениях сна.

Чай из шалфея

Требуется: 1 ч. л. листьев шалфея.

Приготовление. Листья залить 1 стаканом кипящей воды и дать настояться 10 мин.

Применение. Принимать по 2—3 чашки в день как успокаивающее средство при депрессии.

Глава 10. Лечебная физическая культура и дыхательные упражнения при заболеваниях органов дыхания

В основе оздоравливающего действия физических упражнений при болезнях органов дыхания лежит прежде всего возможность произвольно регулировать глубину и частоту дыхания, задерживать и форсировать его. С помощью особых дыхательных упражнений можно переходить с поверхностного дыхания на более глубокое, делать вдох и выдох более длинными или более короткими, можно улучшить ритм дыхания, увеличить поступление воздуха в легкие.

Занимаясь лечебной гимнастикой, особенно при правильном сочетании общеукрепляющих упражнений со специальными дыхательными упражнениями, можно улучшить кровоснабжение легких. Это способствует более быстрому и полному рассасыванию воспалительных очагов в легких, предупреждает развитие осложнений.

Использование лечебной гимнастики в комплексном лечении заболеваний органов дыхания, в том числе пневмоний, значительно усиливает эффективность лечения, у больных в дальнейшем сохраняется работоспособность.

При хронических пневмониях с помощью лечебной гимнастики можно добиться нормализации работы легких.

Итак, с помощью лечебной физкультуры при пневмониях можно улучшить насыщение крови кислородом, укрепить дыхательную мускулатуру, увеличить глубину вдоха, способствовать очищению дыхательных путей от мокроты, предупредить осложнения, улучшить обмен веществ в организме, уменьшить интоксикацию, повысить настроение и улучшить общее состояние.

Лечебную гимнастику нельзя применять на острой стадии пневмонии (при высокой температуре, астматическом приступе), при злокачественных опухолях легких, при остром гнойном воспалении, если есть риск появления кровотечения.

Как я уже сказала, лечебной физкультурой можно заниматься не всегда. Например, при развитии крупозной пневмонии заниматься можно только при снижении температура тела до 37,5 °С и ниже. Нельзя применять лечебную физкультуру при учащенном сердцебиении. Теперь я познакомлю вас со специальными лечебными упражнениями при разных стадиях развития пневмонии.

При постельном режиме занятия надо проводить в исходном положении лежа на спине.

Этот комплекс упражнений включает в себя общеразвивающие упражнения, которые способствуют движениям грудной клетки в различных направлениях, упражнения для мышц передней брюшной стенки и дыхательные упражнения.

При полупостельном режиме упражнения можно выполнять в исходных положениях сидя или стоя. К этим упражнениям относятся упражнения с такими предметами, как резиновый мяч и гимнастическая палка.

В периоде выздоровления гимнастические упражнения надо выполнять в разных исходных положениях, как со вспомогательными предметами, так и без них, на шведской стенке, можно делать упражнения во время ходьбы. Рекомендуются прогулки, подвижные игры, например волейбол, теннис, настольный теннис, гребля.

Упражнения

1. Исходное положение – сидя, ноги на ширине плеч, ступни на полу, руки опущены. Поднимите руки вверх, положите кисти на колени и скользите ими к носкам. Повторять 2—4 раза в медленном темпе. Дыхание свободное.

2. Исходное положение – сидя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поверните туловище направо и без остановки налево. Повторите по 2—4 раза в каждую сторону в медленном темпе. Дыхание свободное.

3. Исходное положение – сидя, ноги на ширине плеч, ступни на полу, руки опущены. Поднимите плечи вверх – вдохните, опустите – выдохните. Повторить 3 раза в медленном темпе.

4. Исходное положение – сидя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поднимите согнутую в колене правую ногу и руками прижмите ее к груди, затем вернитесь в исходное положение. То же левой ногой. Повторите по 2—4 раза каждой ногой в среднем темпе. Дыхание свободное.

Упражнения при хронической пневмонии

При хронической пневмонии я рекомендую следующие гимнастические упражнения.

1. Исходное положение: стоя. Ходьба на месте, вначале в замедленном темпе, а потом ускоряйте темп до среднего, шире размахивая руками, выше поднимая колени. Продолжать до 1 мин.

2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимая руки через стороны вверх, сделайте глубокий вдох носом. Опуская руки, сделайте выдох ртом, сложив губы трубочкой. Выдох медленный, полный, с усилием. Повторите 3—4 раза.

3. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. На счет «раз» отведите согнутые руки локтями назад на уровне плеч; на счет «два» примите исходное положение. На счет «три» отведите руки в стороны, ладонями вверх; на счет «четыре» примите исходное положение. Повторите 6—8 раз. Дыхание произвольное.

4. Исходное положение: стоя, руки на поясе. На счет «раз» мах прямой левой ногой вперед, правую руку вперед. На счет «два» примите исходное положение. То же правой ногой. Повторите 6—8 раз.

5. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимая плечи и расправляя их, сделайте вдох носом. Опуская плечи, локти подайте вперед, сделайте продолжительный вдох ртом, произнося звук «з-з-з...». Повторите 3—4 раза.

6. Исходное положение: лежа на животе, руки в стороны. На счет «раз, два» поднимите туловище вместе с руками и одну ногу. На счет «три, четыре» примите исходное положение. Затем то же самое другой ногой. Повторите 6—8 раз.

7. Исходное положение: лежа на животе, руки в стороны. На счет «раз» поднимите туловище вместе с руками и обе ноги. На счет «два» – ноги врозь, кисти к плечам, сведите лопатки. На счет «три» – ноги вместе, руки в стороны. На счет «четыре» примите исходное положение. Повторите 6—8 раз.

8. Исходное положение: лежа на правом боку, правая рука над головой, левая вдоль туловища. Поднимая прямую левую руку через сторону вверх (до касания с ухом), сделайте глубокой вдох носом. Опуская руку вниз, сделайте продолжительный выдох ртом, громко произнося звук «ж-ж-ж...». Повторите 3—4 раза.

9. Повторите упражнение № 7.

10. Повторите упражнение № 8, только лежа на левом боку.

11. Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны (вдох). На счет «раз» поднимите левую ногу, руки вперед. На счет «два» примите исходное положение. На счет «три, четыре» проделайте то же правой ногой. Повторите 3—4 раза.

12. Исходное положение: лежа на спине, руки над головой. На счет «раз» поднимите левую ногу. На счет «два» поднимите правую ногу. На счет «три» – ноги врозь. На счет «четыре» – ноги вместе. На счет «пять» положите левую ногу. На счет «шесть» примите исходное положение. Повторите 6—8 раз.

13. Исходное положение: лежа на спине, ноги стоят полусогнутые, руки лежат ладонями на животе и на груди. Делая глубокий вдох носом, надуйте живот. При длительном выдохе ртом втяните живот в себя. Повторите 3—4 раза.

14. Исходное положение: стоя. На счет «раз» – мах прямой левой ногой в сторону, руки через стороны вверх. На счет «два» примите исходное положение. На счет «три, четыре» проделайте то же правой ногой. Повторите 6—8 раз.

15. Исходное положение: то же. На счет «раз, два» присядьте с прямой спиной, приподнимаясь на носочки и разводя колени. На счет «три, четыре» примите исходное положение. Повторите 6—8 раз.

16. Повторите упражнение № 5, только со звуком «ф-ф-ф...».

17. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, размашисто работая руками. Темп средний с постепенным замедлением. До 1 минуты. Дыхание произвольное.

18. Исходное положение: стоя. На счет «раз» отставьте левую ногу назад на носок, левую руку в сторону ладонью вверх, правую руку за голову. На счет «два» примите исходное положение. На счет «три, четыре» проделайте то же правой ногой, меняя положение рук. Повторите 6—8 раз.

Упражнения для лечения и профилактики пневмонии

Для лечения и профилактики пневмонии большое значение имеют дыхательные упражнения.

1. Очищающее дыхание.

Сделав медленно полный вдох, ненадолго задержите воздух и короткими сильными толчками выдыхайте его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щек.

2. Голосовое дыхание.

Сделав полный вдох, задержите его, а потом одним резким усилием «вытолкните» через открытый рот, можно с резким звуком «ха!», можно с протяжным звуком «оум!», сомкнув губы в конце выдоха. Повторите 2—3 раза и закончите «очищающим» дыханием.

3. Сделайте полный вдох, задержите воздух на несколько секунд. Тут же вытяните расслабленные руки вперед, потом сожмите пальцы в кулаки. Нарастив напряжение до предела, притяните кулаки к плечам, затем медленно и с силой, будто отталкиваясь от стен, разведите руки в стороны и быстро верните кисти к плечам. Повторите последние движения 2—3 раза, а затем, расслабляясь, с силой выдохните через рот. Проделайте «очищающее» дыхание.

4. Выполняйте одно из йоговских дыхательных упражнений:

12 секунд вдох, потом 48-секундная задержка дыхания и выдох за 24 сек. Попробуйте проделать его 2—3 раза подряд.

5. Сделайте глубокий вдох, а затем полный выдох. Задержите дыхание. Задержку дыхания постарайтесь довести до 30 сек и больше. Действенность упражнения можно увеличить, если делать его лежа: после выдоха подтяните ноги к груди, обхватите их руками и напрягите все мышцы тела; в таком положении оставайтесь во время задержки дыхания, на вдохе вернитесь в исходное положение. Делать упражнение можно много раз.

Данное упражнение повышает защитные силы организма, так как организм реагирует на прекращение поступления кислорода. Выполняя это упражнение, можно остановить простуду в самом начале болезни, быстрее восстановить силы после длительной болезни (например, пневмонии), повысить гемоглобин крови. Это упражнение омолаживает организм.

Универсальное оздоравливающее упражнение

Это упражнение надо выполнять каждый день в период с 13.00 до 17.00 часов. Выполняется следующим образом: сядьте, скрестив ноги, прикройте уши руками. Наклоняйтесь влево и вправо. Выполните 5 раз по 3 движения. Постучите зубами, вдохните и выдохните, проглотите слюну.

Действие упражнения заключается в лечении остаточных явлений от воздействия инфекции. Лечит вздутие живота, водянку, ревматические боли в коленях и другие артриты, лечит затруднение и ограничение движения в суставах бедер, помогает при разрывах связок, болях в области бедер, голеней. Помогает при болях в молочных железах у кормящих матерей, лечит межреберную невралгию. Предотвращает недержание мочи. Эффективно при общем истощении. Помогает при лечении желудочных болезней (при ускоренном пищеварении, чувстве голода, отсутствии аппетита, запорах, язвенной болезни). Лечит легочные болезни, когда затруднено дыхание.

Заключение

Вот вы и познакомились с тем, как можно помочь самим себе с помощью натуральных, природных способов. Большинство растений, представленных вам, вполне доступны. Вы можете собрать и заготовить их сами или купить в готовом виде в аптеках, причем это обойдется вам намного дешевле патентованных химических лекарств, а эффект может быть тот же. Только перед применением тех или иных растений лучше всего посоветоваться со специалистом, так как при приготовлении и применении некоторых трав нужно точно соблюдать дозу и рецепт приготовления. Я надеюсь, что и гимнастические, и дыхательные упражнения помогут вам быстрее выздороветь. Будьте здоровы!

Литература

1. Лечебно-диагностический центр народной и нетрадиционной медицины «Новая медицина». Сайт tiber-med.narod.ru.
2. Медицинская энциклопедия.
3. Народная медицина «Рецепты природных лекарственных средств».
4. Энциклопедия лекарственных растений. Copyright © 2001–2004 г.
5. Лекарственные средства в научной и природной медицине. Издательство Саратовского государственного университета.
6. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1992.
7. Клячкин Л. М., Виноградова М. Н. Физиотерапия. Издательство «Медицина», М., 1988.
8. Турова А. Д., Чукичева М. Н., Никольская Б. С. Лекарственные средства растительного происхождения. 1954.
9. Умиков Н. З. Врачебное применение плодов, ягод и овощей с древнейших времен. 1947.
10. Шасс Е. Ю. Фитотерапия. 1952.
11. Гажев Б. Н., Виноградова Т. А. Лечение детей лекарственными растениями.
12. Большая энциклопедия лекарственных растений.
13. Григорьев Н. Лечебник-травник.
14. Государственная Фармакопея, XI издание.
15. Справочник Видаль: Лекарственные препараты в России: Справочник.– М.: АстраФармСервис, 2001.
16. Регистр лекарственных средств России «Энциклопедия лекарств».– 9-й вып.—М.: ООО «РЛС-2002». 2001. С. 77.
17. Справочник практического врача. Под. ред. Воробьева А. И. Лекарственные средства М. Д. Машковский.
18. Справочник терапевта. Составитель профессор Минского медицинского института Матвейков Г. П..