



ФИТОТЕРАПИЯ

простудных
заболеваний

О. БАРНАУЛОВ

РУКОВОДСТВО

О. Д. БАРНАУЛОВ

ФИТОТЕРАПИЯ
*простудных
заболеваний*

РУКОВОДСТВО



Санкт
-
Петербург
1998

ББК 50
Б 24

О. Д. Барнаулов
Б 24 Фитотерапия простудных заболеваний (руководство)/ Оформление обложки С. Л. Шапиро, А. А. Олексенко.—СПб.: Издательство «Лань», 1998. — 160 с.

ISBN 5 — 8114 — 0099 — 3

Эта книга написана доктором медицинских наук, ведущим научным сотрудником Института мозга человека Российской академии наук Олегом Дмитриевичем Барнауловым.
Более сорока лет тому назад, еще будучи слушателем Военно-медицинской Академии, О. Д. Барнаулов начал заниматься фармакологией, фитофармакологией и фитотерапией. Из его 152 научных работ более 100 посвящены поиску и изучению механизмов действия лекарственных растений. Под его руководством и при непосредственном участии выполнено 12 кандидатских диссертаций на темы экспериментального и теоретического изучения эффективности лекарственных растений. В настоящее время, будучи сотрудником лаборатории физиологии сознания и мышления, возглавляемой академиком Н. П. Бехтеревой, автор с группой врачей успешно работает над сложнейшими проблемами фитотерапии, нервных, психосоматических, бронхолегочных заболеваний, туберкулеза легких, болезней печени и желчевыводящих путей...
Предлагаемая Вашему вниманию книга содержит простые, безвредные, доступные рецепты и рекомендации. Существенно, что цель их не только лечение, но и профилактика простудных, острых респираторных заболеваний.
Книга адресована медицинским работникам, врачам-терапевтам, инфекционистам, студентам медицинских институтов, а также всем, интересующимся проблемами фитотерапии.

ББК 50

Охраняется законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
запрещается без письменного разрешения издателя. Любые
попытки нарушения закона будут преследоваться в
судебном порядке.

(С) Издательство «Лань», 1998
(С) О. Д. Барнаулов,
1998Издательство «Лань»,
художественное оформление,
1998

МОЕЙ ДОРОГОЙ. ЛЮБИМОЙ МАТЕРИ
БАРНАУЛОВОЙ ВАЛЕНТИНЕ ПЕТРОВНЕ
С БЕСКОНЕЧНОЙ БЛАГОДАРНОСТЬЮ

ПОСВЯЩАЮ

*Я маленький. Горло в ангине. За
окнами падает снег И папа поет мне:
Как ныне собирается вещей Олег.*

Д. Самойлов

ПРЕДИСЛОВИЕ

Наблюдать за тем, как болеют люди, тяжело. Но самое большое сострадание вызывают больные деги. Кто же из мам и паи, а в особенности бабушек и дедушек, не помнит «этих детских припухлых желез» (О. Мандельштам) и своих попыток облегчить состояние ребенка? Все идет в ход (теперь вот еще и детский панадол), но прежде всего безвредные, порою на себе проверенные, безмедикаментозные методы и, конечно же, травы, растения. Многие уже поняли, что «сбивать» особенно невысокую температуру нельзя, что антибиотики, назначаемые вслепую при вирусных заболеваниях, опаснее, чем ингаляции с эвкалиптом, луком, чесноком, хреном, полииью..., что вслед за успешным применением жаропонижающих веществ может придти длительная субфебрильная (37-37,5°) температура, хронификация процесса, снижение сопротивляемости ребенка простудным заболеваниям. Панадол не повышает сопротивляемость инфекциям. Л вспомните собственное состояние при гриппе!

Щекочет и саднит горло, скребущие какие-то боли за грудиной, сухой, злой, со свистом кашель, болят глаза, лоб, не проходит насморк, знобит, ломота во всем теле, в голове туман и хочется горячего, ароматного чая с медом, или малиновым вареньем, или с лимоном, или есть еще такая душистая травка, называют ее лимонной травой, лимонной мятой, мелиссой, — так вот с нею, а потом укрыться одеялом, пропотеть, расслабиться, уснуть крепко, чтобы назавтра проснуться пусть еще не совсем здоровым, но уже не таким больным.

С какими же растениями, кроме мелиссы, мяты, лимона, малины, следует попить чая при простудных заболеваниях? Какие неядовитые лекарственные растения можно применять и как? На эти и другие вопросы я и попытаюсь ответить. Задача моя облегчается тем, что таких растений много. Человечество давно накопило громадный опыт не только лечебного, но и профилактического, предупредительного их применения, как во время эпидемий, так и вне их. Простудные заболевания многолики, многочисленны, имеют массу врачебных, якобы научных названий: ОРЗ (острые респираторные заболевания), ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции), а раньше, вспомните, было ОКВДП (острый катар верхних дыхательных путей). Кто же не болел этими самыми ОРВИ и ОКВДП? Есть что-то пренебрежительное по отношению к больному в этих сокращениях, а потому привычнее называть эту группу заболеваний по старинке простудными. Ведь не спросишь у матери, как часто болел ее ребенок ОРЗ и не является ли он ЧДБР (часто и длительно болеющим

ребенком)? Л ведь спрашивают, да, как правило, в присутствии всему внимающего и все запоминающего ЧДБР.

Грипп — наиболее частое из простудных заболеваний. Массовый, эпидемический характер (вспомните «испанку», «гонконгский грипп») зависит не только от скученности людей, но и от того, что в какие-то определенные периоды вирусы гриппа, пневмококки и другие микроорганизмы становятся особенно агрессивными.

Наш соотечественник Александр Леонидович Чижевский впервые установил связь между 12-летней цикличностью солнечной активности и эпидемиями болезней. Так, многим важно узнать, в какой год (тигра, дракона, свиньи, крысы...) из 12-летие- го цикла появился на свет каждый из нас и наших близких. Отделим зерна от плевел. Бульварная астрология, расхожие китайские календари, вульгарные астрологические прогнозы — эта эпидемия, идущая на спад, никак не связана с открытиями великого русского ученого. А. Л. Чижевский, основатель нового направления науки — гелиобиологии — экспериментально доказал, что микроорганизмы, растения, животные, человек подвержены влиянию изменяющейся солнечной радиации. Эпидемии социальных катаклизмов, психосоматических заболеваний (инфаркты, инсульты, астма, язвенная болезнь), наконец, болезней простудных в значительной мере определяются солнечной активностью, могут быть предсказаны, а стало быть, смягчены. «Земное эхо солнечных бурь» — так называется книга, написанная в середине 30-х годов А. Л. Чижевским на французском языке по заказу парижского издательства «Гиппократ» и переведенная на русский язык в 1973 г. Автора в 1939 г. на первом международном конгрессе биофизиков в Нью-Йорке выдвинули на соискание нобелевской премии, а в СССР арестовали и до хрущевской оттепели содержали в лагерях. Большинство работ А. Л. Чижевского и по сию пору не издано. А. Л. Чижевский впервые научно доказал, что биологические процессы на Земле подвержены космическим влияниям, что очередная волна простудных заболеваний возникает не случайно. Но в гениальном открытии А. Л. Чижевского нет обрекающей нас безысходности. Во время эпидемий, пандемий многие болеют легко, без осложнений. Как подготовить людей к очередной эпидемии гриппа?

Вакцины, сыворотки, гамма-глобулин, интерферон — все это не всегда эффективно, громоздко и справедливо вызывает возражения, а для многих (аллергики) — небезопасно, да и дорого. Но главное не дороговизна, а ощущение какой-то логической несостоятельности, например, «поголовной вакцинации». Откуда, спрашивается, произошла вакцина против совершенно нового штамма вируса? Существуют не только специфические методы повышения сопротивляемости организма к какой-то совершенно конкретной

инфекции (вакцинация), но и другие способы предотвращения и лечения заболеваний. Некоторые из них нам хорошо известны: лук, чеснок, мед, малина, но большинство остается за кадром и требует более профессионального знакомства со способами предотвращения инфекционных заболеваний в традиционных медицинах: багульник, многочисленные эфир- но-масличные растения (эвкалипт, душица, мелисса, мята, котовник, тимьян...), имбирь, куркума, женьшень, иалисциас, сандаловое дерево, мумие... Эти методы прошли тысячелетнюю апробацию, их эффективность и простота бесспорны. Они вполне способны сосуществовать и конкурировать с вакцинацией в случаях ее противопоказания.

Определенный фон сопротивляемости людей инфекционным заболеваниям, например, гриппу, поддерживается естественным образом. Бытовая иммунизация, легкие формы болезни, достаточная подготовленность к встрече с патогенными микроорганизмами, быстрая реакция на них, продукция того же интерферона, выработка антител, выраженная воспалительная реакция, лихорадка — все это помогает людям, человечеству не пасть жертвами очередной пандемии гриппа.

Цель этой работы рассказать о некоторых простых методах лечения и предупреждения простудных заболеваний, привести рецепты сборов из растений и рекомендовать их для индивидуального и широкого применения. К сожалению, обеспеченность медикаментами населения в ближайшем будущем не превысит 20 процентов. Да и трудно рекомендовать аспирин, выпускаемый любой фирмой, анальгин, амидопирин (пирамидон), индометацин, прочие противовоспалительные средства, антибиотики, сульфаниламиды и даже ударные дозы аскорбиновой кислоты для широкого самостоятельного применения. Эти препараты не только не безвредны, но могут дать тяжелейшие осложнения. Например, аспирин, который и по сию пору безответственно назначают, чуть ли не для ежедневного приема понемножку, по «полтаблеточки (0,25 г), часто вызывает повреждения, эрозии слизистой желудка, изжогу, боли в подложечной области. Индометацин, бутадион, реопирин и прочие противовоспалительные медикаменты ничем не лучше. Рекламируемая быстрая всасываемость повышает опасность возникновения высоких концентраций принятого вещества в крови, возникновения токсико- дистрофических поражений желудка и других органов и тканей.

Работая по окончании института в глубинке единственным врачом Ляменьгской сельско-участковой больницы Вологодской области (как тут не вспомнить Михаила Булгакова!), я столкнулся и с таким трагическим случаем: у больной гриппом, принявшей в порядке самолечения 5 г аспирина за двое суток, в течение недели почти полностью исчезли нейтрофильные лейкоциты из крови. Больная скончалась от острого агранулоцитоза,

осложненного молниеносной гангреной легкого и сепсисом. Не помогли ни переливание крови, ни преднизолон... В этой бывшей земской больнице в течение 8 лет не было врача. О какой бы то ни было медицинской грамотности населения не шло речи. С тех пор неоднократно приходилось наблюдать отрицательное действие аспирина и подобных ему препаратов на содержание лейкоцитов в крови. Трудно согласиться с врачами, рекомендующими аспирин для умеренного «разжижения» крови (как слабый антикоагулянт, антиагрегант), а тем более с телерекламой, убеждающей, что лучшего средства для профилактики простудных заболеваний, чем аспирин УПСА, нет. О шаблонном, автоматическом назначении антибиотиков при гриппе не приходится и говорить. Одно из частых последствий — дисбактериоз, который ведет к целому ряду заболеваний и осложнений, гораздо более трудно излечимых, чем грипп.

Назначая то или иное средство, чтобы помочь больному, мы систематически подменяем его сопротивляемость, его защитные реакции сильным защитным влиянием извне. В результате же возникают особые состояния, называемые болезнями резистентности (сопротивляемости). Доказано, что возрастающая ареактивность людей в отношении инфекционных заболеваний, рост-аллергических болезней связаны с торжеством идеи лечения человека химически чистыми веществами или их сочетаниями. К чему только ни наблюдаются сегодня аллергии: к вакцинам и сывороткам, к антибиотикам, новокаину, румалону, препаратам йода, брома, резерпина, к транквилизаторам, нейролептикам...

Осуществляемую сегодня ортодоксальную, общепринятую терапию гомеопаты справедливо классифицируют как депрессивную, подавляющую. Имунную защиту подавляют, например, противотуберкулезные (тубазид, фтивазид, изоиниазид, стрептомицин, рифампицин, ПАСК), противовоспалительные (салицилаты, индометацин, стероидные гормоны), нейролептические, адреноблокирующие, цитостатические и многие другие средства. Интеллектуальную, эмоциональную, творческую сферу жизнедеятельности угнетают (а некоторые и разрушают) снотворные, транквилизирующие (успокаивающие), антигистаминные, противосудорожные, холинолитические, обезболивающие (морфиноподобные) медикаменты. Конечно, удар по резистентности наносится не только медикаментами, но и повышенной радиацией, профессиональными вредностями, массой инсектицидов (хлорофос, дихлофос и тому подобные яды), пестицидов, ратацидов, дефолиантов, красителей, пищевых консервантов, высокой загрязненностью воздуха в городах, загрязнением воды, бензином, солями тяжелых металлов... В последние годы увеличение числа людей, часто и длительно болеющих простудными заболеваниями, следует связать с резким падением материального благосостояния,

обнищением большей части населения, политикой экономического геноцида в отношении большинства граждан России. Неполноценное питание, невозможность уехать в отпуск и вывезти на лето детей, заняться и занять их спортом, моральное угнетение, систематические стрессы — все это не способствует повышению резистентности к заболеваниям, в том числе простудным. Конечно, социальную основу высокой заболеваемости нельзя устранить немедленно, но отказаться от вредных привычек, хотя бы в чем-то изменить тот нездоровый образ жизни, который ведут многие горожане вполне возможно.

Выделим в нездоровом образе жизни лишь несколько моментов, снижающих резистентность организма к простудным и другим заболеваниям.

1. Иммобилизация, недостаточная физическая нагрузка (не зарядка, не дискотека, аэробика, шейпинг для отработки «этой чудесной линии груди», а физическая нагрузка, равноценная труду пахаря, охотника, пастуха).

2. Потребление ненатуральных, рафинированных, несовместимых продуктов, полностью отсутствовавших в рационе человека несколько веков тому назад (спирт и его суррогаты, сахар, конфеты, многочисленные консервы, маргарины, растворимые кофе, молоко и даже растительные чаи). Наивно было бы думать, что за несколько веков биохимия человека адаптировалась к ненатуральным продуктам. Да и зачем адаптироваться?

3. Резкое сокращение потребляемых пищевых, съедобных растений, зелени, овощей, фруктов, ягод, приправ, суррогатов чая. Человек всеядное, но преимущественно растительноядное существо. Не только витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты, белки, жиры и углеводы, фитонциды, но даже грубая растительная клетчатка, полисахариды необходимы для формирования устойчивости к заболеваниям.

Человечество сделало все, чтобы затрачивать калорий как можно меньше, а потреблять их как можно больше. В конечном счете, именно на эту идею работала индустриализация, химизация, «атомификация» производства, использование всех доступных источников энергии. Кто лет 20-30 тому назад мог протестовать против бурного развития тяжелой индустрии, химического производства, против «мирного атома»? А этот «мирный» атом и бесконтрольно развивающаяся промышленность привели к экологической катастрофе, наносящей удар по сопротивляемости болезням несколькими поколениями людей. Доказано, что заболеваемость детей хроническими пневмониями (воспалениями легких) тем выше, чем ближе живут они к бензоколонке. Возникновение хронических болезней — признак ослабленной резистентности.

Наиболее существенное отличие натуротерапии и ее неотъемлемой части фитотерапии от лечения синтетическими веществами заключается в

том, что основным принципом этих направлений является ставка на мобилизацию собственных сил организма, сопротивляемости к повреждающим воздействиям. Многие годы фитотерапия у нас практически отсутствовала, и опубликование сведений и рецептов, предлагаемых вниманию широкого круга читателей в этой книге, было бы невозможно.

Даже сейчас к ней относятся как к не совсем научной дисциплине второго сорта: в стране нет специального журнала, посвященного вопросам фитотерапии, нет опытных врачей-фитотерапевтов. Да и откуда им взяться, если фитотерапия отсутствует в системе медицинского образования, ее не преподают в подавляющем большинстве медицинских институтов страны, хотя дипломированных самозванцев предостаточно. Не хотелось бы, чтобы рекомендация доступных населению средств для борьбы с простудными заболеваниями была расценена как следование моде или спекуляция на высокой популярности траволечения. Если мы признаем, что возникновение и распространение большинства болезней зависит от социальных факторов, то с печалью должны признать, что нет пиллюль от социальных болезней. Устранить их травами нельзя, но в какой-то мере снизить их влияние можно. Известны растения, обостряющие или способствующие сохранению зрения, слуха, вкуса, памяти, разума (и совести). Впрочем, сохранение разума и вкуса — это уже совсем другая история, возможно, тема для одной из последующих публикаций.

Перед фитотерапией нельзя ставить биологически недостижимых задач на уровне чуда, хотя возможности ее шире, чем у терапии химически чистыми веществами или их сочетаниями.

Вся современная научно-европейская медицина родилась из лона эмпирической, традиционной медицины, освоив далеко не полностью арсенал и методы последней. Современная фармакология возникла на основе эмпирического использования лекарственных растений, нередко ядовитых. Не случайно основные группы медикаментов возглавляют средства растительного происхождения. Так, группу нестероидных противовоспалительных средств возглавляет салициловая (ивовая) кислота. Фармакология является хоть и очень развитой, далеко от истоков своих ушедшей, но все-таки производной частью фитотерапии. А от части нельзя ждать большего, чем от целого.

Простота рекомендуемых средств и приемов, отсутствие строгих научных обоснований, откровенно эмпирический (опытный) характер предлагаемых методов, вероятно, вызовут возражение у некоторых читателей. Далеко не все средства эмпирической (традиционной и народной) медицины подверглись проверке в лабораториях и клиниках. До возникновения учения о фитонцидах, созданного известным русским ученым, профессором

Б. Г1. Токиным, использование «целебных ядов растений» для профилактики и лечения простудных заболеваний встречало

достаточно активное сопротивление. Но сегодня мы можем научно обоснованно рассчитывать на антимикробное действие многих сотен растений, содержащих фитонциды, эфирные масла, на их биологическую защиту, на эффект их присутствия и потребления, а потому сознательно, целенаправленно использовать их.

Несложных приемов лечения и предупреждения простудных заболеваний в обиходе столь много и столь они разнообразны, что невозможно привести их все на этих страницах. Вместе с тем мы будем признательны тем читателям, которые сочтут нужным дополнить их или внести продуктивные критические замечания в предлагаемый перечень.

НАШ АДРЕС: 197376. Санкт-Петербург, ул. академика Павлова, 12-а. Институт мозга человека Российской академии наук (РАН), Барнаулову Олегу Дмитриевичу Телефон: (812) 234-62-21.

Приношу глубокую благодарность академику Н. П. Бехтеревой, член-корреспонденту РАН, доктору биологических наук, директору ИМЧ РАН С. В. Медведеву, по инициативе которых образовалась и работает группа экспериментально-клинической фитотерапии.

Искренне благодарю член-корреспондента РАМН С. Я. Соколова, заслуженного деятеля науки, проф. П. Г1. Денисенко, проф. Э. Э. Зваргау, проф. И. П. Лапина за поддержку и помощь на нелегком пути фитофармаколога и фитотерапевта.

За помощь в подготовке к печати этой книги хочу поблагодарить сотрудницу группы Григорьеву Е. В.

Ведущий научный сотрудник ИМЧ РАН, доктор медицинских наук О. Д. БАРНАУЛОВ



ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Предвкушая, что вот сейчас он сделает наконец что-то естественное и полезное, Виктор взял обеими руками эту тощую девичью ногу, мокрую и трогательную, и вознамерился было ее растирать — до красноты, до багровости, добрыми, суровыми отцовскими руками, эту грязную, костлявую ледышку, извечный проводник насморков, гриппов, катаров дыхательных путей и двусторонних пневмоний...

А. Стругацкий, Б. Стругацкий
Хромая судьба

Теория СОСТОЯНИЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИ ПОВЫШЕННОЙ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ организма (СНПС) была разработана русским фармакологом Николаем Васильевичем Лазаревым (1895-1974). Достичь этого состояния можно сравнительно быстро с помощью лекарственных растений, более медленно путем закаливания и физических нагрузок, а

лучше всего сочетанием этих методов. Поддержание СНПС приемом нетоксичных, общеукрепляющих фитопрепаратов, закаливанием и тренировками должны рассматриваться как образчик здорового образа жизни. Путь Н. В. Лазарева и его соратников был тернист. Теория СНГ1С подвергалась бесконечным нападкам. Автора ее вынудили уйти с заведования кафедрой фармакологии Военно-медицинской академии. Внедрение адаптогенных препаратов тормозилось. Оппоненты Н. В. Лазарева сознательно замалчивали его бесспорные заслуги перед человечеством: открытие эффективных стимуляторов регенерации, внедрение которых позволило излечить десятки, если не сотни тысяч больных, погибающих от агранулоцитарных ангины; создание отечественной токсикологии; формирование понятия «адаптогенное средство»; достижения теории и практики СНГ1С. Ученику Н. В. Лазарева профессору Израилу Ицковичу Брехману пришлось приложить немало усилий для того, чтобы женьшень и элеутерококк (свободная годика) колючий стали аптечными, разрешенными к применению средствами. Профессор Касси-ния Валентиновна Яременко доказала, что элеутерококк и другие адаптогены снижают риск операционного, стресс-индуцированного метастазирования злокачественных опухолей. Эффективность препаратов из растений в снижении заболеваемости простудными болезнями была подтверждена при массовом их применении, но и по сей день учение о СНПС, признанное во всем мире, не нашло должного места на страницах отечественных учебников фармакологии.

В 1950-70-х годах, да и сегодня в качестве основных средств, повышающих сопротивляемость организма, называют классические адаптогены: настойку корней женьшеня, экстракт элеутерококка колючего, настойку корней заманихи высокой, аралии маньчжурской (эти растения принадлежат к семейству Аралиевых), а также экстракты из корней левзеи сафлоровидной (маральего корня), родиолы розовой (золотого корня), настойку плодов лимонника китайского. В последнее время список адаптогенов мог пополниться настойкой листьев женьшеня (Грушевицкий И. В. и др., 1983; Барнаулов О. Д. и др., 1985). Список лекарственных растений, вызывающих СНПС и пригодных для профилактики простудных заболеваний, постоянно расширяется, что закономерно.

Нашими исследованиями установлено, что адаптогенные свойства, способность повышать сопротивляемость организма к различным повреждающим воздействиям присущи большинству растений. Из препаратов животного происхождения заслуженной популярностью пользуется пантокрин. Поскольку применение некоторых лекарственных средств животного происхождения, продуктов пчеловодства дает высокий профилактический и лечебный эффект, о них необходимо помнить как о средствах выбора.

Наиболее доступным из перечисленных адаптогенов до недавнего

смутного времени, был *экстракт корней элеутерококка колючего*. Во время или в преддверии эпидемии гриппа его нужно принимать с профилактической целью по 2-5 миллилитра (до 1 чайной ложки в день). В. Г. Пашинский (1989) считает, что элеутерококк, как и другие адаптогенные средства с умеренным психотоническим (возбуждающим центральную нервную систему) действием, следует принимать в первой половине дня: перед завтраком и перед обедом. В собственной практике удавалось с успехом лечить больных неврастенией с бессонницей экстрактом элеутерококка. Относительно здоровые люди в порядке самолечения удваивали дозу элеутерококка без каких-либо последствий.

Сколько времени потребуются, чтобы повысить сопротивляемость организма? Сроки для каждого индивидуальны, но не следует рассчитывать на кратковременный прием элеутерококка и других адаптогенов. Минимальный срок приема 5—10 дней. Но кто же мешают Вам удлинить его?┐

Фитоадап^тген^ыГсчигаются средствами «темного» времени года. Их целесообразно применять с поздней осени до ранней весны, а летом их действие как будто бы ослабевают и даже извращается. С нашей точки зрения, происходит это потому, что летом рацион большинства людей обычно более насыщен растительной пищей, зеленью. Кроме того, прекращается световое голодание, возрастает подвижность. Таким образом, сопротивляемость организма повышается естественным путем, и надобность в адаптогенах отпадает.

Перечисление всех полезных свойств элеутерококка и областей его применения не входит в нашу задачу. Еще 15 леттому назад число учтенных научных работ, посвященных элеутерококку, превосходило 1000 (Элеутерококк. Библиографический указатель. 1982). Поэтому ограничимся самыми общими сведениями о показаниях к его применению.

1. Элеутерококк (свободнаягодник) колючий, как и другие представители семейства Аралиевых, должен быть признан лекарством не только для больных, но и для здоровых людей, мобилизующим каскад защитных реакции организма. Он не вызывает возбуждения и каких-либо изменений в самочувствии человека, а поэтому является идеальным средством профилактики заболеваний.

2. Он повышает обучаемость, тренированность, эффективность закаливания, лечебной физкультуры, психотерапии, массажа и прочих оздоровительных, реабилитационных мероприятий. ь

3. При широком профилактическом приеме на промышленных предприятиях элеутерококк, подобно всем фитоадаптогенам, \ снижает подверженность простудным заболеваниям в 2—3 раза. Сочетание адаптогенов позволяет добиться полной резистентности

пациента к гриппу и другим простудным инфекционным заболеваниям после достаточно длительных курсов подготовки.

4. Он корректирует, исправляет нарушения углеводного, липидного обмена, а потому эффективен при сахарном диабете, атеросклерозе.

5. Простудные заболевания переносятся в старческом возрасте особенно тяжело. Для ослабленного человека очередной грипп может стать последним заболеванием. Элеутерококк, подобно другим представителям семейства Аралиевые, повышает сопротивляемость организма различным болезнетворным, повреждающим воздействиям, особенно показан при старческих заболеваниях, в гериатрии. Не только женьшень, но и элеутерококк должен быть рассмотрен как средство, продляющее жизнь человека.

6. Элеутерококк и другие фитоадаптогены следует применять после любого тяжелого заболевания, тяжелой травмы, в том числе душевной.

7. Элеутерококк повышает иммунную защиту и снижает угнетающее влияние стресса на выработку интерферона, антител, интерлейкина-1.

8. Отрицательный эмоциональный фон, различные социальные и бытовые конфликты, нсихотравмы предрасполагают к более тяжелому течению простудных заболеваний. Применение фитоадаптогенов сглаживает отрицательное воздействие этих факторов. Защита от тяжелого стресса одна из характернейших черт всех фитоадаптогенов. Они продлевают стадию резистентности и отдаляют наступление стадии истощения.

9. Заслуживает самой широкой популяризации противоонкологическое действие элеутерококка и других фитоадаптогенов (Яременко К. В., 1990).

10. В педиатрии элеутерококк следует назначать отстающим в развитии, ослабленным, недоношенным, часто болеющим, невротичным детям.

Женьшень — наиболее мощный адаптогенный препарат, не нуждающийся в особой рекламе. Дозы его, используемые в научной медицине, занижены. Лишь в первые дни для выяснения, так сказать, взаимоотношений с женьшенем можно применять по 25 капель настойки. В восточных традиционных медицинах рекомендуют применять по 2-3 миллилитра до 3 раз в день. В порошке и таблетках в научной медицине женьшень назначают по 0,15-0,3 г, а в корейской медицине суточная доза может быть до 11,25 г «при появлении кашля, вялости во всем теле и мокроты с кровью при туберкулезе». По этому старин- ⁴ ному рецепту, который приводит корейский специалист tradi-

ционной медицины Чхве Тхэсон, порошок корня женьшеня нужно размешать в белке куриного яйца и употреблять рано утром. Не потому ли мы зачастую не добиваемся отчетливых, убедительных лечебных результатов при использовании растений, что пренебрегаем старинными рецептами?

Одно из наиболее существенных качеств адаптогенов и многих других препаратов из лекарственных растений их низкая, практически отсутствующая токсичность. Наименее токсичным препаратом является настойка листьев женьшеня, которую можно рекомендовать по 1-2 чайных ложки до 3 раз в день. Женьшень (корень), элеутерококк, заманиха существенно не отличаются по токсичности. Минимальные токсические дозы превосходят лечебные в 2,9-3 раза. Мало токсична и **настойка корней аралии маньчжурской**. **Настойка корней аралии высокой** в 10-11 раз токсичнее перечисленных выше препаратов из растений семейства Аралиевые. Для обеих настоек из аралий характерен высокий психотонический, возбуждающий компонент действия. Поэтому профилактический прием аралии разумнее начинать с 5-10 капель настойки, и только убедившись в хорошей переносимости ее в течение 3-5 дней, можно увеличить дозу до 20-30 капель в зависимости от массы тела, возраста, состояния больного.

Дозировки препаратов из семейства Аралиевые для детей

В. П. Алферов и А. И. Чистякова (1985) считают, что экстракт элеутерококка следует назначать по 1 капле на один год жизни ребенка 3 раза в день до еды. Так, ребенку в 1 год по 1 капле 3 раза, в 2 года по 2 капли 3 раза и т. д. С нашей точки зрения, доза эта занижена, а потому после недели приема без каких бы то ни было осложнений ее можно удвоить. И хотя экстракт препарата в 10 раз более концентрированный, чем настойка, нельзя, исходя из этих чисто теоретических соображений, назначать настойку корня женьшеня или заманихи по 10 капель на год жизни ребенка. Детям первого года жизни нужно давать по 3-5 капель (в молоке, воде, сиропе) 2-3 раза при общей суточной дозе не более 15 капель настойки женьшеня. В возрасте 3-4 лет возможно увеличить ее до 20-25 капель в сутки, в 8-10 лет до 50-80 капель в сутки. Справедливости ради следует отметить, что для каждого ребенка, каждого взрослого дозы любого препарата в идеале следует подбирать индивидуально, но при использовании препаратов растительного происхождения, из которых многие являются детоксикантами, снижающими токсичность ядов, медикаментов, опасность передозировок резко снижается. С появлением в аптеках не столько отечественных, сколько вызывающих сомнения по доброкачественности импортных препаратов женьшеня следует обращать внимание на их концентрацию. Нами приведены дозы для фармакопейных 10%-ных настоек, но импортные настойки могут быть 5%-

ными. Отечественными неонатологами и педиатрами препараты из растений семейства Аралиевые мало используются для лечения гипотрофичных, не прибавляющих в весе, недоношенных, часто и длительно болеющих детей. К сожалению, ими разделяется тот предрассудок, будто бы эти фитоадаптогены являются мощными стимуляторами. В собственной практике мощного стимулирующего эффекта этих средств не наблюдали. Более того, при астенических состояниях с повышенной возбудимостью, ажитацией, бессонницей лечение элеутерококком, женьшенем приводило к якобы седативному эффекту.

Конечно же, приведенные дозы это лишь ориентиры. Осторожничая, правильнее начать с малых доз. Для определения даже начальных доз важно дать максимально четкую информацию о себе и своем ребенке. Врач лишен возможности наблюдать индивидуальные особенности Вашего ребенка в семейной обстановке, в повседневной жизни. Семейных врачей еще долго не будет в стране, где резко падает рождаемость, где закрываются родильные дома, врачей и акушеров увольняют за ненужность, а не уволенным не выплачивают заработную плату. Приходится лечиться у участкового педиатра в детской поликлинике, где не в состоянии обеспечить посемейный индивидуальный подход к детям. Подавляющее большинство педиатров не прибегает даже к элементам фитотерапии, но все чаще и чаще встречаются энтузиасты, убедившиеся в эффективности лекарственных растений. Среди индивидуальных реакций на адаптогены упомяну и наведенные, внушенные реакции. Они наблюдаются у детей мнительных родителей, почитавших такие перлы фитотерапии, как «Рецепты доктора Куренного», книги Л. В. Пастушенкова и соавторов (1990), трехтомник «Знахарство и народная медицина». Несть числа таким наскоро сделанным книжечкам, авторы которых как-то уж буквально восприняли понятия эпохи гласности и свободы слова. В подобных книгах читателю зачастую внушают возможность тех или иных осложнений, и эти «осложнения» взрослые незамедлительно обнаруживают у себя и своих детей, а нередко внушают детям, каких ощущений, изменений в самочувствии они должны опасаться.

Дозы настойки *корней заманихи высокой* для детей совпадают с таковыми женьшеня. Взрослым рекомендуют 30-40 капель настойки 1 : 10 до 3 раз в день. Однако Чхве Тхэсон (1987) приводит вдвое более высокую дозу: то же количество капель настойки 1 : 5. Заманиха была одним из первых растений, для которого в клинике четко установили наличие противодиабетических свойств. Для больных сахарным диабетом еще более актуальна профилактика вирусных инфекций, гриппа, поскольку инфекции резко отягощают течение основного заболевания, а вирус гриппа может поражать инсулинпродуцирующие клетки поджелудочной железы. Возможность

повысить сопротивляемость организма с помощью заманихи была бы чрезвычайно ценна, но в аптеках ее в последние годы не встретишь. От назначения препаратов аралии маньчжурской, а тем более аралии высокой в детской практике рекомендую воздержаться, а при отсутствии выбора применять настойки по принципу «1 капля на 1 год» 3 раза в день.

Если назначение адаптогенов часто и длительно болеющим, астеничным, недоношенным, отстающим в умственном и физическом развитии детям, страдающим, как правило, многими другими заболеваниями, кроме простудных, не вызывает сомнений, то в период их полового созревания к адаптоге- нам следует относиться с осторожностью. Поскольку растения семейства Аралиевые могут ускорить половое созревание, оказать высокий так называемый положительный гонадотропный эффект, следует крайне осторожно назначать адаптогены подросткам. К сожалению, в последние годы чаще приходится сталкиваться с поздним половым созреванием, например, девушек, что является прямым следствием резкого ухудшения материального благосостояния подавляющего большинства населения. В этих обстоятельствах адаптогены, фитотерапия высоко показаны, хотя материального обеспечения они не заменяют.

Все рассмотренные адаптогены не являются ядами, они не вызывают нарушений поведения, самочувствия, более того, они являются корректорами нарушенного поведения. Женьшень, элеутерококк, заманиха, аралия не только повышают сопротивляемость организма к повреждающим воздействиям, но и способствуют выработке, закреплению и осуществлению условных рефлексов, сохранению нормальных форм поведения, более высокой социальной адаптации, умеряют немотивированную агрессивность. Они помогают концентрации внимания, сосредоточению на тех положительных установках, которые воспитатели и вы можете дать детям (но они не подменяют этих установок).

Левзея сафлоровидная (рапонтник, маралий корень, большоголовник) принадлежит к семейству Сложноцветные. Ее экстракт повышает резистентность организма к простудным заболеваниям. Доза для взрослых до 40 капель 2-3 раза в день. Поскольку психотоническое действие у левзеи несколько выше, чем у растений из семейства Аралиевые, едва ли следует отдавать предпочтение ей в детской практике, но при отсутствии выбора возможно применение по схеме: 1 капля на 1 год жизни 1-3 раза в день. Д. Хайдав и соавторы (1985) с нашей точки зрения абсолютно справедливо утверждают, что «жвачкой изюбря» во время гона является надземная, а не подземная часть левзеи.

Действительно, тот, кто хоть раз копал «маралий корень», поразится упорству наших фармацевтов, насаждающих легенду о нем и препарате из него, хотя едва ли марал способен выбрать тонкие корешки из земли. Левзея

в гораздо большей степени, чем растения из семейства Аралиевые, действует на репродуктивную, сексуальную сферу. Едва ли ее следует назначать созревающим подросткам. Вместе с тем она показана взрослым, подверженным заболеваниям, людям, страдающим импотенцией, с дисфункциями половых желез.

Экстракт корней *родиолы розовой* (золотого корня) из семейства Толстянковые (Саратиков А. С., 1974) назначают в широком диапазоне доз от 5 до 40 капель. Учитывая, что экстракт является концентрированным (1 : 1) спиртовым извлечением из корня, детям его следует назначать не более 1 капли на год жизни 2-3 раза в день. На Алтае местные жители пьют чай из корней родиолы, не особенно заботясь о дозировке. А. С. Саратиков подчеркивает, что прием золотого корня не сопровождается ощущением возбуждения, подъема сил, что он не является стимулятором. Золотой корень снижает заболеваемость инфекционными болезнями, но его не следует применять во время заболевания. Поскольку мнение

специалистов относительно действия адаптогенов на течение инфекционного заболевания окончательно не сформировалось, обычно рекомендуют их применять профилактически и в период выздоровления. В собственной практике, оказывая помощь больным в тяжелом состоянии на отделении реанимации при массивных пневмониях, осложняющих закрытые и открытые черепно-мозговые травмы, мы систематически назначаем несколько классических (и неклассических — см. далее) фито- адаптогенов. Все 28 человек проведены успешно, и разрешающий эффект получен в течении 5-7 дней. При систематическом сочетании род полых аралией, элеутерококком, женьшенем, лев- зеи, лимонником в пол и ком п о н е н т н ы х сборах для пригото в л е - ния отваров и настоев никогда не наблюдали обострения, дис- симинации процесса, а потому можно рекомендовать адаптогены в острый период инфекционного заболевания, в частности пневмонии.

Настойка плодов *лимонника китайского* отличается от женьшеня и других классических фитоадаптогенов выраженным стимулирующим действием. Это средство ближе к психотоникам, к допингам, чем к адаптогенам. Достаточно принять 3-5 ягод лимонника, чтобы исчезла сонливость, чтобы без отдыха и пищи гнать зверя по следу. Лимонником как допингом пользовались, например, на ипподромах, подмешивая настойку или плоды в пищу лошадям. За однократную, а тем более за длительную стимуляцию организм расплачивается не снижением, а повышением чувствительности к болезнетворным воздействиям.

Лимонник не рекомендуется применять при ишемической болезни сердца, стенокардии, пороках сердца, при повышенном внутричерепном давлении, при гипертонической болез-

hh, в особенности с резкими повышениями кровяного давления. Тем не менее было бы неправильно воспринимать лимонник только как допинг. Он снижает заболеваемость простудными заболеваниями в сезон дождей в полевых условиях. Настойка лимонника повышает эффективность т е р а п и и ант и б йот и к а м и. Плоды лимонника в сочетании с другими лекарственными растениями с успехом используются для лечения детей, больных п н е в м о н и ей (Ч х ве Тхэсоп, 1987), бронхитами. Лимонник обла-

дает мягчительными, отхаркивающими секретолитическими свойствами. В китайской медицине он систематически используется для лечения больных аллергическими заболеваниями, в частности, бронхиальной астмой, краткосрочные курсы профилактики простудных заболеваний с помощью настойки плодов лимонника можно рекомендовать тем, кто страдает гипотонической болезнью, хроническими обструктивными бронхитами, бронхиальной астмой, туберкулезом легких. Лимоннику присуща высокая антибактериальная активность. Он эффективен, например, при дизентерии.

Наиболее надежен путь повышения сопротивляемости организма к инфекциям. Но сегодня доминирует логика и практика введения антимикробных препаратов. В острый период заболевания могут быть использованы оба типа лечения: антибиотики или сульфаниламиды плюс фитотерапия. Доза настойки лимонника по 30-40 капель 2 раза в день в первую половину его (не к ночи), порошка плодов 0,5 г на прием. Длительность профилактического курса 10 дней. Мы воздерживаемся отназначения^ лимонника детям, но при отсутствии других средств приняли бы схему; по 1 капле на год жизни ребенка

1 раза в день. Лимонник обостряет зрение и слух, но, в отличие от препаратов из растений семейства Аралиевые, повышаете ресс ив ность, увеличивает число конфликтных ситуаций. Едва ли такое средство можно рекомендовать для профилактики ки респираторных и других инфекций в школах, детских садах, да и многим взрослым людям. Тем не менее при индивидуальном подходе к больным плоды лимонника, чай из его листьев, из самой лианы могут быть с успехом использованы в медицине для оздоровления людей, но едва ли его следует при- менять в больших дозах и длительно.

Пантокрин это спиртовой экстракт из пантов марала, который с целью повышения сопротивляемости к инфекциям, преодоления астении принимают по 20-30 капель взрослые люди. Выпускают его и в таблетках. Пантокрин, как и лимонник, оказывает выраженное стимулирующее действие, особенно в больших дозах. У алтайцев есть обычай: дарить на свадьбу лучшему (не всякому) другу панты и золотой корень (родиолу розовую), дабы продолжился род его. Поэтому пантокрин не следует принимать подросткам, да и вообще в педиатрии его разумнее испольтвагь^голько по назначению врача. Предполагается при этом, что врачи хорошо разбираются в адаптогенах и стимуляторах растительного или животного происхождения. Взрослым пантокрин следует использовать в течение ограниченного периода (до 2 недель поутру) и в минимальных дозах, стараясь избежать стимулирующего эффекта.

Уместен вопрос, где же взять женьшень, элеутерококк, заманиху, аралию, маралий или золотой корень, лимонник или пантокрин. Они не лежат свободно на аптечных прилавках, хотя порою женьшень или элеутерококк все-таки можно приобрести в аптеках. Импортные препараты далеко не всем по карману.

Какие же другие, более доступные лекарственные растения могут помочь уберечься от простудных заболеваний?

Чеснок. Он действует губительно на вирус гриппа, гноеродные бактерии, пневмококки, на возбудителей дизентерии брюшного тифа, на сальмонелл. Тем, кто хочет подробнее узнать о фитонцидных свойствах чеснока, порекомендую книгу Б. Г1. Токи- на (1974). Лекарственные свойства чеснока неплохо изложены в справочнике по «Лекарственным свойствам сельскохозяйственных растений» (Минск, 1974).

Препараты чеснока многочисленны, но для профилактики и лечения простудных заболеваний правильнее, с нашей точки зрения, использовать не спиртовую настойку его, а собственно чеснок.

Чеснок эффективнейшее средство быстрой индивидуальной защиты от простудных заболеваний. К потреблению чеснока нужно приучить детей. Для сокрытия его горького, жгучего вкуса следует истолченные или мелко нарезанные дольки положить на бутерброд с маслом. 2-3 истолченные дольки чеснока можно настоять на стакане молока, а затем давать в каплях детям до года. Растолченный чеснок кладут у кровати грудного младенца. Водой, настоянной на истолченном чесноке, можно обрабатывать игрушки, предметы обихода, кровать.

Чеснок не только за счет своей высочайшей фитонциднос- ти, антимикробной активности поможет преодолеть склонность к ряду

заболеваний. Кроме гриппа, его применяют при воспалении легких, туберкулезе, слабости (астении, астеновегетативном синдроме, неврастении), гипотонической или гипертонической болезни, атеросклерозе сосудов, шуме в голове, в ушах, головокружениях, при холециститах, лямблиозе, хронических гастритах со снижением секреции желудочного сока и его кислотности, атонии желудка, кишечника, опущении желудка, матки, при гнойничковых заболеваниях кожи, стоматитах, тонзиллитах, ангинах, ранах, ожогах, при похудании, отсутствии аппетита (анорексии), импотенции, особенно психогенного плана, раздражительности, при неврозах, гельминтозах, злокачественных опухолях. В. С. Городинская (1989) описывает случай невольного самоизлечения знаменитого английского путешественника ф. Чичестера чесноком и луком. Запертый снежным обвалом в горной хижине Ф. Чичестер, зная, что он неизлечимо болен, и отправившийся в свое последнее путешествие, вынужден был есть чеснок и лук, что полностью излечило его от злокачественной опухоли.

Список показаний к применению чеснока и его препаратов во многом сходен с таковым для классических фитоадаптогенов, хотя есть и специфика. Чеснок противопоказан больным с поражениями печени (острый, хронический, алкогольный гепатиты) и почек (нефриты). Его применение ограничивают местно раздражающее действие и запах. Есть предубеждение, добросовестно переносимое авторами из одной книги в другую, будто бы чеснок вызывает перебои в работе сердца (аритмии, экстрасистолы). Это нашими наблюдениями не подтверждается и скорее является следствием болезненной мнительности некоторых пациентов. Именно у таких, много читавших о лекарственных растениях людей вызывают сердцебиения, перебои, бессонницу и элеутерококк, и женьшень как «очень сильные стимуляторы».

Что касается запаха чеснока, он проходит у большинства к утру. Если не проходит, надо пожевать кофейное зернышко, сырую морковь. Тем, кто раздражается даже от легкого запаха чеснока во время эпидемии гриппа, можно посоветовать переадресовать свой праведный гнев против сивушного перегара, с которым мы сталкиваемся во много раз чаще.

Лук репчатый. О нем можно сказать то же, что и о чесноке. Его необходимо употреблять в пищу здоровым, а тем более больным людям, детям. Лук и чеснок как общеукрепляющие средства следует применять не только в виде луковиц, но и в виде перьев. Между прочим, зеленый лук помогает весною полностью прекратить гибель морских свинок в вивариях. Помимо приема лука и чеснока в пищу, возможны ингаляции их сока. Свежеприготовленный сок нужно вылить на блюдечко и подышать над ним 3-5 мин. Такой способ наиболее подходит для профилактики приппа у детей до года.

Лишь упомянем, но не будем подробно характеризовать черемшу, хрен, редьку. При ангинах для полоскания зева их сок следует разбавлять водой в 2-3 раза. Они являются пищевыми протекторами от острых респираторных заболеваний. Фитонциды, эфирные масла растений — это в прошлом наша естественная защита от инфекций. Ведь нормальная среда обитания вида *Номо sapiens* не городской смог, а поля, степи, леса. В недавнем прошлом нас защищала флора планеты. Интуитивно человечество давно с успехом использует растения для профилактики инфекций. Достаточно вспомнить ладан, палочки из сандалового дерева, сжигание чабреца, можжевельника на кострах капищ славянами-язычниками, веточки багульника болотного, подбрасываемые в костер шаманами, баню по-черному, ценимую знатоками и в настоящее время более, чем баня по-белому. Даже курная изба с печью без дымохода была своеобразным способом защиты. Способность дыма полыни обыкновенной на 95-99% уменьшать бактериальную загрязненность воздуха заслуживает самого пристального внимания.

В китайской традиционной медицине есть целый раздел, посвященный окуриванию дымами растений. Окуривания были хорошо известны в средневековой армянской медицине (Амасиаци А., XV век). Дым полыни обыкновенной повышает иммунную защиту, в частности фагоцитарную активность лейкоцитов. Однако научной медициной в нашей стране этот метод не воспринят и расценивается как варварский. Между тем, что может быть проще, чем окуривание класса во время большой перемены или помещений детского сада, когда детишки на прогулке? Для таких окуриваний могут быть использованы ароматические растения, пусть не древесина сандалового дерева, но чабрец, душица, пижма. Эти и другие растения, но в особенности полынь обыкновенная, при сжигании оказывают губительное действие на стафилококков, стрептококков, вульгарного протей, сальмонелл, кишечную палочку, что было доказано нами экспериментально при посевах на агар и жидкие среды. Окуривания могли бы помочь снизить заболеваемость вирусными инфекциями, в особенности при сочетании с профилактическим приемом адаптогенов. Но нет на сегодня ни разработанных методов, ни самых примитивных приспособлений для окуривания хотя бы тех помещений, в которых сконцентрированы дети.

В защите от простудных заболеваний особенно нуждаются дети, часто болеющие бронхолегочными, аллергическими,

воспалительными болезнями (их число доходит до 50-60%), поскольку очередная простуда способствует прогрессированию основного недуга. Последуйте рекомендациям Г. М. Тебенчук и соавторов (1988), применявшим мази с соком лука, каланхоэ в носовые ходы, а внутрь отвары из растений с общеукрепляющим, противовоспалительным, отхаркивающим, антимикробным типом действия: ноготков (календулы), ромашки, эвкалипта, шалфея, зверобоя, мать-и-мачехи, подорожника, девясила. В отвар добавляют сироп шиповника для улучшения вкуса и как витаминное средство. Подобное комплексное лечение детей 2 раза в год по 2-4 недели позволило снизить заболеваемость в 2-3 раза. Такого же результата удалось добиться с помощью адаптогенов В. П. Алферову и А. И. Чистяковой (1985). Вероятно, большего эффекта от профилактического применения растительных средств ожидать не приходится, но он внушительен. Для того, чтобы рекомендация Г. М. Тебенчук приобрела конкретный характер, оформим ее в виде рецепта:

jy0 j
Цветки календулы аптечной10 г
Цветки ромашки аптечной 6 г
Лист эвкалипта шарикового 4 г
Лист шал (рея лекарственного) 6 г
Лист подорож ника большого12 г
Лист мать-и-мачехи10 г
Корень девясила высокого12 г
Трава зверобоя продырявленного 6 г
Сырье измельчить, например, дважды пропустив через мясорубку, одну столовую ложку залить 0,3-0,5 литра кипятка (в зависимости от выпиваемого ребенком объема жидкости за сутки, а стало быть, от возраста), томить в стеклянной или эмалированной посуде на водяной бане 10 мин., процедить через марлю в термос. Принимать теплым за 20 мин. до еды и за 2 часа до сна.
В собственной практике мы не рекомендуем процеживать настои перед помещением в термос, чтобы продлить время настаивания, контакта воды с сырьем. Принимать же настой рекомендуем по принципу: «чем чаще, тем лучше».

В В. Орежковский и соавторы (1988) на основании опыта лечения 489 часто и длительно болеющих детей и взрослых отметили среди прочих лечебных мероприятий (лазеропунктура, фитоаэрозоли) положительное влияние на иммунитет отваров из лекарственных растений:

jy0
2 Трава череды трехраздельной 10-12 г
Трава фиалки трехцветной10-12 г

Лист крапивы двудомной 10-20 г
Корень девясила высокого 10 12 г
Плоды аписа лекарственного 6 г
Лист вахты трехлистной 6 г

Другой сбор, рекомендуемый теми же авторами:

jy0 ^
Цветки календулы аптечной10 г
Лист шалфея лекарственного..... 6 г
Лист подорожника большого 10-12 г
Трава череды трехраздельной 10-12 г
Корень солодки голой 10-12 г
Лист багульника болотного 5 -1 0 г
При такой фитопрофилактике частота простудных заболеваний снизилась в 2,67раза, а длительность повторных заболеваний в 2,2 раза.

К. И. Блуз (1984) на основании десятилетнего опыта лечения детей отмечает снижение заболеваемости при использовании сбора:

jy0 © ^
Трава зверобоя продырявленного 6 г
Трава хвоща полевого 6 г
Трава тысячелистника обыкновенного 6 г
Цветущие верхушки вереска обыкновенного 6 г
Лист мать-и-мачехи 6 г
Цветки липы мелколистной 6 г
Цветки бузины черной 6 г
Цветочные корзинки качендулы аптечной ... 6 г
Способ приготовления тот же, что для сбора N9
1. Более 2 столовых ложек измельченного сырья не следует использовать в качестве суточной дозировки. Количество воды, которым заливают эти столовые ложки сырья — вопрос непринципиальный, но ее не должно быть менее 0,5 л. Конечно, чем больше воды, тем полнее происходит экстракция из сырья. Поэтому иужнд ориентироваться на собственные возможности выпить 0,5 или 1 л настоя за день.

В своей практике мы придерживаемся принципа использования не типовых, а индивидуально подобранных многокомпонентных сборов, состоящих из 7-49 растений. Чем тяжелее и сложнее заболевание, тем, как правило, больше компонентов в сборе. Продолжительность курса лечения 1,5-2 месяца. Подверженность простудным заболеваниям чаще всего была фоном тяжелых неврологических, аллергических, воспалительных заболеваний. Одним из соблюдавшихся, по возможности, принципов было парное лечение ребенка и матери, сбор которой подбирали также индивидуально. По нашим наблюдениям, излечение мамы от имеющихся у нее недугов, психо-эн- докринно-мегаболическая коррекция ее состояния даже при отсутствии у нее тяжелых заболеваний положительно сказываются

на процессе лечения ребенка. На повторении курсов фитотерапии летом не настаивали, поскольку подавляющее большинство детей и взрослых, особенно имеющих возможность выехать на лето из города, в это время простудными заболеваниями не страдает. Первые и повторные курсы фитотерапии приурочивали к осенне-зимне-весеннему периоду.

Лечение всегда проводили амбулаторно. В подавляющем большинстве случаев фитотерапия и особенно фитопрофилактика заболевания — амбулаторное, а не стационарное мероприятие. Параллельно осуществляли попытки фитодиетотерапии с учетом пищевых привязанностей, необходимых для ребенка (или взрослого) продуктов, формирования правильного режима, адекватных физических нагрузок, закаливания, нормальной психологической атмосферы в семье.

Имея возможность выбирать из 200-250 видов лекарственных растений, использовали следующие: лист малины обыкновенной — в 92% сборов, корни солодки голой и с. уральской в 92%, цветки и/или лист лабазника вязолистного — в 79%, лист березы повислой — в 72%, плоды видов шиповника — в 70%, надземную часть (траву) череды трехраздельной — в 70%, траву зверобоя продырявленного — в 66%, траву душицы обыкновенной — в 64%, лист подорожника большого — в 64%, лист крапивы двудомной — в 59%, корни и корневища девясила высокого — в 58%, корни элеутерококка колючего — в 52%, корневище имбиря лекарственного — в 50%, траву тысячелистника обыкновенного — в 43%, цветки ромашки безлепестковой, р. аптечной — в 42%, плоды боярышника кровавокрасного — в 33%, плоды рябины красной — в 40%, аронии («рябины») черноплодной — в 33%, семена укропа пахучего — в 30%, траву тимьяна ползучего — в 30%, траву хвоща полевого — в 30%, почки сосны — в 30%, семена аниса, тмина — в 30%, лист кипрея узколистного — в 30%, траву Черноголовки обыкновенной — в 29%, лист багульника болотного — в 25%, лист мать-и-мачехи — в 25%, траву донника лекарственного, д. белого — в 23%, корневища валерианы лекарственной — в 22%, траву котовника кошачьего — в 22%. Не всегда частота применения растения зависела от необходимости его использования, поскольку не все виды имеются у нас в арсенале, а некоторые имеются в недостаточном количестве и приберегаются на более тяжелые случаи.

Акцентируя внимание на том, что достигнуть состояния неспецифически повышенной сопротивляемости, профилактического и лечебного эффекта при простудных заболеваниях можно не только с помощью дефицитных классических фитоадаптогенов, но и других растений и их сочетаний, перечислю некоторые из них, не повторяя перечисленные выше виды: корневища аира болотного, трава арники

горной, корни алтея лекарственного, цветки, листья, а по традиции тибетской медицины луб, ветви бузины сибирской, б. красной, б. черной, листья (черные, прошлогодние) бадана толстолистного, цветки, трава бессмертника песчаного, корни видов бубенчика, лист вахты трехлистной, цветущие верхушки вереска обыкновенного, надземная часть видов водяники, володушки, вероники, трава герани лесной и герани луговой, видов горца (г. птичий, г. альпийский...), листьев грушанки круглолистной, травы горечавки желтой, г. легочной, надземной части, корней видов дягиля, листьев земляники лесной, слоевища исландского мха или цетрарии исландской, лист, кора видов ивы, лист, ветви видов караганы (к. гривастая, карагана-кустар-ник...), цветки, трава видов коровяка, зеленые побеги (молodye ветви) курильского чая или дасифоры кустарничковой, трава кошачьей лапки двудомной, плоды, листья калины обыкновенной (более показаны девочкам в период полового созревания, взрослым женщинам), трава, цветки видов клевера (к. луговой, к. ползучий, к. альпийский...), семена, трава кориандра посевного, цветки и лист видов липы, трава лаванды колосковой, семена льна посевного.

Особо хотелось бы выделить цветки лабазника вязолистного, л. обнаженного (таволги), которые издревле служат суррогатом успокоительного, общеукрепляющего, потогонного, противовоспалительного чая.

Заваривают как чай листья бадана, малины, ежевики, земляники, голубики, черники, брусники, морошки, липы, кипрея, бузины и многих других растений. Общеукрепляющее действие таких народных чаев заслуживает самого пристального внимания исследователей. По нашим данным, быстрорастворимые чаи (пастой трав, прошедшие процесс лиофильной сушки) в значительной мере утрачивают лечебные свойства. Ведь не случайно любители чая не стремятся употреблять какой-либо лиофилизированный заменитель, отдавая предпочтение всегда свежесваренному чаю.

Продолжим перечисление нетоксичных лекарственных растений, обладающих адаптогенными, профилактическими и лечебными свойствами при простудных заболеваниях: трава медуницы лекарственной, шишко-ягоды и хвоя можжевельника обыкновенного, виды мяты, Melissa, мальвы (просвирняка), кожура мандарина (лучше зеленого и, конечно, не подвергшаяся обработке какими-то консервантами), цветки ноготков (календулы), листья, цветки, корни одуванчика лекарственного, виды очитка (очиток пурпурный), первоцвета, трава подмаренника настоящего, п. северного, трава и корневища пырея ползучего, корень пиона уклоняющегося (марьяна

корня) и п. многоцветкового, трава пастушьей сумки, полыни обыкновенной, и. волосовидной, виды ромашки, росянки, ряска маленькая, трава (суррогат чая) и корневища сабельника болотного, сельдерея, виды синюхи, листья смородины черной, с. красной, трава сушеницы болотной и с. лесной, сныти обыкновенной, почки и хвоя сосны обыкновенной, кедра, лиственницы, живица этих деревьев и ели, почки тополя черного, семена фенхеля обыкновенного, чага (трутовик косой), трава видов фиалки, хвоща, не только корень, но и лист хрена, корень и трава цикория обыкновенного, виды черемухи, корень и трава шлемника байкальского, виды эфедры (кузьмичевой травы, хвойника), лист эвкалипта шарикового, трава яснотки белой (глухой крапивы), я. пурпурной, клубеньки видов ятрышника, пальчагокоренника — таков далеко не полный список лекарственных растений, широко используемых в народной и значительно уже в научной медицине в качестве общеукрепляющих, противовоспалительных, смягчительных, потогонных, жаропонижающих, разрешающих, противоаллергических, антимикробных, иммунокорректирующих... средств. Нам и ряду других

исследователей удалось выявить у многих из перечисленных растений наличие адаптогенной, антидеструктивной активности, способность ограничивать объем повреждений тех или иных органов и тканей, а в целом организма к повреждению (вирусной инфекции, например). Антидеструктивная, антидистрофическая актив- ность растений, их способность не только препятствовать повреждению на биохимическом, функциональном и структурном уровне, но и ускорять процессы восстановления (репарации) и является проявлением их адаптогенных свойств. Эти свойства распространены, представлены у лекарственных, пищевых, съедобных растений гораздо более широко, чем мы представляли себе до недавнего времени.

Прием препаратов из лекарственных растений для повышения сопротивляемости организма к инфекциям и охлаждениям, как уже подчеркивалось, необходимо сочетать с закаливанием, физической и духовной культурой, тренировками, возрастающими физическими нагрузками. Ленивого не уберечь от болезни, да и вылечить трудно. Употребление в пищу широкого ассортимента растений, приготовление из них чаев, напитков, снижающих возможность заболевания простудными и другими болезнями — это один из элементов здорового образа жизни. По наличию или отсутствию этого элемента, по отношению к нему мы можем судить в какой-то мере о культуре личности, семьи, социума, государства.

Прописи сборов, которые будут приведены ниже, в большинстве случаев уже были даны в различных источниках и лишь в немногих вариантах оригинальны. Впрочем, определенные наработки оптимальных вариантов сборов при тех или иных конкрет- ных ситуациях, конечно же, имеются как результат интенсивной практической, лечебной работы. Они не составляют никакого секрета, поскольку типовыми сборами мы практически не пользуемся и модифицируем их для каждого пациента персонально. При- вода рецепты этих сборов, руководствовались следующими соображениями:

- 1.Безвредность, безопасность лечения, а отсюда возможность самостоятельного приготовления предлагаемого сочетания лекарственных растений.
2. Доступность для самостоятельного сбора.
3. Эффективность, о которой можно судить на основании собственного опыта, публикаций коллег, данных традиционных и народных медичин.

Стремясь привести наибольшее число рецептов, не конкретизировали вид и часть используемого растения, если они хорошо известны или были упомянуты ранее. В меньшей мере принята во внимание дозволенность (официальность, т. е. аптечность) сборов и видов растений, поскольку многое из нужного, полезного, зачастую хорошо изученного или просто общеупотребляемого (лист, ветви малины, например) еще долго не будет разрешено Фармакологическим и Фармакопейным комитетами Минздрава

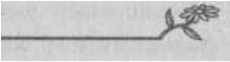
РФ.

весовые

**ЛЕЧЕНИЕ
ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**
*Противовоспалительные, потогонные,
разрешающие сборы*

Когда

части



компонентов сбора

были не указаны, брали на себя смелость привести их, ориентируясь на значимость каждого из них. Как правило сборы из небольшого (2-5) числа растений предназначены для несложных, банальных случаев, когда больному нужно слегка помочь справиться с болезнью. Увеличение числа растений, входящих в сбор, необходимо для ослаб-л ленных, часто болеющих, пожилых людей, для пациентов, страдающих многочисленными, чаще всего хроническими недугами. Нельзя согласиться с О. И. Осетровой (1984), ссылающейся на

К. Линнея, будто бы «тот, кто прописывает длинные рецепты, или лукавит, или показывает свое невежество». Рецепты китайской и тибетской традиционной медицины в большинстве случаев многокомпонентны, порою включают десятки растений. Эти традиции сложились задолго до того как ботаник Линней, а вслед за ним фармацевт О. И. Осетрова решили покритиковать их, не особенно занимая себя вопросом истории и результата лечения поликомпонентными сборами. Однако практика лучших представителей научно-европейской медицины, освоивших опыт традиционных, эмпирических медицин, подтверждает правомерность лечения многокомпонентными сборами. При простудных заболеваниях Е. А. Ладынина и Р. С. Морозова (1987) рекомендуют следующие составы:

juº g *Корень алтея лекарственного* 2 части
 Почки березы белой 1 часть
 Цветки бузины черной 1 часть
 Корни девясила высокого 1 часть
 Трава зверобоя продырявленного 7 частей *Плоды и*
 лист малины обыкновенной 2 части
 Лист мяты перечной 2 части
 Почки сосны обыкновенной 2 части
 Трава шалфея лекарственного 2 части
 Лист эвкалипта шарикового 2 части
 Авторы рекомендуют начать с ударных доз.
 4-6 столовых ложек измельченного сырья залить 1 л
 кипятка. томить на водяной бане 10 мин.
 Принять 1 стакан теплого профильтрованного настоя.
 Остальное вместе с сырьем для дальнейшего
 настаивания слить в термос. Принимать 3 4 раза в день,
 но можно и чаще.

Показания к применению: грипп, острый бронхит, особенно с сухими хрипами, при трудном отделении мокроты, ангина (при ней желательно ополаскивать настоем зев перед приемом его внутрь).

Наши примечания: почки березы белой можно заменить ее листом. Желательно включение 2-3 частей корня солодки, листа, а еще лучше семян подорожника большого:

juº ^ *Плоды аниса обыкновенного* 2 части
 Корни девясила высокого 1 часть /
 Трава зверобоя продырявленного 5 частей
 Трава череды трехраздельной 2 части
 Трава фиалки трехцветной 4 части
 Листы крапивы двудомной 2 части
 Цветки липы сердцевидной 3 части
 Цветки ромашки аптечной 2 части
 Плоды фенхеля обыкновенного 2 части
Показания к применению: аналогичны таковым для сбора № 5.

Наши примечания: характерен блок противовоспалительных средств: липа, ромашка, зверобой, девясил, череда. Блок отхаркивающих, смягчительных растений: анис, девясил, мать-и-маче-ха, фенхель, фиалка. Желательна солодка. Цветки липы можно заменять ее листьями. Е. А. Ладынина и Р. С. Морозова рекомендуют ударные дозы (настой из 4-6 ложек сухого сбора) принимать в течение 2-8 дней в зависимости от тяжести заболевания.

Когда улучшится самочувствие переходить к настою из 2-3 ст. ложек сбора в 0,5-0,8 л кипятка. Не всегда реален прием 1 л жидкости в первые сутки заболевания:

^uº y *Корневище айра болотного* 1 часть
 Корневище валерианы лекарственной 1 часть
 Трава зверобоя продырявленного 3 части
 Трава тысячелистника обыкновенного 2 части
 Трава душицы обыкновенной 3 части
 Лист калины обыкновенной 2 части
 Почки (лист) березы, белой 2 части
 Плоды укропа огородного 2 части
 Семя льна посевного 2 части

Показания к применению: см. для сбора № 5.

Наличие душицы, айра, валерианы, укропа позволяет рекомендовать этот сбор возбужденным больным с высокими / субъективными ощущениями, при наличии невротического фона у женщин (калина), при тяжелом течении гриппа с цереб- / ральными (мозговыми) симптомами. К сожалению, такой сбор ' не всегда можно составить. Так, лист калины не аигечен, не входит в Фармакопею и его нужно заготавливать самим. Как правило, в аптеках не составляют сложных сборов по индивидуальным рецептам. Лист калины не только обладает выраженными противовоспалительными, жаропонижающими свойствами, но и корректирует функции яичников при их нарушениях, дает успокаивающий эффект.

В народной медицине чаще всего (в отличие от традиционной) используют простые сборы, подобные приведенным в книге «Лекарственные растения» (Минск, 1966). Эти рецепты почерпнуты в различных районах Белоруссии, отличающейся сравнительно высокой кулыурой знания и применения лекарственных растений. Книга давно уже стала библиографической редкостью:

ju© g *Цветки калины обыкновенной* / часть
 Цветки рябины обыкновенной 1 часть
 Способ приготовления 3 4 ст. ложки сбора
 залить 0,5 л кипятка, томить в глиняной посуде в
 остывшей печке в течение ночи (суточная доза).

Показания к применению: простуда, кашель.

№ 9 *Трава земляники лесной 1 часть*
Лист брусники1 часть
Цветки сирени1 часть

Способ приготовления тот же, что для сбора № 8.

Показания к применению: водный настой рекомендуется при кашле.

Отмечу, что неаптечны и относительно ядовиты цветки сирени, содержащие сердечные гликозиды.

В следующих сборах все компоненты аптечны:

№ 10 *Трава зверобоя 1 часть*
Лист брусники1 часть

№ 1] *Трава тимьяна ползучего (чабреца) . . . 1 часть , Цветки липы поровну 1 часть*

Составление таких сборов не представляет никакого труда. Конечно, они не столь эффективны и универсальны, как сборы, рекомендуемые Е. Д. Ладыниной и Р. С. Морозовой. Сложные композиции показаны в отягощенных случаях, при угрозе осложнений, у ослабленных больных (старики, дети), при наличии сопутствующих заболеваний. Простые же сборы (№№ 8-11) назначают при относительно благополучном течении простудного заболевания, для более быстрого снижения тягостных острых симптомов (лихорадка, озноб, ломота, головные боли, резь в глазах, сухой кашель...). Более частое употребление простых сборов понятно и по той причине, что многокомпонентные составы требуют широкого ассортимента трав. А поскольку ныне в аптеках нет большого количества и выбора лекарственных растений, можно воспользоваться этими простыми рецептами:

№ 12 *Корневище горца змеевого (змеевика) 2 части*
Лист мать-и-мачехи 5 6 частей
Корень окопника лекарственного 2 3 части Кипятить 15 мин. Нить по 0,5 стакана от каши. 2- 3 столовые ложки заливают 0, 5- 0,7 л кипятка (количество воды несущественно).

-р -j ^ *Цветущие верхушки вереска обыкновенного 1 часть*
** Лист брусники / часть*
Трава зверобоя продырявленного 1 часть
Смешанные в равных частях растения настаивают на водке и пьют по 1 2 столовых ложки 3 раза в день. В приведенных далее в тексте двухкомпонентных сборах авторы сочетают лист земляники и брусники, малину и липу, землянику со зверобоем, тысячелистником, чабрецом...

При ломоте, болях в суставах неплохо помогает простой трехкомпоиентный сбор:

№ 14 *Трава зверобоя продырявленного 5 частей ~ Цветки лабазника вязолистного 5 частей Лист багульника болотного 1-2 части*
2-3 ст. ложки измельченного сбора томить на водяной бане 10 мин. в 0,5 0,7 л кипятка. Выпивать по трети половине стакана 4 -5 раз в день.

Белорусскими авторами (Борисов М. И. и др., 1974) при анализе «Лекарственных свойств сельскохозяйственных растений» приведен громадный список из 487 рецептов, во многом заимствованных. Среди потогонных прописей заслуживают внимания:

№ 15 *Плоды аниса..... 1 часть*
Плоды малины 1 часть
Кора ивы 1 часть
Цветки липы 1 часть
1 ст. ложку измельченной смеси заваривают двумя стаканами кипятка, томят на водяной бане в стеклянной, эмалированной посуде 10мин., процеживают через марлю, пьют как чай в горячем виде.

№ 16 *Плоды аниса..... 20 г*
Трава полыни горькой 20 г
Кора ивы козьей 30 г
Цветки липы 30 г
Лист вахты 30 г
Суточная доза измельченного сбора 1-3 ст. ложки на 0,5 1,0 л кипятка. Горячий настой (водяная баня 10 мин., настаивание в термосе).

Показания к применению: принимать при простудных заболеваниях.

Тот же рецепт находим у Д. Йорданова и соавторов (1976). С нашей точки зрения, кору ивы можно заменить или сочегать с листом ивы, а цветки липы при их отсутствии могут быть заменены их листом. Вяжущие средства, типа коры ивы, вяза, корневища змеевика, видов лабазника, корневища лапчатки прямостоячей, бадана толстолистного., считается обязательным добавлять в сложные сборы при лихорадках, инфекционных, в том числе простудных заболеваниях в традиционной монгольской медицине (Хай- дав Ц. и др., 1985).

Потогонные сборы правильнее было бы считать средствами разрешающими, способствующими наступлению кризиса, а не просто лекарствами, снижающими температуру, подобно анальгину, амидопирину (пирамидону), аспирина. При лихорадках применяют множество растений, их же считают противовоспалительными средствами. В приведенных прописях типичными противолихорадочными, потогонными растениями являются: малина (плоды, листья, ветви, корни), липа (цветки, листья), лист вахты (его

применяли даже при малярии), ива (лист, кора).

По латыни ива — Salix. Не только лечашися, но и лечащие чаще всего не знают, что салициловая кислота — это ивовая кислота. Многочисленные нестероидные противовоспалительные синтетические медикаменты в истории своего появления восходят к ивовой кислоте. Салицилаты содержатся во многих растениях, но препараты из растений, как правило, не вызывают осложнений, присущих аспирину (в том числе быстрорастворимому), салицилату натрия: более в желудке, эрозивного гастрита, обострения язвенной болезни вплоть до профузного кровотечения, угнетения кроветворения. С этими и другими осложнениями терапии нестероидными противовоспалительными средствами часто сталкиваются врачи-ревматологи и, конечно же, люди с заболеваниями суставов, у которых очередная суставная атака часто провоцируется простудным заболеванием. Таких больных нам удастся вылечить правильно подобранными сборами лекарственных растений. В них салицилаты содержатся не столько в свободном, сколько в связанном с моносахаридами (гликозиды) и даже с полисахаридами состоянии. Кроме того им сопутствуют вещества, снижающие токсичность различных ядов: полисахариды, сахара, витамины, хлорофилл, танины, флавоноиды... Для снижения токсичности аспирина с помощью флавоноида кверцетина сделан специально препарат кверсалии. Безвредность, эффективность настоев и отваров из сборов лекарственных растений ставит под сомнение необходимость дальнейшей разработки препаратов, типа кверсалии- на. Кверцетин, полисахариды, хлорофилл и другие природные соединения с детоксикационным эффектом вездесущи. Следует ли выделять одно из них, чтобы снизить токсичность салицилатов? Не правильнее ли использовать естественный комплекс природных соединений отваров и настоев с целью снижения токсического действия медикаментов, интоксикации при лихорадках?

Детоксикационная фитотерапия необходима не только при столкновении человека с продуктами собственного творчества (промышленные яды, инсектициды, пестициды, бытовая химия, соли тяжелых металлов, радионуклиды...), но и при лихорадках, которые и являются ответом на мощную интоксикацию микробными токсинами, продуктами разрушения тканей. Детоксикационной фитотерапии, использованию противоядных свойств лекарственных растений, а не веществ, выделенных из них, принадлежит в будущем огромная роль в лечении, профилактике болезней.

Растения содержат не только салицилаты, но и многие другие органические кислоты, фенольные, полифенольные соединения, обладающие противовоспалительными свойствами. Искусственная попытка сделать что-либо подобное сбору лекарственных растений, каждое из которых содержит сотни природных соединений, обречена на неудачу. Неправоммерно категорическое подразделение природных соединений на «балластные», «недействующие» и «действующие». Действуют даже, казалось бы, инертные полимеры: полисахариды, клетчатка, пептиды. Поэтому даже простенькие сборы уникальны по своему химическому составу. Моделирование, воспроизведение его невозможно.

JV° 17 *Цветки ромашки аптечной25 г*
Цветки бузины черной 25 г
Цветки липы сердцелистной 25 г
Лист мяты перечной 25 г

JVo] g *Плоды малины обыкновенной 20 г*
Лист мать-и-мачехи20 г
Трава душицы обыкновенной 20 г

Сбор заимствован из болгарской фитотерапии (Йорданов Д и др., 1968):

Jo 19 *Лист шалфея лекарственного25 г*
Корневище валерианы лекарственной25 г
Трава хвоща полевого25 г
Кожура грецкого ореха25 г
Сборы №№ 17-19 содержат эфирномасличные растения, которые не рекомендуется кипятить. Одну столовую ложку сырья запивают 12 стаканами кипятка, настаивают 2- 3 часа. Обычно мы рекомендуем настаивать в термосе ночь.

№ 20 *Трава тысячелистника обыкновенного 1 часть*
Трава шалфея лекарственного 1 часть
Плоды аниса лекарственного1 часть

Показания к применению: обильный ночной пот, например, когда требуется менять простыню **2** раза за ночь.

При простудных заболеваниях М. И. Борисов и соавторы (1974) рекомендуют огвар соломы овса (20 г на 0,5 л). Потогонный, противовоспалительный эффект чая из цветков лабазника вязолистного выше всякой критики, но кроме того, такой чай способствует излечению от ломоты, более в мышцах, что хорошо знают косцы, заваривающие таволгу после дня тяжелой работы. Чай этот пахнет медом и хорошо утоляет жажду. Не случайно в болгарской фитотерапии таволга включена в рецепты для лечения простудных заболеваний.

JV° 21 Травя лабазника вязолистного 20 г
Цветки бузины черной 20 г
Цветки липы сердцелистной 30 г
Лист березы повислой 30 г
По 2 чайные ложки на стакан кипятка, настаивать 2- 3 часа и более, пить по 2- 3 стакана в день горячего настоя при простуде. Настаивать можно в термосе. Цветки лабазника (таволги) предпочтительнее травы, листьев и корней.

JY° 22 Шетки липы 30 г
Цветки ромашки 30 г
Цветки бузины 20 г
Трава душицы 20 г
Трава майорана 20 г
Авторы рекомендуют 1 ст. ложку сбора заваривать 1 стаканом кипятка, но практика показывает, что такой сбор очень концентрирован. Правильнее использовать 2 стакана кипятка.

Показания к применению: концентрированные сборы хуже переносятся, особенно людьми со столь распространенными сегодня заболеваниями желудочно-кишечного тракта: гастритами, холециститами, панкреатитами, энтероколитами. По счастью, в фитотерапии далеко не всегда срабатывает правило, «чем гуще, тем лучше». 3-4 стакана теплого настоя из сбора № 22 за день дадут хороший потогонный эффект.

В. Петков и соавторы (1988) иногда неправильно называют и душицу майораном. Сочетание их в одном рецепте свидетельствует о том, что они различают эти растения.

В многократно переиздававшейся книге «Фитотерапия» Д. Йорданов и соавторы (1968, 1970, 1972, 1976) рекомендуют следующие разрешающие, потогонные, противовоспалительные сборы:

jy0 y 2 Цветки терновника 20 г
Цветки коровяка 20 г
Цветки ромашки 20 г
Цветки липы 20 г
Цветки бузины 20 г
Кора ивы 20 г
Настаивать 1 ст. ложку измельченного сбора на стакане кипятка 15 минут, процедить, пить горячим по 2-3 стакана в день.

С нашей точки зрения, настаивать нужно дольше, кипятка использовать больше, а быстрое процеживание не обязательно, так как здесь нет эфирномасличных растений. Так, кору ивы правильнее даже длительно выварить с упариванием отвара по правилам китайской аптеки. Не только цветки, но и плоды, и листья, и корни, и неодревес-

невшие побеги терновника колючего считаются хорошим потогонным, жаропонижающим, смягчительным, отхаркивающим (секретолитическим) средством, высокоэффективным при простудных заболеваниях.

jy0 24 Корень солодки голой 40 г
Цветки липы мелколистной 60 г
1 столовую ложку сырья кипятить в 2 стаканах воды на водяной бане 10-15 мин., вылить в термос, не процеживая. Пить горячим по 2-3 стакана в день.

В этом сборе примечательно наличие корня солодки голой одного из мощных детоксикационных, противовоспалительных средств, имеющих многочисленные показания к применению. Корень солодки уральской (аптекари не различают этих видов) возглавляет список элитных растений традиционной медицины стран Восточной Азии. Ом используется в Китае в каждом третьем рецепте (Гриневич М. А., 1990). Солодка должна возглавлять блок противовоспалительных растений. При отсутствии корня можно применять сухой или густой экстракты, сироп солодки (расположены по убыванию эффекта). Доза 1/4-1/2 чайной ложки на 100 мл теплой воды. Солодка многим нравится. В местах ее произрастания дети часто грызут ее корень именно потому, что он сладкий. Входящая в ее состав глицирризиновая кислота в 400 раз слаще сахара. Но некоторые считают ее вкус неприятным, аптечным. Таким прхотливым людям можно посоветовать принимать отвар корня солодки в концентрации 1 : 20 отдельно залпом, а затем запивать его настоем других растений или чем-либо вкусеньким, перебивающим запах солодки. Корень ее, как и кору ивы, вяза, дуба, правильнее вываривать длительно: по правилам фармакопей 40 мин., а по правилам традиционной медицины Китая порядка 2 часов. При использовании экстрактов солодкового корня отдельное вываривание его исключается, а раздельное с основным сбором применение незатруднительно, если больной не любит вкуса солодки. Солодка в европейской медицине считается всего лишь хорошим отхаркивающим средством. Выпускают даже леденцы и карамельки с солодкой для достижения смягчительного эффекта. Просто сосание леденца, карамельки тоже дает умеренный секретолитический эффект при сухом кашле. Солодка показана не только больным, но и здоровым людям. Она безвредна, отравление ею невозможно. Если в медицине народов Европы солодковый корень используется весьма умеренно, то в китайской и тибетской медицинах это одно из наиболее популярных средств, продлевающее жизнь, девающих цвет лица здоровым, оберегающее от ядов. Отвар корня солодки снижает уровень холестерина, атерогенных липидов крови, оказывает лечебное действие при сахарном и несахарном диабете, почечно- и желчекаменной болезни, при недостаточности функции коры

надпочечников, регулирует функцию щитовидной, половых желез. Он признан как полигландулярное, т. е. оказывающее регулирующее влияние на функции многих эндокринных желез, средство. Десенсебилизирующее, противоаллергическое действие солодки также хорошо известно, равно как и эффективность при ослаблении иммунной защиты. Нами многократно на разных органах подтверждена антидеструктивная, антидистрофическая активность солодки, которая, впрочем, несколько ниже, чем у женьшеня и других класси- ческих фитоадаптогенов. Очевидно, что солодка является одним из идеальных средств для эндокринно-иммунно-метаболической регуляции и может быть с успехом использована при многочисленных заболеваниях. Частота назначения солодки — один из критериев компетентности фитотерапевта.

№25 *корень солодки уральской..... 1 часть*
Подземная часть наемника байкальского 1 часть
Подземная часть дудника даурского
(или дягиля лекарственного)..... 1 часть
Отвар из 13 столовых ложек измельченного сырья в
0,5-0,8 л воды кипятить не менее 40 мин. и принимать
при лихорадке.

№26 *Корень солодки / часть*
Трава мяты 1 часть
Корень шлемника / часть
13 ст. ложки измельченного сбора запит 0,5- 0,8 л
кипятка, томить на водяной бане 10-15 мин., затем
настаивать ночь в термосе. Принимать горячий настой
можно уже после водяной бани.

№27 *Корень солодки голой..... 30 г*
Лист малины обыкновенной..... 50 г
Лист ивы козьей 20 г
Трава череды трехраздельной 20 г
Цветки лабазника вязолистного 20 г
Суточная доза 13 ст. ложки в 0,5-0,8 л кипятка.
Принимать горячим по принципу «чем цепце, тем
лучше». Правила приготовления см. в рецепте № 26.

Малина обыкновенная, м. сахалинская. Аптечны только плоды малины. Поскольку сушеные плоды, малиновое варенье одно из первых применяемых всеми в быту средств при простудных заболеваниях, комментарии излишни. Мало кто знает, что зеленые высушенные плоды малины используют в китайской медицине при импотенции, бездетности, поллюциях. Положительное гонадотропное действие одна из характернейших черт адаптогенов. В. В. Телячев (1985) считает, что садовая малина менее эффективна в качестве потогонного средства в сравнении с малиной лесной. Плоды первой хуже сохнут и чаще плесневеют. Все части малины содержат

салицилаты, которым исключительно и приписывают лечебный эффект. Ошибочность такой точки зрения очевидна: салицилатам не присущи тояизирующие, общеукрепляющие свойства, эффективность при импотенции. Малина не вызывает обострения язвенной болезни желудка и показана в сборах для лечения ее.

В народе при простудных заболеваниях повсеместно используют не только плоды, но и листья, молодые ветви малины, считая их более эффективными. Листья малины заготавливают и как суррогат чая. В глубокие корзины с большими просветами утрамбовывают их и подвешивают на чердаке (вепсы Межозерья). Листья бурют, ферментируются и одновременно сохнут. В Архангельской, Вологодской областях их скатывают руками, дают почернеть, а затем сушат на хорошо протопленной печке. Наконец, их просто сушат на чердаках без ферментизирования.

Малина — необходимый компонент противовоспалительных, противолихорадочных сборов. Ветви ее именно по этим показаниям используются в тибетской медицине. Но листья и ветви не аптечны. Фармацевты тем самым, не признавая их, накладывают запрет на применение. Если в тибетской традиционной медицине ветви малины рекомендуются при лихорадке «римс», что аналогично нашему понятию эпидемической лихорадки при гриппе, то Фармакопейный комитет относит листья и ветви малины к числу недозволённых средств. Поскольку народ, использующий лист малины как суррогат чая на протяжении тысячелетий, ничего не знает о существовании Фармакопейного комитета, его можно обвинить в непослушании, неблагоразумии и неповиновении. Отсутствие какой бы то ни было токсичности у чая из листа малины легко подтверждается экспериментально: минимальные летальные, токсические дозировки недостижимы (их нет). Да и не удержался бы этот душистый чай в течение такого длительного времени, если бы он приносил вред. Доверяя полностью тибетской традиционной и славянской народной медицине, можно усомниться в разумности бюрократических игр Фармакопейного и Фармакологического комитетов. Может быть, в их составе найдется, наконец-таки, хоть один разумный и знающий человек, который без лишней волокиты (240 человеко-лет на доклиническое изучение препарата) включит в число дозволённых общеупотребляемых неядовитых растений: лист малины, березы, траву и корневища пырея ползучего, цветущие верхушки вереска обыкновенного, траву язвенника ранозаживляющего, лист липы, ежевики, ивы, голубики, побеги водяники черной (шикши) и многие-многие другие виды лекарственных растений.

В качестве потогонного средства используют даже зимние, сухие ветви малины. Корни ее (по легенде вместе с корнями крапивы двудомной)

заваривают при сухом, обструктивном бронхите, при бронхоспазме, при бронхиальной астме в особенности. Уберечь от простуды и быстро вылечить от нее ребенка или взрослого, страдающего бронхиальной астмой — актуальнейшая задача для врача. Очередное простудное заболевание может быть провокатором обострения недуга, что чаще всего и наблюдается в практике.

У⁰ 28 *Корни малины обыкновенной 1 часть*
Корни крапивы двудомной 1 часть
Корни солодки голой 1 часть
3 столовых ложки измельченного сырья замочить на день в 1 л воды, вечером в эмалированной, стеклянной или глиняной посуде быстро довести до кипения, затем выпаривать на медленном огне до 0,7 0,6 л, поместить все в термос, процеживать перед приемом. Пить по 100 - 200 мл 3 5 раза в день больным бронхиальной астмой, склонным к простудным заболеваниям.

Ива козья (ракита) и другие виды ее с успехом используются в народной медицине в качестве проверенного, эффективного противовоспалительного средства. Используют кору и листья. Отвар коры может дать нежелательный закрепляющий эффект. В случаях же так называемых «кишечных форм гриппа» кора является предпочтительным средством. Ее, конечно же, применяют при сальмонеллезах, дизентерии, прочих острых кишечных инфекциях с ирофузными поносами (диареей). Отвар коры особенно показан больным с суставными заболеваниями (артритами), у которых простудное заболевание может спровоцировать обострение, атаку воспаления суставов. Кора и листья богаты ивовой, салициловой кислотой. Включенные в сбор, они не вызывают побочных эффектов со стороны слизистой желудка.

У⁰ 29 *Кора ивы козьей 40 г*
Корни солодки голой 40 г
Корневище аира болотного 30 г
Корень девясила высокого 20 г
Способ приготовления и применение аналогичны таковым рецепта У⁹ 28. Для более полного клинического эффекта можно рекомендовать за 10 минут до конца кипячения добавить: цветки лабазника вязолистного 40 г, траву зверобоя 20 г, лист шалфея 20 г одну-две столовых ложки этого сбора мягких частей растений, не требующих дл и тел ьного кипячения.

Этот и подобные сборы дают снижение болевою синдрома, опухания суставов, снижение повышенной температуры тела и, наконец, прекращение обострения артрита, вызванного очередным простудным заболеванием.

Отвар коры ивы прекращает кровохарканье, маточное кровотечение. Кору ивы следует применять в сочетании с другими

кровоостанавливающими растениями. Кору заготавливают для выделки кож тоннами. Введение ее в Фармакопею обогатило бы арсенал отечественной медицины дешевым, эффективным сырьем с громадными ресурсами. В собственной практике с успехом применяли отвар коры ивы для ванн и примочек при артритах, а также при гипергидрозе (потливости ног, например).

С нашей точки зрения, лист ивы не менее ценен. При тяжелых простудных, любых воспалительных заболеваниях лист ивы может быть существенным компонентом сбора, позволяющим быстро достичь разрешающего эффекта. Тот, кто хоть раз собирал лист ивы, навсегда запомнит ее ароматнейший запах. «Запах ивы укрепляет сердце» (Амасиаци А., XV в. 1990, с. 181), а сок «укрепляет мозг». Лист ивы как мощное детоксикационное средство показан при укусах скорпиона (3 г листьев смешать с вином и выпить). В монгольской медицине считается противоядием не только при пищевых токсикоинфекциях, но и при отравлениях ядовитыми веществами, при токсикозах. В случае простудных заболеваний сведения о мощном детоксикационном действии листьев и коры интересуют нас по той причине, что практически всегда приходится бороться с интоксикацией.

У⁰ 40 *Лист ивы козьей..... 30 г*
Корневище валерианы лекарственной 20 г
Корень солодки голой 30 г
Корневище имбиря лекарственного 10 г
Трава хвоща полевого 20 г
Трава льнянки обыкновенной 10 г
Трава володушки козелецелистной 20 г
2 ст. ложки измельченного сбора залить 0,8 л кипятка, томить на водяной бане 10 мин., слить все в термос, процеживать перед употреблением. Принимать горячим по принципу «чем чаще. тем лучше».

Показания к применению: сбор предназначен для больных с тяжело протекающим гриппом: высокая температура, сильная ломота, резь в глазах, помрачение сознания, головные боли.

Возможно расширение его за счет добавления малины (плоды, **листья**), меда, цветков и листьев липы, кипрея, листа эвкалипта, травы котовника, душицы. Цель применения сбора снятие интоксикации, достижение разрешающего, противовоспалительного эффекта.

Детоксикационные средства, в особенности солодка, показаны не только для снижения токсичности синтетических медикаментов, но и в тех случаях, когда используют растения, могущие вызывать побочные эффекты.

| *Ветви эфедры хвощевой 5 г*

Семена сливы 5 г
Корень солодки 2 г
Суточная доза. Заваривать как чай. Принимать
в начаче болезни 2 раза в день (Чхве Тхэсон, 1987).

Эфедрa хвоцeвая (кузьмичева трава) и другие ее виды не может быть отнесена к абсолютно неядовитым растениям. Из нее получен алкалоид эфедрин, используемый, например, в составе тео- федрина, применяемого для лечения бронхиальной астмы. Эфедрин, геофедрин вызывают многочисленные побочные эффекты (бессонницу, возбуждение, частое сердцебиение, аритмии, повышение кровяного давления, уровня глюкозы крови, отсутствие аппетита). При передозировке подобные осложнения возможны и для Кузьмичевой травы. Но как и растения, содержащие салицилаты, эфедрa значительно менее ядовита, чем извлеченный из нее алкалоид. Ее используют в качестве десенсибилизирующего средства для лечения больных бронхиальной астмой (атоническая форма), экссудативным диатезом, нейродермитом и другими аллергическими заболеваниями, ночным энурезом. Впрочем, самостоятельное применение одной эфедры без консультации врача нельзя рекомендовать. В сборе она должна сочетаться с целым рядом других десенсибилизирующих, противовоспалительных, успокаивающих и прочих средств в зависимости от конкретной задачи.

№32 Ветви эфедры хвоцевой..... 2 г
Корень спиреи иволистой Ю г
Корень солодки голой 3 г
Приведена разовая доза. Измельченное сырье
отваривают 40 мин. на водяной бане в 0,3 л воды.
Принимают за 12 раза при высокой температуре,
кашл е.

Спирею, как и лабазник вязолистный, называют таволгой. У лабазника при различных заболеваниях, особенно сопровождавшихся лихорадкой, при гриппе использовали не только цветки и траву, но и корни. В настоящее вре!мя для применения внутрь в сборе Здренко (противоопухолевое действие) разрешен корень лабазника обыкновенного или шестилепестного. Последний используют и при простудных заболеваниях, но ресурсы его несравненно беднее, чем лабазника вязолистного, а действие по ряду параметров слабее. Спирея, виды лабазника принадлежат к семейству Розоцветные. Все виды лабазника, по нашим данным, абсолютно нетоксичны. Приведенный сбор № 32 может быть видоизменен без ущерба для эффекта, но с явным выигрышем по доступности растения. Следует использовать в нем цветки, листья или корень лабазника вязолистного. Нами установлены высокие ранозаживляющие, противоязвенные, антидеструктивные, противодиабетические, гепатопротективные, стресс- протективные, противозиплептичес- кие свойства отвара из цветков

лабазника вязолистного. Минздравом России разрешено его наружное применение при трофических язвах, длительно не заживающих ранах, эрозиях шейки матки. При приеме внутрь гаволожный чай из цветков и листьев хорошо утоляет жажду, быстро снижает высокую температуру, излечивает от ангины, оказывает успокаивающее действие. Он способствует образованию, осуществлению и сохранению условных рефлексов, восстановлению нормальных форм поведения при нарушении их. В народе цветки, реже лист таволги сочетают с рядом других растений: чередой, ромашкой, зверобоем, вахтой, шалфеем, кипреем, цветками рябины и плодами ее, листом малины, липы, травой фиалки, тысячелистника, листом и почками березы и многими растениями с репутацией противовоспалительных средств. Цветки таволги используют при инфекции мочевыводящих путей, порою осложняющей простудные заболевания. Они эффективны при арт- ритях, синуситах, гастритах, язвенной болезни, пищевых токсикоинфекциях, поносах, геморрое, различных кровотечениях (здесь корень предпочтительнее), кровохаркании, хронических и острых пневмониях, различных бронхитах, при многочисленных воспалительных заболеваниях женской половой сферы (острые и хронические аднекситы, кольпиты, вагиниты). Высокая способность настоя, отвара цветков таволги уменьшать объем поражения различных органов и ускорять восстановление их функции позволяет причислить ее к адаптогенам, не обладающим психотоническими свойствами. Настой, чай из таволги считают хорошим «огнетушителем», успокаивающим средством, эффективным при возбуждении, бессоннице, различных неврозах. Эти свойства его, наряду с релаксирующими, с успехом могут быть использованы при простудных заболеваниях. В следующем сборе, заимствованном, как и предыдущий, у Чхве Тхэсопа (1987), корень спиреи также может быть заменен цветками лабазника вязолистного.

ЛУ⁰ 33 Корень спиреи 20 г
Плоды боярышника 16 г
Корка мандарина..... 8 г
Корень солодки 6 г
Сахар (мед)..... 50 г
Суточная доза. Томить на водяной бане в 0,5-0.6
л воды, вылить все в термос, не процеживая.
Принимать горячим перед едой при гриппе, высокой
лихорадке.

Сахар, мед в тибетской медицине считаются «конем» всех лекарств, т. е. средствами, облегчающими их биодоступность, При кипячении мед как будто бы теряет раздражающие свойства, не вызывая кашель, но он способствует более полному извлечению, экстракции комплекса природных соединений, содержащихся в растениях, усиливает действие отвара. Не будет ошибкой рекомендовать мед и в других противовоспалительных сборах. При

отсутствии меда его можно заменить сахаром. Помимо исправления вкуса, оба «коня» обладают' общепризнанными детоксикаци- онными свойствами. Следует всегда опрашивать больного (его маму) об отсутствии аллергии к меду. Для аллергиков предпочтительнее сахар. Сравнительно недавно возник термин «апитерапия» лечение продуктами пчеловодства. Терапия медом входит в это понятие и далеко не так проста, как это может показаться с первого взгляда, l iо и самое простое применение меда с чаем — это первое, что нам приходит в голову при простудных заболеваниях. Более искушенные мамы нередко прибегают к массажу с медом, к обертыванию с медом, использованию его в смесях с различными соками: лимона, апельсина, редьки...

№ 34 Мед 1 ст. ложке
Сок редьки черной поровну 1 ст. ложке
Тщательно смешать, принимать по 1 ст. ложке
3-4раза в день для достижения мягчительного,
антимикробного, жаропонижающего эффектов. Сок
редьки можно смешивать с сахаром.

Особенно полезна редька больным, длительно принимающим диуретики, выводящие не только натрий, но и калий, поскольку она и ее сок содержит большое количество калия. Это больные гипертонической болезнью с недостаточностью кровообращения, с нарушением липидного (жирового) и углеводного обмена, с ожирением. Им не показаны курага, инжир. Редька, особенно при простудных заболеваниях, предпочтительнее. В восточных традициях мед используют при приготовлении пилюль. Это типичный пример, когда сама пилюлярная масса обладает высокими лечебными свойствами. В свое время в наших аптеках, когда в них еще готовили пилюли, в качестве пилюлярной массы нередко использовали густой экстракт солодки.

ju» 25 Порошок травы мяты смешать с засаха
рившимся медом, сделать пилюли величиной с
желудь, сосать.

Показания к применению: высокая температура, затрудненный кашель, грипп, бронхит, трахеит, ларингит, охриплость.

Восточная традиционная медицина с ее высокой культурой траволечения предлагает нам для выбора многие растения, мало используемые в научной медицине. Среди них виды володушки (в. козелецелистная, многонервная, серполистная и др.), дудника или дягиля (д. лекарственный, лесной, даурский, избегающий, многообразный, корейский — используются корни), котовника (к. кошачий, сибирский, японский, лимонный и др.), корни видов пиона (пион молочноцветковый, п. кустарничковый, п. уклоняющийся), шлемника, полынь волосовидная, п. зонтичная, корень купены сибирской, к. лекарственной (купены ядовиты!), корень ревеня, кора ясеня, бархатного

дерева, кора тополя (в Европе популярны почки тополя), кожура мандарина (желательно зеленая), трава дремы ночной, астры шершавой, мяты перечной, м. полевой, лист и корень одуванчика лекарственного, шишко-ягоды и хвоя можжевельника обыкновенного, ветви туи восточной. Перечисление недоступных, эндемичных видов едва ли необходимо.

JV° 36 ' Трава володушки козел ецелистной 12 г
Корень солодки..... 4 г
Отвар в 0,4 0,5 л показан при гриппе с высокой
температурой. Трава володушки, считающаяся
высокоэффективным противолихорадочным
средством, вполне доступна жителям Сибири,
Алтая.
Трава володушки4 г
Корень пиона 6 г
Корень дудника..... 6 г
Корень шлемника.....4 г
Трава котовника4 г
Суточная доза. Кипятить в 0,5 0,6л воды / 0мин.
на водяной бане. Настой принимать горячим.

Показания к применению: те же, что и для сборов №№ 35,36.

Рецепты М» 29-30 приведены по Ф. Ибрагимову и В. Ибрагимовой (1960) и Чхве Тхэсону (1987).

В монгольской народной медицине для лечения простудных заболеваний, бронхитов, воспалений легких, высоких лихорадок применяются многие доступные для нас виды растений (Хайдаев Ц. и др., 1985). Очевидно, что если разные народы применяют одни и те же растения, то в основе такого применения лежит их высокая эффективность, а следовательно их использование в научно-европейской медицине для лечения простудных заболеваний должно быть самым тщательным образом рассмотрено. Перечислим некоторые виды, заслуживающие внимания: астра алтайская, а. двулетняя, а. татарская, валериана лекарственная, горечавка крупнолистная, г. легочная, красноев или желтая лилия, малина сахалинская, подмаренник настоящий, тимьян ползучий, или богородская трава, чистотел большой, шиповник иглистый. Эти растения используются как жаропонижающие, противовоспалительные, разрешающие. Но жесткая градация растений, принятая в европейской медицине, на жаропонижающие, противовоспалительные, отхаркивающие, бронхолитические невозможна. Для всех растений характерен широчайший спектр биологического действия. Привожу виды, используемые в Монголии и Сибири для лечения заболеваний бронхов и легких: виды березы, кора и древесина (но не цветки) видов бузины, корневища горца живородящего

(используются в пищу), семена, корень и листья истода гонколистного и гибридного, кора лиственницы сибирской в сложных прописях как жаропонижающее при лечении гриппа, плоды (на Алтае и листья) облепихи крушиновой, листья и цветки полыни сантонинолистной и других ее видов, корни и цветки синюхи обыкновенной, корень солодки уральской, цветки и листья чины луговой как отхаркивающее и жаропонижающее, надземная часть термописа

ланцетовидного, цветки шизонепеты однолетней (принадлежи г к тому же семейству Губоцветные, что и котовник, непега), трава щавеля малого как жаропонижающее.

Характернейшей особенностью монгольской ветви тибетской медицины является применение не единичных растений, а сборов. Впрочем, назначают и по 1-2 растения, но в большинстве случаев представляются рецепты из 25 видов. Эта традиция должна быть ассимилирована научной медициной. В сложных случаях коррекции иммунной защиты (часто и длительно болеющие люди), при лечении хронических заболеваний (хронические, рецидивирующие бронхиты, пневмонии, сочетающиеся с дисбактериозами в результате применения антибиотиков) не удастся добиться выздоровления с помощью простеньких 2-5-компонентных сборов. Основываясь на собственном опыте, могу порекомендовать несколько доступных сборов, которые позволяют быстро снять интоксикацию, снизить высокую лихорадку, добиться потогонного эффекта, улучшения самочувствия больного, свободного от- хождения мокроты. Зачастую этих результатов удастся добиться в течение первых суток приема сбора, но лечение следует продолжать до 2-х недель даже среди полного благо-получия.

ЈУ° 38 Корень солодки голой . . . 5 г
Ветви малины:10 г
Цветки и листья липы10 г
Трава фиалки ... 5 г
Лист дерезы Ю г
Трава мяты .. 5 г
Корневища валерианы.....10 г

јуо до Цветки лабазникаЮг
Цветки и листья липы•.....Юг
Трава полыни обыкновенной 5 г
Трава душицы 5 г
Трава чабреца 5 г

ЈУ<> 4Q Побеги багульника 5
Кожура мандарина 5 г
Плоды рябины10 г
Плоды шиповника10 г

Корень срлодки..... 5 г
Лист земляники 5 г
хг А1 Корень солодки 6 г
Корневища валерианы 10 г
Корень синюхи . . 5 г
Корневища аира..... 5 г
Корень девясила..... 5 г
Трава череды 10 г

Измельченные компоненты приведенных сборов смешивают в указанных пропорциях, заваривают как чай, сборы №№ 38-41 в фарфоровом, фаянсовом, керамическом чайнике и, обернув его материей (раньше шили специальные грелки для чайников) или **накрыв** подушкой, настаивают 30-40 минут. Такой чай можно подсластить, помимо солодки, и медом. По строгим фармакопейным правилам горячий настой готовят, залив 2-3 столовые ложки сбора кипятком и протомив его 10 минут в стеклянной или эмалированной посуде на кипящей водяной бане. Для того, чтобы принимать настой в горячем виде, его можно поместить, не процеживая сырье, в термос. Однако в китайской медицине предпочитают готовить и содержать настои в г линяной, фаянсовой, фарфоровой посуде.

Сбор № 39 составлен из типичных суррогатов чая, которые в небольших количествах потребляют и здоровые люди, причем потогонного эффекта у них не наблюдается. Ориентировочно 1 столовую ложку сбора следует залить 0,2-0,3 л кипятка, хотя дозу лучше подобрать индивидуально. Едва ли следует использовать более 3-х столовых ложек. Количество же воды определяется способностью больного принять тог или иной объем жидкости за день. Сбор № 41 рационально прокипятить на водяной бане 40 и более минут. Более того, он вполне подходит под принятый в Китае способ приготовления отваров — выпаривание, например, с 0,5 до 0,3 л. За счет содержания аира, синюхи, череды, девясила (то, что «эленийм», греки и «эльна» еще называют) он даст хороший успокаивающий эффект, снижение субъективных жалоб у невротизированных людей, склонных несколько усиливать симптоматику простудных заболеваний. Добавление меда перед кипячением желательно.

Вариации на тему: «Противовоспалительные сборы при гриппе и других простудных заболеваниях» могут быть бесконечны. Вероятно, приведенные растения и рецепты предоставляют достаточный выбор, чтобы самостоятельно составить композицию из безвредных растений, дающую возможность быстро выздороветь, уйти от осложнений, от хронизации за-! болевания. Воспаление, как и лихорадка — это защитные реакции, это ответ на повреждение. Подавлять эти защитные реакции с помощью сильных противовоспалительных, синтетических жаропонижающих средств нелепо. К сожалению! научная медицина долгое время шла по этому пути, считая

фитотерапию чуть ли не антинаучной дисциплиной. В случае применения растений речь идет лишь о некотором и плавном, а не в течение часа, снижении высокой температуры, особенно у детей. Они все равно должны «отпылать», но лихорадка проходит быстрее и переносится легче. Ведь основная задача фитотерапии запуск механизмов, ограничивающих объем ио|вреждения, а соответственно и объем защиты.

ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТОВ, ТРАХЕИТОВ, ЛАРИНГИТОВ, ФАРИНГИТОВ
Грудные, смягчительные, противокашлевые, секретили тические сборы

Растения с отхаркивающим, смягчительным эффектом многочисленны. Их принято разделять на три большие группы:

- 1 . Растения, содержащие сапонины.
- 2. Эфирномасличные и богатые смолами растения.
- 3. Растения, содержащие слизи, гетерополисахариды.

О классификации, механизмах действия этих растений наиболее полно и профессионально рассказано в небольшой брошюре Р. И. Китаевой и А. В. Неретиной (1987). Предложенное деление растений по химическому составу, конечно же, условно, так как одно и то же растение содержит и вездесущие полисахариды, и гликозиды тритСрпеновых соединений (сапонины), и эфирные масла. Классификация дана по преобладанию гех или иных веществ.

1. Растения, содержащие сапонины

Их перечень нужно начинать с солодки голой и солодки уральской, ранее охарактеризованных. Хотелось бы еще раз подчеркнуть, что репутация отхаркивающего средства не должна затмевать многочисленные аспекты действия солодки. Ее детоксикационное действие, регуляция функции желез внутренней секреции, обменных процессов гораздо более ценны и обуславливают широчайший спектр применения. Собственно тритерпеновые соединения («действующие вещества»): глицир- ризиновая кислота и ее аммонийная соль (глицирам), глицир- ретовая кислота и ряд других соединений, выделенных из разных видов солодки, не обладают свойствами, присущими отвару корней солодки. Очевидно, что очистка глицирризиновой кислоты от так называемых балластных веществ ведет к утрате многих типов фармакологической активности. С нашей точки зрения, бесплодны споры: лучше ли действует экстракт солодки, лишенный глицирризиновой кислоты, или хуже (ведь «балластные вещества» тоже куда-го нужно дегь после извлечения веществ «действующих»). Фармацевты и химики-аналитики не могут привыкнуть к мысли о нерасторжимости не ими созданного природного комплекса, состоящего из сотен ве шести. Для применения с целью

достижения убедительного ле чебного эффекта рекомендую не глицирам, а отвар или экст ракты корня солодки. В китайской медицине принято прока ливать корень солодки на огне. Эффективность этого приема в повышении терапевтического действия корня заслуживает го раздо большего внимания исследователей, чем дискредитиро ванная идея выделения «действующих веществ».

№ 42	Корень солодки уральской	40 г
	Створки плодов гледичии колючей	10 г
	Лист подорожника большого	30 г
	Лист мать-и-мачехи	30 г
	Слоевище цетрарии исландской	20 г
	2 ст. ложки измельченного сырья залить	
	1 л кипятка и выпаривать на медленном огне до 0,5 л.	
	Принимать по полстакана 3 -5 раз в день, содержа	
	отвар теплым в термосе. Обязательны приемы на ночь	
	и рано утром. Оптimalен прием в 3 5 ч. утра, но	
	будить больного для принятия сбора не следует.	
	Солодка и гледичия типичные сапонинсодержащие	
	растения.	

Корневища с корнями синюхи голубой (син/охи лазоревой). Отвар их дает отхаркивающий эффект уже в течение первых суток. Синюха известна также как успокаивающее средство, превосходящее по активности валериану. В собственной практике приходилось наблюдать не успокаивающее, а тонизирующее действие валерианы при правильном приготoвлении настоя корневищ. Успокаивающий эффект синюхи ничего общего не имеет с оглушающим, обезличивающим действием тран-квилизаторов (элениум, феизапам, тазеиам), антигистаминных препаратов (димедрол, пипольфен), барбитуратов и других снотворных. Помимо отхаркивающей, синюха оказывает и н роти во каш л свое действие. Зачастую эти два качества неразделимы, и когда пишут о смягчительном средстве, его часто сразу же называют и противокашлевым. Угнетение кашлевого центра лекарственными средствами (кодеином, глауентом) допустимо только при очень упорном сухом кашле, например, при коклюше. Во всех остальных случаях снижение дренажной функции бронхов нецелесообразно и вредно. Фитопрепараты, за редким исключением, не подавляют кашлевой центр, не отменяют кашель как защитную реакцию. Кашель проходит по исцелении, становится продуктивным в связи с секретолитичес- ким действием растительных средств. Именно это «противокаш- левое» действие и отмечается как результат фитотерапии.

Суточная доза подземных частей синюхи до 3 г (чуть более 0, 5 ст. ложки). При передозировке возможна рвота, как и при пе-редозировке ряда других сапонинсодержащих растений. Обильная секреция

бронхиальной слизи является стадией предрвоты. На этом предрвотном действии и основано применение растений, содержащих сапонины, в качестве отхаркивающих средств. Солодка не вызывает подобного осложнения. Важно не передозировать сапониноносы, а также использовать их в сочетании с другими растениями. Синюху используют также при лечении атеросклероза (дислипидемий), гипертонической, язвенной болезни, туберкулеза, кровохарканий, кровотечений, неврозов...

Но 43 *Подземная часть синюхи голубой.....20 г*
Корень алтея лекарственного20 г
Корень солодки уральской30 г
Трава полыни эстрагон 20 г
Семя льна40 г
2 ст. л. измельченного сбора томить в 0,6 0,8 л
кипятка на водяной бане 40 мин., слить все в термос,
принимать теплым 5 6 раз в день как отхаркивающее.
Суточная доза.

Корневище с корнями первоцвета весеннего из них изготавливают препарат «Примулен» (Муравьева Д. А., 1978). Помимо первоцвета весеннего (лекарственного), используют и другие виды растения: п. крупночашечный, п. высокий, п. обыкновенный, п. Воронова. Подземная часть многих видов первоцвета (примулы) считается общеукрепляющим средством, усиливающим потенцию, эффективным при неврастении, истерии, параличах, бессоннице, как будто бы при эпилепсии. Отхаркивающее действие сочетается не только с тонизирующим, но и противовоспалительным, потогонным. Листья и цветки примулы применяют при простудных заболеваниях, бронхитах, пневмониях, туберкулезе, ревматизме, воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей, малярии. Из листьев первоцвета готовя! салаты (свидетельство пеядови гости). примула в странах Европы растение огородное, ранний весенний ви гаминонос. Поэтому следует всячески пропагандировать выращивание ее на приусадебных участках не только с декоративной целью, но и в качестве пищевого растения. Правда, тритерпеновых сапонинов в листьях меньше, чем в подземной части, но только ли в них дело? примулы содержат, например, производные салициловой кислоты, флавоноиды, витамины А, Е, С. Учитывая, что листья съедобны, можно исключительно на пищевом, не аптечном уровне рекомендовать их как тонизирующее, противовоспалительное, потогонное, отхаркивающее средство. Суточная доза подземных частей до 1,5 ст. ложек сырья (лучше в сочетании с другими растениями см. рецепты, приведенные ниже), а надземных 3 ст. ложки (в сочетании с другими растениями, конечно же, меньше).

По 44 *Трава и корни первоцвета весеннего 20 г*
Корень солодки голой 20 г

Корень алтея лекарственного 20 г
Цветки коровяка черного 20 г
Цветки бузины черной..... 20 г
Лист кипрея узколистного..... 20 г
Лист лабазника вязолистного 20 г
Лист березы повислой 20 г
Трава Melissa лекарственной 20 г
Способы приготовления, показания и применение
см. для сборов №№ 38 -41.

Основное показание к применению сухой, насадный, непродуктивный кашель. В Северо-Западном регионе России примула — растение не часто встречающееся, а потому и не часто применяемое.

Надземная часть фиалки трехцветной, ф. полевой, ф. душистой, ф. собачьей, ф. сомнительной и ряда других ее видов широко используется как отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, «кровоочистительное», то есть детоксикационное, повышающее иммунную защиту организма, а также успокаивающее, противосудорожное, диуретическое (мочегонное), противодизентерийное, антимикробное, гипотензивное (снижающее кровяное давление) средство. Наиболее употреби- мы первые три вида. Надземная часть фиалки корректирует вкусовые достоинства сбора. Ее ароматические свойства с угіе-\ хом используют в парфюмерии. Но некоторые виды фиалки (ф. удивительная, ф. короткочашелистниковая) ядовиты. Следовательно, мало известные виды растения не следует рекомендовать для самостоятельного сбора. К применению садовых форм фиалок также нужно относиться с осторожностью, хотя жесткой точки зрения В. В. Телятьева (1985) о полной невозможности их использования в медицине (не в самолечении!) мы не разделяем. Фитофармакологии еще предстоит дать сравнительную оценку садовым формам декоративных растений и их дикорастущим предшественникам. Интродуцированные формы лекарственных растений (виды примулы, красоднева, пион белоцветковый, золотарник, ревень...) порою не имеют альтернативы по природным ресурсам. Фиалка трехцветная, ф. полевая, ф. душистая особенно показаны в педиатрии, например, при склонности ребенка к судорогам во время лихорадки, высокой температуры, при приеме некоторых медикаментов, а также при эпилепсии. Рекомендуется следующая пропись:

Во 45 *Корень солодки голой 1 часть*
Трава фиалки трехцветной 1 часть
Изюм 1 часть
Отваром из 2 ст. ложек сбора в 0,5-0,6 л воды
следует поить ребенка, склонного к судорогам на фоне
простудных заболеваний по 50-200 мл на прием в
зависимости от возраста. Суточная доза отвара

может колебаться от 0,2 до 0,6 л. (Амасиаци Л., XV в.)

Для того, чтобы подчеркнуть необходимость частого назначения городским ослабленным детям, да и взрослым, приведу краткий перечень заболеваний, при которых фиалку применяют в эмпирических (традиционных и народных) медицинах: фарингиты, ларингиты, ангины, хронические тонзиллиты, стоматиты (полоскания и внутрь), «золотуха» (под чем подразумевали чаще экссудативный диатез, детские экземы, реже скрофулез, воспаление шейных лимфатических узлов туберкулезного происхождения), ревматизм, различные воспаления суставов (артриты), боли в области сердца, гипертоническая болезнь, атеросклероз, сердццебиения, циститы, пиелонефриты, злокачественные опухоли различной локализации, болезни печени, в частности инфекционный гепатит, холецистит, эпилепсия, истерия, головные боли, мигрень, бессонница, ослабление памяти, головокружения, быстрая утомляемость, °спа, коклюш, бронхиты, воспаления легких, трахеиты, плевриты, туберкулез легких, грипп... При всех воспалительных заболеваниях рекомендуется сочетать фиалку с солодкой и чередой, но желательно подсоединять и другие растения.

Ло 46 *Корень солодки голой*1 часть
Трава фиалки трехцветной / часть
Трава череды трехраздельной1 часть
Трава паслена сладко-горького1 часть
Трава зверобоя продырявленного1 часть
Лист малины обыкновенной 1 часть
Цветки ромашки аптечной / часть
Приготовление подобно сборам №№ 38–41.
Подобная модификация общеизвестного, популярного аверина чая (фиалка, череда, паслен)

Показания к применению: показана не только при «золотухе», но и при многочисленных воспалительных, простудных, инфекционных заболеваниях, при артритах, осложняющих их.

При длительном употреблении больших доз настоев фиалки возможна рвота. Умеренные же дозы снижают диспепсические явления: тошноту, изжогу, отрыжку, метеоризм, рвоту при язвенной болезни, раке желудка. Фиалка эффективна при хроническом язвенном колите, при дизентерии. При амебной дизентерии это растение считается специфическим высокоактивным средством. В процессе демократизации нашего общества фиалка, ранее вполне доступная, практически исчезла из аптек, как и многие другие лекарственные растения. Сбор и применение лекарственных растений трудоемкое, требующее знаний, но не прибыльное дело. Остается лишь рекомендовать индивидуальный сбор фиалки трехцветной «для дома, для семьи», применение ее не только с лечебными, но и с профилактическими целями в виде сложных ароматных чаев.

Л« 47 *Трава фиалки трехцветной* / часть
Цветки лабазника вязолистного / часть
Трава мяты луговой.....1 часть
Трава Melissa лекарственной1 часть
Лист бадана толстолистного1 часть
Трава душицы обыкновенной / часть
Лист кипрея узколистного 1 часть
Лист малины обыкновенной1 часть
Лист земляники лесной 1 часть
Лист ежевики сизой 1 часть
Трава тимьяна ползучего1 часть
Заваривать как чай. Этот суррогат чая можно рекомендовать в тех или иных вариациях (добавить цветки и лист липы, траву полыни обыкновенной для придания пикантной горечи, корку лимона или мандарина...).

Показания к применению: для профилактики и лечения простудных заболеваний, как корректор метаболизма, стресс-нротек- тивное, успокаивающее средство, для лечения неврозов.

Бузина черная. Цветки ее изредка бывают в аптеках. Настой, отвар из них в составе сборов популярен как средство, предупреждающее и устраняющее бронхоспазм. С этой целью растение применяют в гомеопатии. Поскольку у детей-аллергиков при простудном заболевании чрезвычайно важно предупредить бронхоспазм, приступ бронхиальной астмы, обструкцию бронхов, приведу один из рецептов сборов для быстрого улучшения бронхиальной проводимости:

Ло 48 *Цветки1 бузины черной*30 г
Цветки ромашки аптечной 10 г
Цветки календулы лекарственной 15 г
Трава фиалки трехцветной 15 г
Трава мяты перечной 10 г
Подземная часть валерианы лекарственной 20 г
Подземная часть девясила высокого 10 г
Подземная часть алтея лекарственного . . 20 г
Плоды аниса лекарственного 10 г
Надземная часть эфедры хвощевой 15 г
Корни солодки голой 50 г
Приготовление подобно сборам №№ 38- 41.

Суточную дозу, частоту приема и состав, конечно же, нужно индивидуализировать. Так, некоторые больные бронхиальной астмой плохо переносят эфирномасличные растения (мяту, ти- мян, анис). Зачастую они знают об этом, а потому врач обязан опросить вольного о переносимости тех или иных растений. При massированном, быстром лечении 3-4 ст. ложки сбора заливают 0, 6-1,0 л кипятка, томят 10-15 мин. на водяной бане, после чего уже

можно принять первую порцию (до стакана) настоя. Оставшийся настой вместе с сырьем сливают в термос или в фаянсовую, глиняную, фарфоровую посуду. Принимают теплым. Бронхиальная проводимость восстанавливается за 25-40 мин. (в осо- оо удачныхслучаях — за 1S-2U мин.). Этот сбор следует применять профилактически, не допуская приступов удушья у больного. Собственный опыт лечения больных бронхиальной астмой позволяет высказаться за достаточно широкие возможности фитотерапии.

Для этих больных очередное простудное заболевание чрезвычайно опасно. Оно может спровоцировать серию приступов бронхоспазма и даже астматический статус. Длительный профилактический прием сборов, повышающих резистентность организма к инфекционным заболеваниям, является для больных бронхиальной астмой наинасущнейшей задачей. Этот же сбор может помочь разрешить проблему десенсибилизации больного к экзогенным и аутоаллергенам. Применяя сложные, индивидуализированные сборы, мы выделяем основные растения, блок средств, необходимых для достижения десенсибилизирующего эффекта: солодку, ромашку, тысячелистник, полынь обыкновенную (возможна аллергия!), Черноголовку, череду, эфедру. Подкрепление сбора полисахаридсодержащими растениями (алтей, мальва, подорожник, мать-и-мачеха, шток-роза...) и классическими фитоадаптогенами позволяет составить основной костяк сго, соответствующий главным целевым установкам. Бузина является обязательным компонентом таких сборов:

Лю 49	Цветки бузины	30 г
	Корень солодки.....	50 г
	Цветки ромашки	30 г
	Цветки тысячелистника	20 г
	Трава полыни обыкновенной.....	10 г
	Трава Черноголовки	20 г
	Трава череды	30 г
	Надземная часть эфедры	20 г
	Лист подорожника	20 г
	Корень алтея	20 г
	Корень элеутерококка.....	20 г
	Корень аралии	10 г
	Корень аира	10 г
	Приготовление подобно сборам №№ 38 41.	
	Курс лечения 2 месяца с повторением через 2—3 недели.	

Сбор для повторного курса может быть видоизменен. Более правильно вываривать корни растений, добавляя за 10 мин. до конца кипячения мягкие части, кипячения не требующие (бузина, ромашка, полынь, тысячелистник, Черноголовка, череда, подорожник).

Цветки бузины черной приведены нами и ранее в сборах с потогонным, жаропонижающим действием. Аналогичное действие оказывают цветки, листья и даже древесина прочих видов бузины (б. сибирской, б. обыкновенной, б. маньчжурской, б. травянистой). Традиция использования бузины при простудных заболеваниях, бронхитах, пневмониях, бронхиальной астме восходит к тибетской медицине. Считая fwuijiv черную менее эффективной, чем бузина травянистая М. А. Носаль и И. М. Но- ^альТТ^О) рекомендуют «напар» 20 г цветков в 1 л воды не только как жаропонижающее, но и как «кровоочистительное» (детоксикационное), мочегонное средство. Они же приводят рецепты применения корней и коры бузины черной при водянке и диабете (по 15 г коры и корней на 1 л воды, кипятить 20 мин.), при рожистом воспалении. Плоды и листья также могут быть использованы с лечебной целью, например как мягкое слабительное. Особенно популярна бузина обыкновенная в Германии.

Из ягод приготавливают муссы и желе, настой листьев применяют как общеукрепляющее, помогающее преодолеть «весеннюю усталость» (Фитоэргономика, 1989) средство. Считается полезным съедать 2-3 листочка бузины в день для того, чтобы быть здоровым. Спектр показаний к применению бузины очень широк:

1. Цветки и листья применяют при воспалительных заболеваниях различной этиологии и локализации: при бронхитах, фарингитах, ревматизме, миокардите, васкулите (поражения сосудов с мелкими и крупными кровоизлияниями), при синуситах (гайморитах, фронтитах), стоматитах, колитах, геморрое, фурункулезе...

2. При различных лихорадках в тибетской медицине считают целесообразным применение древесины, ветвей бузины.

3. Корни, кора, цветки, листья показаны при эндокринных заболеваниях: сахарном диабете, дисфункциях яичников, патологическом климаксе.

4. Водные извлечения из листьев, плодов, цветков считаются общеукрепляющими, повышающими сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, стимулирующими функции желез внутренней секреции средствами.

5. Они же усиливают функции выведения: оказывают отхаркивающее, слабительное и мочегонное действие, корректируют регуляцию обменных процессов, обладают детоксикационными свойствами.

6. Цветки, ягоды, листья применяют при болезнях желудочно-кишечного тракта: гастритах, язвенной болезни, колитах, хронических запорах, холециститах, гепатитах.

7. Бузина показана и при прочих обменных, кожных недугах: подагра, мочекаменная болезнь, атеросклероз, псориаз, а также при отеках, асцитах,

кровотечениях, неврозах.

Не правда ли, эта матрица показаний к применению в значительной мере напоминает таковую для адаптогенов? Бузина черная в отличие от б. травянистой не содержит токсичных веществ алкалоидов. Особое внимание на бузину должны обратить педиатры.

№ 50 *Лист малины 30 г*
Цветки липы..... 30 г
Цветки бузины 30 г
Трава чабреца..... 30 г
Корень солодки..... 30 г
Плоды шиповника100 г
Рецепт приведен по работе Н. Л. Меньшиковой и Л. И. Чистяковой (1990) и предназначен для детей, больных бронхитом. В зависимости от возраста ребенка 13 ст. ложки измельченного сырья залить кипятком (0,4 0,8 л). Желательно длительное настаивание, но возможно и 10-минутное кипячение на водяной бане. Пить теплым.

Истод тонколистный. Корни его агпечны. Их отвар считается классическим отхаркивающим средством. Суточная доза по Чхве Тхэсопу (1987) — 4-8 г или 1 ст. ложка измельченного сырья, которое следует залить 0,3-0,5 л кипятка и томить на водяной бане в стеклянной посуде 30 мину г. Принимать по 1/3-1/2 стакана. При передозировке возможны тошнота и даже рво га. Поэтому правильное рекомендовать отвар истода принимать после еды, чтобы исключить его раздражающее действие на слизистую желудка.

Прочие виды истода, наиболее часто используемые в народной и научной медицине: и. обыкновенный, и. сибирский, и. гибридный, и. горьковатый.

Основные показания к применению:

1. Бронхолегочные заболевания: сухой и выпотной плевриты, бронхит, острые и хронические пневмонии, крупозная пневмония, туберкулез легких, кровохарканье, абсцесс легкого, фарингиты, ларингиты, бронхиальная астма, эмфизема легких.

2. В Болгарии, Индии, Монголии, Китае, Корее считается общеукрепляющим, способствующим долголетию, улучшающим **память** средством. В сочетании с женьшенем, солодкой, девясилом, дудником и другими растениями применяется в Корее при **потере** аппетита, астении, бессоннице и других проявлениях **невроза**, головокружениях, снижении памяти... В этом ряду показаний следует перечислить истерию, психастению, кардионеврозы, **вегетоневрозы**, импотенцию, бесплодие.

3. Гипертоническая болезнь, атеросклероз.

4. Эпилепсия, эклампсия, в качестве успокаивающего средства при различных возбуждениях.

5. Поносы различного происхождения: дизентерия, пищевые токсикоинфекции. Как и корни многих других растений, корень истода оказывает вяжущее, закрепляющее действие, но этим не ограничиваются его эффекты. Он обладает детоксикационными, антимикробными свойствами, что чрезвычайно важно не только при респираторных, но и при кишечных инфекциях. Он показан при кишечных формах гриппа.

6. Сахарный диабет, гипотиреоз, недостаточность функции надпочечников.

7. Среди прочих многочисленных показаний выделим лихорадки вообще, различные воспалительные заболевания, в частности с поражением суставов (артриты), злокачественные опухоли, слюннокаменную болезнь, при которой корень истода считается чуть ли не специфическим средством, поскольку устраняет гипосекрецию и застой слюны. Это показание прямо связано с механизмом отхаркивающего действия как компонента пред-рвоты. Сапонины усиливают секрецию не только бронхиальной слизи, но и слюны. Перед рвотой обычно наблюдается обильное слюноотечение. Корень истода обладает л актогенными и мочегонными свойствами, т. с. усиливает функции выведения во всех их проявлениях.

Перечисляя показания к применению типичных отхаркивающих, сапонинсодержащих растений, мы стремились показать, **нто** однокое, узкоцелевое их использование, упор на специфическое применение не оправданы. Необходимо учитывать весь спектр их эффектов. Поэтому истод в большей мере подойдет пожилым астенизированным людям с целым рядом хронических возрастных заболеваний, на которые наслоилося заболевание простудное.

Гледичия колючая. г. корейская. Плоды ее содержат до 4% сапонинов. Отвар створок бобов коричневого цвета, легко пенится.

Содержатся в плодах гледичии и алкалоиды (триакантин) до 0,1%. Гледичия колючая, зачастую называемая неправильно белой акацией, относится к семейству Бобовые. Множество длинных коричневых стручков по осени свисает с деревьев. Зелеными их нередко едят дети, так как вкус их мясистых створок сладок. О триакантине и других ядовитых алкалоидах де ги не знают. Случаев отравления гледичией не описано.

Отвар из 15 г створок плодов делят на 2 приема. По Чхве Тхэсопу (1987) у 9 из 10 больных с острыми бронхоэктазами через 2-6 дней добивались клинического улучшения и обратного развития полостей. Такое действие отвара гледичии должно быть немедленно сообщено фтизиатрам и проверено ими. Если отвар гледичии способствует закрытию эластических полостей в легких, то он мог бы стать эффективным при лечении больных ин- фильтративным туберкулезом легких в фазе обсеменения и распада. Основные показания к применению: бронхит, кашель, абсцесс легкого, бронхоэктазии. Отсутствие сообщений в отечественной литературе о

широком применении гледичии позволяет опираться лишь на собственный опыт включения ее в ноликом- понентные сборы при бронхитах, пневмониях, бронхиальной астме, туберкулезе легких. Хороший спазмолитический и отхаркивающий эффект, вероятно, обусловлен наличием в гледичии три- акантина и сапонинов. По собственным экспериментальным данным, местное применение порошка из створок плодов гледичии колючей ускоряет заживление гнойных ран у животных.

В корейской медицине применяют пилюли из порошка плодов на меду, сочетают ее с другими растениями в частности с солодкой.

№ 51 *Створки бобов гледичии колючей 20 г
Лист мать-и-мачехи 40 г
Корень солодки голой 40 г
Корень алтея лекарственного 20 г
Трава донника лекарственного 20 г
Приготовление подобно сборам №№ 38 41 по типу отвара (водяная баня 40 мин.). Отвар из 2 3 ст. ложек в 0,8 л кипятка выпивать теплым за сутки при непродуктивном, сухом кашле, при инфильтративном туберкулезе легких, при бронхоэктазах.*

Среди прочих показаний к применению гл^ичии: отсутствие молока у кормящих матерей (сравним с истодом), хронический **запор**. Безусловно, это растение, имеющее громадные ресурсы **сырья** и данные об эффективности, достойно более глубокого, **быстро** изучения и активного применения.

Перечисляя растения, содержащие сапонины, преимущественно тритерпеновой природы, вспомним уже охарактеризованные ранее два вида: женьшень и аралию высокую (а. маньчжурскую), которые имеют широкий диапазон применения, в том числе и при кашле с затрудненным отхождением мокроты. Эти общеукрепляющие, тонизирующие, адаптогенные средства одновременно являются и отхаркивающими, смягчительными, сек- ретолитическими, антимикробными лекарствами. Кстати, такое сочетание характерно для примулы, фиалки, истода, подорожника, березы и многих других растений. За неимением женьшеня корни аралии наиболее часто выступают в наших рецептах в качестве адаптогена с положительным влиянием на секрецию и состояние бронхов.

№ 52 *Корни аралии 20 г
Корни солодки 50 г
Корни элеутерококка 20 г
Корни алтея 20 г
Корни девясила 20 г
Лист мать-и-мачехи 40 г
Побеги вереска 30 г
2 ст. л. выпаривать в 1 л воды до 0,5 л, после чего добавить 1 ст. ложку следующего сбора:*

№ 53 *Лист черной смородины 20 г
Лист душицы 20 г
Лист багульника 10 г
Семя аниса 20 г
Лист мяты 40 г
Слить все вместе с сырьем в термос, пить горячим по 100 мл (полстакана) 5 раз в день для достижения отхаркивающего, противовоспалительного, потогонного, разрешающего эффектов при простудных заболеваниях, в частности при бронхитах. Такой 12-компонентный сбор чаще всего показан при тяжелом течении заболевания. при наложении его на другие недуги.*

Не останавливаясь подробно на характеристике *володушки козелецелистной, в. серповидной, в. многожилчатой (многонервной)*, отметим, что в китайской медицине она пользуется твердой репутацией жаропонижающего, противолихорадочного средства, но кроме того, считается также отхаркивающим, желчегонным, улучшающим состояние и функции печени, противоядным, общеукрепляющим, эффективным средством при инфекционном остром и хроническом гепатите, остром нефрите, тяжелом гриппе с помрачением сознания (см. рецепт № 30). Поскольку в собственной практике реже приходится иметь дело с острым течением гриппа, а чаще с вариантами токсического поражения печени, например, алкоголем, с постгепатитными ее поражениями, володушку приходится применять в блоке защищающих печень средств (гепатопротекторов).

В перечне растений, содержащих сапонины, необходимо упомянуть **мыльнянку лекарственную**, которую по латыни называют сапонарией (Sapo — мыло). Она популярна в других странах, но у нас не фармакопейна. Отвары ее, как и отвары гледичии, пенятся, мылятся. Ее использовали для удаления жира с шерсти овец. Мыльнянка ядовита. Ее нельзя применять в педиатрии, а при лечении взрослых не следует превышать дозу, применять более месяца и назначать в гордом одиночестве без сопровождения антиоксисеских растений. Сырьем служат корни: 1 чайную ложку залить стаканом кипятка, настаивать 3-6 ч (можно в термосе), пить при сухом кашле, полоскать горло при ангине, при фарингите, закапывать в нос при насморке. В народе существует традиция использования не только корней, но и травы (то же для истода). Сочетать мыльнянку правильнее с солодкой, душицей, подорожником, мальвой, алтеем, льном, имбирем, березой, коровяком, медуницей...

В книге В. Петкова и соавторов (1988) приведены рецепты использования корней мыльнянки с плодами аниса (по 30 г), листом мать-и-мачехи, травой вероники лекарственной и цвет-* ками бузины черной (по 20 г), а также настоя на подщелоченной содой воде как сильного отхаркивающего средства. Мыльнянка, кроме того, оказывает потогонное, жаропонижающее, диуретическое,

слабительное действие. Пары настоя раздражают слизистую оболочку носа, конъюнктиву глаз, вызывая чихание, слезотечение. Как типичный сапонинонос при передозировке вызывает тошноту, рвоту. Может вызвать галлюци-; нации, мышечную дрожь, паралич языка. Поэтому, несмотря на надежный отхаркивающий эффект, едва ли следует рекомендовать ее для широкого самостоятельного применения, хотя для опытного фитотерапевта, она является средством выбора при необходимости быстро достичь хорошего отхаркивающего эффекта.

Типичным сапонинсодержащим отхаркивающим средством является отвар плодов *клена узколистного, к. платанолистного, к. корейского* и других видов. Кроме плодов (6-10 г в сутки) можно использовать и листья. Плоды, кора ветвей и в меньшей мере листья помимо сапонинов содержат дубильные вещества, с которыми принято связывать закрепляющий эффект при поносах (например, при «кишечной форме» гриппа, дизентерии, пищевых токсикоинфекциях, хронических колитах). Водные извлечения из различных частей клена проявляют также мочегонные и антимикробные свойства, а потому их назначают при отеках (показан также сироп из сока клена, очень популярный в Канаде), для обработки инфицированных, гнойных ран. Раны можно присыпать и порошком из листьев или плодов клена. Однако основными показаниями к применению плодов и листьев клена являются: бронхит, грипп, фарингит, ларингит, воспаление легких, герпес, стоматит.

Если лист клена является символом Канады, то *береза белая, б. пушистая* — символ России. Из этого отнюдь не вытекает тот простой факт, что абсолютно нетоксичные листья березы аптечны.

Разрешены к применению в качестве мочегонного, уро- септика почки березы. Их отвар обладает мягчительными и противовоспалительными свойствами, но настой листьев более активен. Концентрированный настой пенится, как и полагается водным извлечениям из растений, содержащих сапо- нины. Совсем не обязательно собирать листья только ранней весной, когда они величиной с пятикопеечную (ту, что была раньше) монету. Клейкие листочки это опять-таки погоня за мочегонным эффектом, связанная с раздражением почечной паренхимы. Такие листочки и почки березы более ядовиты, чем обычный, веничный лист. Впрочем, собирать его рекомендуется все-таки до Ивана Купалы. С достойным лучшим применением упорством фармацевты относят лист березы к сырью неразрешенному, а стало быть, запрещенному. Его рекомендуют в светлом будущем (когда разрешат) как противолямб- лиозное, желчегонное средство. По нашим данным, настои, отвары листа березы являются мощным гепатопротективным средством, сберегающим печень от токсических воздействий, предупреждающим повреждение ее детоксикационной функции. Водные извлечения из листа березы демонстрируют в эксперименте несомненные адаптогенные, противоальтератив- ные свойства, способность

повышать сопротивляемость организма к повреждающим воздействиям, а тритерпены из листа березы (бетулин, аллобетулин) этими свойствами не обладают. Лист березы прекрасный дерматотоник. Не случайно именно березовый веник в подавляющем большинстве случаев используется в бане. Краткое перечисление показаний к применению и свойств настоя листа березы:

1. Острые и хронические гепатиты, токсические поражения печени, холецистит, в том числе лямблиозный, ангиохолиты, желчекаменная болезнь.
2. Лихорадки, субфебрилитет, инфекции, протекающие с высокой интоксикацией. Не только респираторные инфекции, но и цистит, пиелонефрит, пищевые токсикоинфекции следует включать в спектр назначения настоя листа березы.
3. Среди бронхолегочных заболеваний следует перечислить острые, хронические бронхиты, пневмонии, туберкулез легких, бронхоэктазы. Почки и лист березы В. Г. Нашинский и соавторы (1982) используют в сборе для лечения рака легких (и других локализаций).
4. Воспалительные заболевания: гастриты, энтероколиты, колиты, тонзиллиты, аднекситы, артриты... При их лечении лист березы — один из обязательных компонентов сложных сборов.
5. Анемия (малокровие), снижение числа лейкоцитов, тромбоцитов, спровоцированное инфекцией, медикаментами, рентге- но- или химиотерапией.
6. Нарушения водно-солевого обмена (мочекаменная болезнь,[?] подагра), липидного (атеросклероз), углеводного (сахарный диабет) обмена.
7. Отеки почечного и сердечного происхождения.
8. Неврозы, астенические состояния, снижение сопротивляемости к простудным заболеваниям, физическим нагрузкам.

Очевидно, что высокие лечебные свойства листа березы не только при наружном (экземы, зудящие дерматозы, облысение, себоррейные угри, морщины), но и при внутреннем применении давно должны бы были привлечь внимание исследователей-фар- макологов и клиницистов.

IV⁰ 54 Л^{ист} березы белойI часть

Лист липы.....I часть

Лист брусникиI часть

Лист малины/..... I часть

Лист ивы.....I часть

Из 2 3 столовых ложек сырья готовить горячий настой в 0,6-0,8 л кипятка, томя его 10 мин. на водяной бане, а затем ночь в термосе. Принимать по принципу: «чем чаще, тем лучше».

Показания к применению: жаропонижающее, мочегонное, дезинтоксикационное средство.

2. Растения, содержащие преимущественно эфирные масла

Их перечень может быть безграничен, но будут перечислены и кратко охарактеризованы лишь самые доступные, общепринятые, эффективные виды.

После приема внутрь водных извлечений из эфирносов их масла выделяются различными органа*ми, в том числе и слизистой бронхов, оказывая по месту выделения раздражающий эффект. Содержание эфирных масел в листьях, цветках растения не может быть очень высоким, иначе они были бы токсичны для самого растения. Логично предположить, что большие концентрации эфирных масел едва ли окажут лечебное, но скорее токсическое, ядовитое действие и на организм человека. По этой причине нефизиологичны ингаляции высоких концентраций эфирных масел, прием внутрь настоев, насыщенных ими. Лечебное действие, основанное на эффекте раздражения, как и в случае с сапонинами должно быть ограничено (чувство меры, чувство дозы!). Эфирномасличные растения рационально сочетать с другими отхаркивающими средствами, особенно оказывающими помимо всего и деток-сикационное действие. В собственной практике приходилось в единичных случаях сталкиваться со способностью эфирномасличных растений изгонять камни из желчного пузыря и почечных лоханок, а следовательно провоцировать желчные или почечные колики. Возможно учащение приступов бронхиальной астмы при передозировке или плохой переносимости эфирносов. Впрочем, чаще всего таким бывает лишь начало лечения.

Длительно кипятить эфирносы не следует. Наиболее подходящей лекарственной формой является горячий настой, попросту чай. Если эфирномасличные растения сочетают с корнями, корой, стеблями и листьями растений, требующих вываривания, то в этих случаях наиболее уместно разобщить их (см. рецепты №№ 52 и 53). Для ленищихся людей это сложновато, но по счастью, многокомпонентные сборы, содержащие разные части растений необходимы только в сложных случаях, а лечение банального гриппа без осложнений может быть с успехом осуществлено сравнительно нехитрыми композициями.

Мелисса лекарственная — не самое популярное отхаркивающее средство, но по мнению многих, одно из самых ароматных. Она оказывает также спазмо-, бронхолитическое, успокаивающее действие, корректирует вкус. Чай из мелиссы в Средней Азии ценится как деликатесный, повышающий устойчивость к жаре напиток. В народе считается, что мелисса веселит душу, вселяет бодрость, снимает усталость, утешает при несчастной любви. Из этого несложно сделать вывод о возможности ее применения как стресс-протектора, при неврозах, особенно реактивных, спровоцированных сложными жизненными ситуациями, в качестве успокаивающего средства, при астенических, депрессивных состояниях. Наша практика подтверждает правомерность такого применения мелиссы. Кратко перечислю основные показания к ее применению:

- 1. Простудные заболевания с высокой температурой, возбуждением, бредом или депрессией, упадком сил. Потогонный эффект наступает в течение 1-2 часов.
- 2. Острые и хронические бронхиты с бронхоспазмом, обструкцией бронхов, затруднением отделения мокроты, коклюш, бронхиальная астма, особенно с высоким невротическим фоном.

№55	Трава мелиссы лекарственной	 20 г
	Корневища валерианы лекарственной	... 20 г
	Плоды аниса обыкновенного	 10 г
	Трава душицы обыкновенной	 10 г
	Цветки ромашки аптечной	 10 г
	Трава фиалки трехцветной	 30 г
	Цветки бузины черной	 30 г
	Лист подорожника большого	 30 г

Измельченное сырье смешать в указанных пропорциях, заварить как чай, пить горячим по мере надобности. Доза до 4 ст. ложек в день.

- 3. Чай из мелиссы и включение ее в сборы рекомендуются при мигрени, бессоннице, эпилепсии, истерии, атеросклерозе. Высокий эффект отмечен нами при лечении капризных, эгоцентричных дам, досаждающих окружающим.

- 4. Мелиссу в сочетании с мятой традиционно используют при любых спазмах гладкомышечных органов: при кишечной, почечной, печеночной коликах, болезненных менструациях (аль-гоменорея), при циститах, холециститах, при стенокардии, динамических нарушениях мозгового кровообращения (так называемых спазмах сосудов головного мозга), а следовательно, как в начальных стадиях гипертонической болезни, так и при ее осложненных формах.

- 5. Мелисса хорошее лактогенное средство для кормящих матерей. Для здоровых людей, особенно пожилых, чай из мелиссы не только вкусный, но и позволяющий сохранить здоровье напитков.

Поскольку в дикорастущем виде мелисса в средних и северных широтах не встречается, она достойна того, чтобы вы вырастили ее у себя в огороде.

Багульник болотный. Его одурманивающий запах может вызвать у человека на болоте в жару состояние, подобное тепловому удару: покраснение, головокружение, нарушение координации, обморок, тошноту и даже рвоту. Блондинки и рыжие женщины более чувствительны к его действию. Из-за багульника и голубику называют «пьяницей», поскольку оба растения соседствуют в местах своего произрастания. В. В. Телятьев (1985) считает багульник токсичным и рекомендует малые дозы: 1 чайную ложку листьев, цветков растения на стакан кипятка, настой принимать по столовой ложке до 4-х раз в день. В качестве снотворного он рекомендует заварить лишь половину соцветия, настоять и выпить на ночь. М. А. Носаль и И. М. Носаль (1960) считают

багульник не столь уж токсичным, указывая на то, что в народе «любят багульник и не считают его особенно ядовитым». При коклюше, гриппе, бронхиальной астме, бронхите, сухом кашле они рекомендуют приблизительно ту же концентрацию: 25 г сырья на 1 л кипятка, но принимать его советуют не столовыми ложками, а по 1/2 стакана 5-6 раз в день. Включая багульник в сборы, мы придерживаемся рекомендаций последних авторов.

Л® 56 *Цветущие верхушки багульника болотного* 25 г

Лист крапивы жгучей.....15 г
Заварить в 1 л кипятка выпить в течение дня при гриппе, бронхиальной астме. Детям такой чай давать при коклюше по чайной ложке несколько раз в день, а при хорошей переносимости детям с 5 лет дозу можно увеличить до нескольких столовых ложек в день.

Наши наблюдения подтверждают отсутствие побочных явлений при использовании багульника как противогриппозного, антиспастического, отхаркивающего, противоастматичес- кого, успокаивающего средства. Багульник высокоэффективен. В Архангельском медицинском институте в годы Великой Отечественной войны показана его лечебная ценность при бронхиальной астме.

В народной медицине его сочетают не только с листьями крапивы жгучей (маленькая, злая крапивка, вечно жгущая руки при прополке), но и с корнями всем хорошо известной крапивы двудомной, с корнями и листьями малины. Использование корней малины не всегда можно рекомендовать по природоохран ным соображениям.

ду *Цветки и листья багульника 10 г*
Корни крапивы двудомной 20 г
Корни малины обыкновенной 20 г
Листья малины обыкновенной..... 30 г
Заварить 2- 3 ст. ложки сбора в 0,7-1,0 л кипятка.
Суточная доза.

Показания к применению: при гриппе, лихорадках, но особенно при бронхиальной астме.

Многokrатно приходилось убеждаться в эффективности настоя багульника как профилактического средства при эпидемии гриппа и контакте с больными, при ранних симптомах заболевания. Багульник позволяет достичь успокаивающего, снотворного эффекта у тех больных гриппом, которые мечутся в жару, возбуждены, а сна нет. Сбор № 40, как и другие, содержащие багульник, может дать не только противовоспалительный, но и хороший отхаркивающий эффект.

JV° 58 *Лист багульника Юг*
Лист мать-и-мачехи 10 г
Трава фиалки Юг
Лист подорожника Ю г
Цветки ромашки10 г
Трава и корни первоцвета.....10 г

Плоды аниса..... 10 г
Корень алтея 20 г
Корень солодки 10 г

Рецепт приведен по С. Я. Соколову и И. П. Замотаеву (1984). Авторы рекомендуют 1-3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять и принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. С нашей точки зрения, при использовании 2-3 ст. ложек сбора количество воды должно быть увеличено до 0,8-1,0 л. Корни алтея, солодки, мать-и-мачехи, и даже лист подорожника жел- лательно вычленить из общего сбора и кипятить на медленном огне отдельно. Багульник, фиалка, ромашка, анис кипячения не переносят. Проблема правильной раздельной обработки сырья, правильной консультации пациентов по этому вопросу чрезвычайно актуальна для возрождающейся в стране фитотерапии в целом. Ранее единичные фитотерапевты не могли позволить себе роскоши использования большого числа растений в одном сборе, а стало быть, и дифференцированного подхода к термической обработке разных частей растений для получения максимального клинического эффекта. Да и мало кто знал, что полисахариды, тритерпены солодки нужно именно длительно вываривать из сырья с целью их наиболее полного извлечения.

JV° 59 *Лист багульника 10 г*
Трава душицы 20 г
Трава котовника 10 г
Почки сосны 10 г
Лист малины 30 г
Лист березы 20 г
Лист мяты 20 г
2 ст. ложки сбора запить 0,5-0,6 л кипятка, добавить 2-3 ст. ложки меда, кипятить 10 мин. на водяной бане, слить все в термос, пить по 1/2 стакана 6-7 раз в день при упорном кашле.

Кратко перечислим прочие показания к применению багульника: противокашлевое (сырье для получения противокашлевого препарата «ледин»), противовоспалительное при пневмониях, бронхитах, артритах, ревматизме, подагре, мягкое обезболивающее при болях в суставах, ломоте, головных и прочих болях. Багульник показан при туберкулезе, кровохаркании, при миозитах, радикулитах, воспалительных заболеваниях женской половой сферы, при альгоменорее, при пиелитах, пиелонефритах, циститах, почечной колике. Дым багульника успокаивающее, снотворное, одурманивающее средство, что используют шаманы при обряде камлания. Извлечение растительным маслом из листьев багульника (запарить листья на подсолнечном масле) вводят в каплях в нос при насморке. Мочегонное при отеках, успокаивающее при неврозах, бессоннице. Антимикробное, антигельминтное, акарицидное (чесотка), прогистодицидное (трихомонадный кольпит) средство. Отпугивает насекомых. Многочисленны показания к местному применению багульника: раны,

трофические язвы, дерматозы, фурункулы. Отвар при местном применении способствует росту волос. Нашиими исследованиями багульника и сесквитерпенов из него (ледола и палюстрола) отвергнута токсичность растения, подтверждено седативное, спазмолитическое, противовоспалительное, слабое противосудорожное действие. Наиболее активна масляная вытяжка.

Тимьян ползучий, чабрец, богородская трава. Это общеизвестная душистая трава с небольшой фитомассой. Собрать много чабреца затруднительно, но на некоторых скалистых островах Ладоги и Онеги мне приходилось встречать сплошной покров чабреца. Запах его чувствовался издали. Основные показания к применению: сухой кашель, отсутствие мокроты при гриппе, коклюше, обструктивном бронхите, бронхиальной астме (в последнем случае чабрец следует применять с осторожностью в небольших дозах, определяя индивидуальную переносимость его). Считается и противокашлевым средством. С учетом антимикробного действия применяется при пневмониях, стоматитах, ангине, фарингитах (внутри и в виде полосканий), при дизентерии, поносах различного происхождения, метеоризме (вздутии), диспепсиях, дисбактериозах в результате длительной и мощной антибиотикотерапии. Чабрец, как и многие растения, сочетает отхаркивающие свойства с противовоспалительными, жаропонижающими, потогонными, детоксикационными и применяется при различных лихорадках. Богородской травой он называется потому, что усиливает сокращения матки при слабости родовой деятельности. По этой же причине чабрец противопоказан беременным. С другой стороны, спазмолитическое действие тимьяна известно давно: «В животе укрощает он схватки» (Одо из Мена). Тимьян показан при головных болях, невралгиях, возбуждении, неврозах, эпилепсии. При простудных заболеваниях его рационально сочетать с медом, а также другими растениями, действующими подобно чабрецу. Тимьян используют как пряность при засолке огурцов, как суррогат чая, его настой льют в банях на каменку, чтобы пар был душистым. Здесь, как и в случаях сжигания травы чабреца язычниками-славянами на кострах, используются антимикробные свойства эфирного масла.

Из культурных растений хорошо известен тимьян лекарственный, тимьян обыкновенный, выращиваемый в Молдавии, в Краснодарском крае, в Крыму. Судя по тому, что виды чабреца, тимьяна используют в разных странах по сходным показаниям, они взаимозаменяемы.

juo (До **Трава тимьяна** **1 часть**
Корень алтея **1 часть**
Залить 1-1,5 ст. ложки сбора стаканом кипятка,
настаивать не менее 2 ч, пить за день в три приема.

М. И. Борисов и соавторы (1974) рекомендуют после настаивания в холодной воде довести настой до кипения. Но лучше сделать это по правилам приготовления горячих настоев, когда сбор заливают горячим кипятком и томят на водяной бане 10 мин., а затем настаивают в течение 1-2 часов. Процеживание

при этом не является, с нашей точки зрения, обязательной процедурой, стакана же воды очевидно мало (желательно использовать 0,4-0,5 л воды).

JY⁰ 61 **Трава тимьяна**..... **1 часть**
Плоды фенхеля **1 часть**
Плоды аниса **1 часть**
Семя льна поровну **1 часть**

JVo 62 **Трава тимьяна** **1 часть**
Трава фиалки **1 часть**
Лист мать-и-мачехи..... **1 часть**
Плоды аниса **1 часть**
Корень девясила..... **1 часть**

JY⁰ 63 **Лист мать-и-мачехи** **5 г**
Плоды аниса..... **5 г**
Цветки коровяка **5 г**
Цветки мальвы лесной **10 г**
Цветки мака-самосейки **10 г**
Трава тимьяна **Юг**
Корень алтея **Юг**
Корень солодки **25 г**
Способ приготовления настоя: 2 ч настаивать 1 ст. ложку сбора на 2 стаканах холодной кипяченой воды. Затем кипятить 10 мин., процедить после остывания. Пить теплым за несколько приемов в течение дня. Вероятно, и в этих случаях достаточно соблюсти правила приготовления горячего настоя, оговоренные в Фармакопее, а затем продолжить настаивание в термосе или в утепленном фаянсовом чайнике.

JVo 64 **Трава тимьяна** **1 часть**
Плоды аниса **1 часть**
Плоды фенхеля **1 часть**
Почки сосны **1 часть**
Корень солодки **1 часть**
Корень копытня **1 часть**
Способ приготовления тот же, что и для сбора N2

63.

В этом рецепте используется ядовитый корень копытня европейского. Включение его свидетельствует о применении в медицине славян растения, подобного ядовитой эфедре (хвойнику, Кузьмичевой траве), расширяющей бронхи, что обеспечивается содержащимся в ней алкалоидом эфедрином, сходным по типу действия с адреналином. Впрочем, копытень и в особенности эфедра применяются и с целью десенсибилизации, снижения аллергических реакций. Этот тип действия и частота встречаемости его у растений заслуживают самого пристального внимания исследователей, т. к. аллергии стали бичом века.

Душица обыкновенная. Принадлежит к семейству Яснотковые³ (Губоцветные), из представителей которых яснотка белая и я. пурпурная также

применяются для лечения простудных заболеваний, хотя и не отличаются сколько-либо сильным запахом. В Европе в средние века применяли порошок душицы: «С медом в смешений кашель его порошок изгоняет» (Одо из Мена). Напомню, что в Китае, Корее с этой целью применяют пилюли из порошка мяты с медом. Фармацевтам имело бы смысл ассимилировать опыт традиционных медицины лечения простудных заболеваний порошками растений с медом. Душица популярна не только как отхаркивающее, противокашлевое, но и как противовоспалительное, жаропонижающее, потогонное, противовоспалительное средство. Она является одним из частых компонентов сборов, предназначенных для лечения простудных и многих других заболеваний. Общеизвестны ее детоксикационные свойства. Медовая вода с душицей считалась средневековыми врачами сильным противоядием, спасающим даже при отравлении аконитом. Поэтому сборы с душицей желательны при изготовлении настоев подкреплять и медом.

№ 65 *Трава душицы* *1 часть*
Трава мяты *1 часть*
Трава Melissa *1 часть*
Трава котовника *1 часть*
Трава тимьяна *1 часть*
3- 4 ст. ложки меда вскипятить в 0,5 л воды, перед концом кипячения добавить 1- 2 ст. ложки сбора. Настаивать и пить как чай при сухом кашле, лихорадке, высокой интоксикации, ажитации (возбуждении).

Душица — общеизвестное мочегонное (при отеках, водянке), успокаивающее и модулирующее настроение средство. В ее высоком мочегонном действии мы убеждались как в эксперименте, так и в клинике. Своеобразное социализирующее действие проявляется в уменьшении конфликтных ситуаций, снижении обидчивости, раздражительности, астенизации (истощения), в повышении работоспособности. Душица показана при некрозах, бессоннице, ажитации, зуде (внутри и наружно), эпилепсии. Ее следует включать в сборы, предназначенные больным, и оювающимся к операции для успокоения, профилактики пневмоини. Душица оказывает ветрогонное (при вздутии, метеоризме), спазмолитическое, умеряющее боли в желудке, глистогонное действие. Она эффективна в виде полосканий при стоматитах, фарингитах. Как антибактериальное и детоксикационное средство ее используют при бронхитах, пневмониях, туберкулезе легких. Суррогат чая. Побочных явлений, осложнений не описано. В народе не рекомендуют назначать душицу созревающим подросткам. Считается, что она снижает либидо.

IV° 66 *Трава чабреца* *10 г*
Трава душицы *10 г*
Плоды боярышника *10 г*
Плоды шиповника *70 г*
Заваривать 2 чайные ложки на стакан кипятка.

Настаивать 20 мин.

Этот напиток, называемый авторами «Кавказский», обладает общеукрепляющими свойствами, улучшает мозговое кровообращение, показан при токсикозах и интоксикациях, может быть применен при гриппе, стенокардии, неврозах, прединсультных состояниях.

№ 67 *Корневища валерианы* *1 часть*
Трава душицы *1 часть*
Плоды шиповника *1 часть*
Трава льнянки *1 часть*
Лист ивы *1 часть*
Приготовливать подобно сбору № 65, добавляя мед.

Показания к применению: мощное детоксикационное средство при тяжелом гриппе с выраженной интоксикацией.

Укроп пахучий, фенхель обыкновенный, (волошский укроп), тмин обыкновенный, анис обыкновенный, кориандр посевной (киши- нец). Эти растения из семейства Зонтичные издревле применяют в качестве лекарственных по многочисленным показаниям. Плоды их можно без опасения назначать при сухом кашле с расчетом не только на отхаркивающее, но и на антимикробное, противовоспалительное, успокаивающее, противокашлевое, ветрогонное и спазмолитическое действие. Неразумно применять только плоды, а не всю траву укропа. Тмин слывет средством, предотвращающим «удар», апоплексию, инсульт. Все перечисленные растения показаны и в качестве своеобразных корректоров метаболизма, нарушения обмена веществ, например, при атеросклерозе. Они являются хорошими, нетоксичными, не раздражающими почечную паренхиму мочегонными средствами. Физиологичное, не сопряженное с потерей калия повышение мочеотделения важно для больных простудными заболеваниями, т. к. помогает осуществить детоксикацию. Наиболее популярны как отхаркивающее плоды аниса (см. рецепты №№ 61—64), но нередко большинство перечисленных растений сочетают в одном сборе и при простудных заболеваниях, и для достижения мочегонного, ветрогонного эффектов, и для борьбы с образованием камней при почечно- или желчекаменной болезни. Устраняя уро- или холестаз, обеспечивая отток мочи и желчи, укроп и подобные ему средства ликвидируют условия, способствующие образованию конкрементов. Умеренное антимикробное действие препятствует тому, что патогенная флора при пиелитах и холециститах вносит свою лепту в образование камней. Наконец, перечисленные растения являются корректорами водно-солевого обмена. Хронические пиелиты нередко осложняют простудные заболевания, обостряются при очередном гриппе, ангине. Если простудным заболеванием болеет человек, страдающий хроническим пиелонефритом, укроп, фенхель, тмин, кориандр следует назначить ему. Все эти растения прекращают гнилостное брожение в кишечнике с образованием газов. Капуста, крапива

вызывают у некоторых (немногих) людей метеоризм, что может быть исправлено укропом. Рассматриваемые виды желательно назначать при дисбактериозах, вызванных антибиотиками, сульфаниламидами. Но еще более правильно назначать растения профилактически, параллельно с курсом антибактериальной терапии. Каждое из них отдельно и в сочетании с другими растениями может быть использовано для приготовления полосканий при фарингитах, тонзиллитах, ангинах, стоматитах. Эти растения надежные лактогенные средства для кормящих матерей, страдающих гипогалактией. Так называемая «укропная вода», которую можно приобрести в аптеке (все перечисленные растения аптечны) составлена из 1 части фенхельного эфирного масла и 1000 частей воды. Показания к ее применению: бронхит, бронхопневмония у детей, коклюш, метеоризм, запор.

№ 68 *Плоды фенхеля*..... **1 часть**
Плоды тмина **1 часть**
Плоды укропа **1 часть**
Плоды аниса **1 часть**
Плоды кориандра **1 часть**
1 ст. ложка на 2 стакана кипятка. Плоды перед настаиванием желательно потолочь. Настаивать не менее 2 часов, процедить, пить по 1 чайной или столовой ложке в зависимости от возраста ребенка по 3 -6 раз в день.

Показания к применению: при бронхите, метеоризме, болях в животе, возбуждении.

№69 *Плоды (травы) укропа*..... **Юг**
Плоды аниса **Юг**
Плоды тмина **Юг**
Трава душицы **10 г**
Лист подорожника **30 г**
Лист березы..... **40 г**
Лист липы **50 г**
Приготовить как горячий настой: залить 2 ст. ложки сбора 0,8 л кипятка, томить на водяной бане 10 мин. (перед этим можно добавить мед), затем настаивать не менее 2-х часов (можно в термосе), пить теплым до еды с расчетом на отхаркивающий, потогонный, детоксикационный, успокаивающий эффекты.

Все растения разобранной группы могут быть выращены на приусадебном участке не только как пищевые, но и как лекарственные — для домашней аптеки.

№ 70 *Плоды кориандра* **10 г**
Трава мяты **20 г**
Трава душицы **20 г**
Трава Melissa **20 г**
Лист бузины **30 г**

Показания к применению: горячий настой пить при обструктивном бронхите, при кашле со свистом, с плохим отхождением мокроты, при угрозе приступа бронхиальной астмы на фоне гриппа, острого бронхита, при перевозбуждении. При тонзиллите, фарингите, стоматите, настоем можно использовать для полоскания. Подавляющее большинство приведенных настоев желательно употреблять и для ополаскивания полости рта, зева перед тем, как проглотить его.

Эвкалипт шариковый (э. пепельный, э. прутовидный). Поскольку родиной эвкалипта является Австралия, в славянской медицине, естественно, нет указаний на его применение. Наиболее принятыми способами лечения при простудных заболеваниях являются ингаляции: 1-2 ст. ложки листа эвкалипта на 2-3 стакана кипятка, кипятить на водяной бане или медленном огне, дышать парами эвкалипта 5-7 минут. Процедуру повторять не менее 3 раз в день. Настой для полоскания: 1 ст. ложка листа эвкалипта на 1-1,5 стакана кипятка, кипятить на водяной бане 5-10 мин., затем процедить и теплым настоем полоскать горло.

При бронхитах, бронхопневмониях эвкалипт включают в состав сборов для достижения отхаркивающего, антимикробного эффекта (см. рецепт № 1). Эвкалиптовое масло применяют по 20 капель на стакан воды для полосканий и ингаляций.

На подробной характеристике многих эфирномасличных растений нет возможности и необходимости останавливаться. Так, траву и цветки **лаванды колосковой** можно использовать чаще всего лишь там, где ее выращивают, поскольку в широкую продажу в аптечной сети она практически не поступает.

juo uј *Цветки лаванды* **25 г**
Трава душицы **40 г**
Лист мать-и-мачехи **30 г**
Трава чабреца **25 г**
Корень девясила **50 г**
Корень алтея **50 г**

Такой типовой рецепт вам могут предложить в травяной аптеке г. Каунаса. В этом травяном сборе эфирномасличные растения: лаванда, душица, тимьян, а также девясил (Китаева Р. П., Неретина А. Ф., 1987). Приготовить по правилам изготовления горячих настоев (10 мин. на водяной бане) из расчета 1 ст. ложка сбора на 2-3 стакана воды.

Лаванда используется в парфюмерной промышленности, для нее и выращивается. Она является великолепной отдушкой, регулирующей запах и вкус сбора. Показана при неврозах, для капризных дам, для достижения седативного эффекта. Подобно душице и мелиссе, является социологизирующим средством, помогающим сгладить конфликты и добиться лучшей адаптации больного к окружающей его непростой (без подробных комментариев) действительности.

Можжевельник обыкновенный, м. сибирский, м. даурский. Шишко-ягоды

и хвоя в тибетской медицине с давних пор применяются в качестве отхаркивающего, антимикробного средства при бронхитах, воспалениях легких, туберкулезе. В русских банях, кроме березового и дубового веников, в ходу и можжевеловые, можжевеловой водой поддают на каменку. Русские князья и боя-ре во время мора, дабы не поддаваться хворобе, пили водку, настоянную на плодах можжевельника обыкновенного. На Руси даже налог был такой — можжевеловый. На пиру во время эпидемии, после можжевеловой настойки, вероятно, гораздо более безопасно «девы юной пить дыханье, быть может, полное чумы». Можжевеловыми веточками окуривают помещения, бочки для обезза-раживания.

Хотя можжевельник дает хороший смягчительный эффект, многократно использованный нами в практике при бронхитах, пневмониях, туберкулезе легких, злоупотреблять им нельзя, так как он раздражает почечную паренхиму. Доза плодов, хвои 1 чайная ложка на стакан кипятка. Плоды перед настаиванием следует потолочь. Применение можжевельника в умеренных дозах особенно показано в сборах при пиелитах, пиелонефритах, при опасениях осложнения простудного заболевания инфекцией мочевыводящих путей. Абсолютно недопустимо применение можжевельника казацкого. Он ядовит, но по счастью, в Северо-Западном регионе не встречается.

Мята перечная, м. полевая не являются сильными отхаркивающими средствами и чаще всего применяются как спазмолитические, успокаивающие, слабые противовоспалительные, ароматические лекарства. Используют мяту чаще всего в сборах, в чаях, сочетая ее с мелиссой, душицей, чабрецом. Чай с мятой хорошо утоляет жажду, считается общеукрепляющим средством, особенно показанным сердечным больным (валокордин, валидол, корвалол созданы на основе эфирного масла мяты, включают ментол). Бронхолитическое действие ментола пытаются использовать, включая его в сигареты. Своеобразный способ профилактики и лечения бронхита курильщика. Чаи из мяты, ингаляции очень умеренных концентраций ее эфирного масла позволяют достичь и бронхорасширяющего, и отхаркивающего эффектов. Хотелось бы подчеркнуть их сочетанность, не- разобщенность, как и в случае сочетанности, последователь-ности смягчительного, отхаркивающего и противокашлевого действия.

JVo 72 *Трава мяты перечной* 20 г
Трава мелиссы лекарственной 10 г
Трава паслена горько-сладкого 20 г
Цветки мака-самосейки 10 г
Лист багульника болотного 10 г
Лист бузины обыкновенной 30 г
Створки бобов гледиции колючей 10 г
Приготовить из 2 ст. ложек сбора в 0,6-0,8 л кипятка горячий настой. Выпивать его небольшими порциями (по 100 мл) как чай.

Показания к применению: обструктивный бронхит, сухие хрипы, для

профилактики и снятия приступов бронхиальной астмы.

Ромашку аптечную скорее относят к разрешающим, про-тивовоспалительным, спазмолитическим, противоаллергическим, десенсибилизирующим (за счет содержания хамазулена и его предшественников) средствам. В блоке противовоспалительных, десенсибилизирующих средств она занимает достойное место и традиционно употребляется при многочисленных воспалительных заболеваниях, в том числе при бронхитах и бронхопневмониях, а также при аллергиях. Отхаркивающий эффект ромашки незначителен. Содержит она, как и все растения, кислые гетерополисахариды. Поэтому объяс-нять ее отхаркивающий эффект только наличием эфирного масла неправильно. Гомеопаты считают, что ромашка пока-т зана ажитированным брюнетам, в особенности детям, не находящим себе места.

JY⁰ 73 *Корень солодки* 50 г
Корень пиона 30 г
Цветки ромашки 40 г
Цветки тысячелистника 20 г
Трава Черноголовки 20 г
Трава эфедры Ю г
Трава паслена 20 г
Трава череды 30'г
Цветки бузины 20 г
Приготовление подобно сбору № 72.

Показания к применению: сбор предназначен не только для снятия острой симптоматики обструктивного бронхита, бронхиальной астмы, но и для длительного применения с целью снижения аллергической реакции при контакте с антигеном. Для длительного лечения больных аллергиями показано «ромашковое масло» — настой цветков ромашки на оливковом, подсолнечном, кукурузном, рапсовом или других растительных маслах.

Применение многих других эфирномасличных растений также возможно, но наиболее эффективны и относительно доступны перечисленные нами, хотя бы по той причине, что большинство из них аптечно. Нетрудно заготовить для себя лист **смородины черной**. Ее повсеместно используют как суррогат чая, но в аптеках Вы ее не найдете. Между тем лист ее оказывает не только секретолитическое, смягчительное, но и спазмолитическое, бронхорасширяющее, антимикробное, десенсибилизирующее действие. Чай с листом черной смородины правомерно считается потогонным, жаропонижающим. При лечении больных бронхиальной астмой, хорошо относящихся к такому чаю, черную смородину следует включать в число противоаллергических средств для длительного пользования. Существенно, что и красная смородина, хотя ее лист не душист, обладает тем же набором лечебных свойств, что и смородина черная. Значит, и в этом случае не только эфирные масла обуславливают эти свойства. Но с ними все-таки лучше:

настой сбора, включающего лист смородины черной, значительно ароматнее. Как и многие другие эфирномасличные растения, с. черная является корректором метаболических, иммунных процессов, препятствует образованию камней в почечных лоханках, в желчном пузыре, усиливает отделение желчи, оказывает мочегонное действие, позволяет достичь лечебного эффекта при пиелонефрите, холецистите. Лист черной смородины показан при аутоиммунных заболеваниях (ревматизм), при аллергии* (дерматозы, бронхиальная астма), при иммунодефицитах (часто и длительно болеющие дети).

При острых и хронических бронхитах не будет ошибкой использование и ряда других эфирномасличных растений: корневища аира болотного, имбиря аптечного (высоко ценится в восточных традиционных медицинах, считается мощным детоксикантом), ириса (касатика) желтеющего, валерианы, травы герани, донника (его добавляют в махорку, чтобы кашель у хронического курильщика был мягче), видов котовника (непеты) или шизонепеты. Эфирные масла содержатся не только в очень душистых растениях. Даже в видах бессмертника имеется эфирное масло, хотя бессмертник (цмин) не отличается ароматностью.

№74 **Цветки бессмертника песчаного 1 ст. ложка**

Лист ольхи пушистой..... 2 ст. ложки

Залить 3- 4 стаканами кипятка, томить на водяной бане 10 мин., слить все в термос. Принимать настой теплым при остром бронхите, кашле.

Особо хотелось бы отметить лист **шалфея лекарственного**, который включают в сборы предназначенные для достижения противовоспалительного и отхаркивающего эффекта. Лист шалфея имеет свою специфику: снижает обильную изнуряющую потливость (гипергидроз) при туберкулезе, бронхоэктатической болезни, различных хронических заболеваниях с периодическими подъемами температуры. При гриппе, ангине и прочих простудных заболеваниях, когда потоотделение это одна из необходимых защитных реакций, входящих в процесс терморегуляции, детоксикации и подавлять ее не нужно, мы исключаем шалфей из отхаркивающих и противовоспалительных сборов. Шалфей снижает экссудативные процессы, например, увеличение количества выпота при плеврите, воспалительный отек. Он даже уменьшает количество молока у кормящих матерей, а потому показан при обильном его отделении, и конце кормления. Требуются специальные наблю-

дения для того, чтобы определить, не причиняет ли шалфей вред тем больным, которым нужно пропотеть. Анализ показаний к применению шалфея в тибетской медицине (Чжуд-ши, Вайдурья-онбо, Атлас тибетской медицины) также не позволяет отнести его к числу мягчительных средств. Привожу показания к применению шалфея в китайской медицине по Чхве Тхэсопу (1987) и другим авторам: болеутоляющее и противовоспалительное средство при ревматоидном

артрите, болях в конечностях, воспалениях лимфатических узлов (лимфаденитах), при болезненных месячных (альгоменорреях). Эффективен шалфей при привычном выкидыше, белях, мастите (все укладывается в картину уменьшения экссудации, отека, секреции). Получены положительные результаты при лечении больных острым гепатитом, сахарным диабетом. Корни шалфея входят в состав рецептов для лечения гастритов, болей в желудке, анемии, бессонницы. Простудных заболеваний в этом перечне нет.

3. Растения, содержащие преимущественно полисахариды

Подорожник большой, п. азиатский, п. ланцетовидный. В научной медицине используют лист, а в народной и традиционной медицине не менее часто применяют семена подорожника, в Китае, Корее, Вьетнаме, Японии подорожник относят к числу 30 наиболее часто употребляемых, элитных видов (Гриневич М. А., 1990). Лист подорожника безвреден и может быть использован в пищу для салатов, супов, похлебок. Назначение его отстающим в развитии, часто и длительно болеющим детям вполне оправдано. Следует подчеркивать возможность и желательность преимущественно пищевого использования.

№75 **Лист подорожника 30 г**

Лист мать-и-мачехи 40 г

Корень солодки 30 г

В. В. Телятьев (1985) рекомендует стаканом кипятка Залить 1 ст. ложку сбора и настаивать 15 мин., а процедив, пить теплым по 0,5 стакана через 3 ч. Несмотря на то, что лист подорожника безусловно относится к мягким видам сырья и как будто бы не требует длительной термической обработки, все-таки полисахариды более полно извлекаются при длительном кипячении.

Поэтому без особых сомнений можно рекомендовать вываривать с 1 л до 0,5 л на медленном огне 2 ст. ложки сбора, принимать отвар в течение суток 5 раз по 100 мл (полстакана).

№76 **Лист подорожника..... 50 г**

Трава медуницы 50 г

Корень алтея 25 г

Лист шалфея 25 г

Трава тысячелистника 100 г

В. Пешков и соавторы (1988) советуют пить настой, подслащенный медом, 1 чайная ложка на стакан кипятка, по 3-4 стакана в день при гриппозном трахеобронхите.

Для обоих рецептов не противопоказана процедура длительного настаивания в течение ночи в термосе.

Подорожник — общеукрепляющее средство, показанное при

многочисленных заболеваниях, в частности при злокачественных опухолях. В аптеках имеется сок подорожника, который можно применять и в качестве отхаркивающего средства. Следует учесть, что консервируется он с помощью этилового спирта. Поэтому сок подорожника гораздо менее показан больным язвенной болезнью желудка, а более — при простудных заболеваниях. Его нежелательно использовать в педиатрии. Чхве Тхэсоп рекомендует для получения сухого экстракта, подорожника 0,2% раствор соляной кислоты, но у нас в стране отсутствует такая простая и логичная технология, как бы модулирующая экстракцию растения желудочным соком. Другие растения в рецептах №№ 75-76 также содержат большое количество полисахаридов: трава медуницы, корень алтея, лист мать-и-мачехи.

Медуница лекарственная, медуница мягчайшая, медуница неясная — ранневесенние растения, съедобны и выращиваются за рубежом для первых салатов (см. примулу весеннюю). К сожалению, их нет в наших аптеках, в связи с чем наши врачи и не применяют медуницу.

Латинское название Pulmonaria officinalis в переводе означает легочница лекарственная. Легочница-медуница показана при бронхитах, трахеитах при осиплости голоса (ларингитах), фарингитах, то есть при обычных проявлениях простудных заболеваний, при гриппе, при воспалениях легких (бронхопневмониях), а также при туберкулезе легких. Даже в тех случаях, когда кроме легочницы нет других лекарственных растений, удается добиться мягчительного эффекта, купировать непродуктивный кашель, запарив 1 ст. ложку травы в 1,5-2 стаканах кипятка. Траву, как слизесодержащее растение перед запариванием, желательно измельчить и долго настаивать в теплой воде не менее 8 часов, чтобы максимально обогатить настой полисахаридами и другими природными соединениями. Медуница-легочница неядовита и потому необходимо широко применять ее, в частности, в педиатрии для лечения часто болеющих детей, при коклюше. Весной с помощью соковыжималки можно получить сок медуницы, который целесообразно с профилактической целью принимать взрослым по столовой и детям по десертной или чайной ложке 2-3 раза в день. При желании дозу можно и увеличить, если переносимость медуницы хорошая, а сырья достаточно.

Дополнительные сведения о медунице-легочнице: эффективна при бронхиальной астме, при язвенной болезни, диабете как мочегонное, кровоостанавливающее (например, при кровохаркании, угрозе легочного кровотечения), при нефритах, болезнях печени. Это растение обладает умеренными успокаивающими, седативными свойствами, в средневековье применяли его при эпилепсии. Порошок травы, сок ее способствует заживлению ран, что получило подтверждение в эксперименте. Сведения об эффективности при заболеваниях щитовидной железы, при зобе нуждаются в клиническом подтверждении.

Общеукрепляющее действие медуницы не подлежит сомнению. Подобно

первоцвету, молодым листьям крапивы, яснотки белой (они применяются для лечения бронхолегочных заболеваний) и многим другим растениям, медуницу следует использовать для лечения «весенней усталости» (Иванченко В. А. и др., 1989). В пределах Ленинградской области из природоохранных соображений массовые заготовки медуницы нежелательны, а в ряде районов, из-за содержания радионуклидов и загрязнения промышленными стоками, и небезопасны. Но на северо-востоке области, в Карелии, на Вологодщине в удаленных от промышленных объектов местах возможен ограниченный сбор «для дома, для семьи» в разумных пределах.

Алтей лекарственный. Б. Е. Вотчал в «Очерках клинической фармакологии» (1965) дал объективную оценку отхаркивающему и противокашлевому действию алтея лекарственного (семейство Мальвовые). Корень алтея аптечен. С давних времен представители этого семейства используются как слизесодержащие растения для смягчения сухого упорного кашля. Алтей, как это видно из приведенных ранее рецептов, традиционно входит в грудные сборы.

Если траву медуницы, лист подорожника можно длительно настаивать в горячей воде, то корень алтея требует кипячения или, по правилам фармакопей, томления на водяной бане в течение 40 мин. Поскольку растение не ядовито, его можно использовать в высоких концентрациях.

№ 77	Корень алтея	1 часть
	Корень солодки	7 часть
	Лист мать-и-мачехи	1 часть
	Плоды аниса	/ часть
	Опускать способ приготовления, рекомендованный	
	В. В. Телятьевым (1985), порекомендую именно	
	китайский способ приготовления отвара — длительное	
	с упариванием кипячение (см. рецепт № 75). Порцию	
	аниса лучше добавить за 5 мин. до конца кипячения.	

У алтея можно использовать не только корень, но и надземную часть, из которой сделан аптечный препарат мукал-тин. Практически у всех представителей семейства Мальвовые можно применять для извлечения полисахаридов все части растения, даже нелюбимые многими фитотерапевтами стебли. Вообще полное исключение стеблей из лекарственного сырья неправомерно, т. к. именно в этом органе содержание столь необходимых нам полисахаридов достаточно высоко.

К семейству Мальвовые принадлежит **мальва лесная, просвирник лесной**. Используют все части растения, но особенно популярны, как и у коровяка, цветки. Учитывая дефицит сырья, можно заготавливать листья, стебли, а по осени и корни мальвы. Культурные виды мальвы, произрастающие в изобилии у плетней и заборов, считаются менее эффективными, чему было найдено объяснение Н. А. Трухалевой и И. С. Кожиной: частый полив приводит к

уменьшению количества полисахаридов в стеблях и других частях растений, т. к. полисахариды это депо, резервуар воды, накапливаемый на засушливый период.

juo **Цветки мальвы..... 1 часть**
Цветки гречихи1 часть
Цветки дикого мака.....1 часть
Цветки (лист) мать-и-мачехи1 часть
Трава медуницы (легочницы)1 часть
50 г смеси залить кипятком и парить целую ночь.
Вместо дикого мака можно использовать цветки его культурных сортов для получения противокашлевого эффекта.

Знатоки лекарственных растений М. А. Посаль и И. М. Но- саль (1960) правильно указывают на способ приготовления отхаркивающего настоя из полисахаридсодержащих растений.

Листья **шток-розы**, как и видов мальвы, алтея можно использовать в пищу, а потому вопросы о ядовитости растений отпадают. Имея опыт работы с полисахаридами из 12 видов шток-розы, кратко остановлюсь на механизмах отхаркивающего действия и, в какой-то мере, защитного эффекта в отношении слизистой желудка (противоязвенная активность) полисахаридсодержащих растений. Если сапонины и эфирные масла раздражают слизистую желудка, бронхов, то у полисахаридов такого раздражающего действия нет. Их применяют для смягчения действия местно-раздражающих средств. С этой целью не обязательно использовать кислые гетерополисахариды, достаточно крахмала, в сборах — семени льна, защищающих, обволакивающих слизистую желудка. Но было бы неправильно объяснять смягчительный, отхаркивающий эффект обволакивающим действием кислых полисахаридов. Расщепляясь в кишечнике ферментами населяющей его флоры на короткие олиго- и моносахариды, растительные полисахариды поставляют своеобразные «кирпичики» для построения собственной слизи (в бронхах, желудке). Сколько ни раздражай слизистую бронхов, нужна будет все-таки собственно слизь с ее антибактериальными, обволакивающими свойствами, с наличием в ней иммуноглобулинов, белых кровяных телец. Поэтому назначение отхаркивающих прописей из растений, не поставляющих в изобилии эти «кирпичики», особенно при расчете на длительное, затягивающееся лечение, ошибочно. Спасает только то, что кислые гетерополисахариды, как было уже ранее отмечено, вездесущи. Типичной чертой полисахаридсодержащих растений является их применение не только как отхаркивающих, но и как гастропротекторов, средств для лечения болезней желудка. Нам удалось показать, что полисахариды шток-розы розовой увеличивают число слизепroduцирующих клеток в желудке и кишечнике золотистого хомячка в 1,7 раза при длительном приеме (Барнаулов О. Д., 1985). Наша гипотеза о механизме действия полисахаридов подкреплена исследованиями Р. И. Китаевой и соавторов (1988).

Что же из этого следует? Самым настоятельным образом нужно рекомендовать применение безвредных слизесодержащих растений в течение длительного времени: при лечении простудных заболеваний, в восстановительном периоде, чтобы заболевание не переходило в хроническую форму, а также профилактически у часто болеющих людей. Иммуномодулирующие, интерферогенные свойства полисахаридов в настоящее время общепризнанны. Поскольку ныне рацион человека беден растениями, содержащими полисахариды, восстановить их пищевой дефицит можно с помощью таких съедобных видов, как медуница, подорожник, ревен, мальва.

Считаю необходимым назвать человека, отдавшего много сил и энергии изучению растительных полисахаридов. Ирина Сергеевна Кожина (1920-1994), заведовавшая лабораторией химии растений в Ленинградском Ботаническом институте АН СССР с 1963 по 1979 г., создала условия для широкомасштабных исследований полисахаридов из видов шток-розы как гастропротекторов, заменителей импортного фекола, кровезаменителей, энтеросорбентов. С ее помощью и по ее инициативе осуществлены подходы к пониманию биологической значимости потребляемых с пищей или принимаемых в качестве лечебного средства растительных полисахаридов, повышающих сопротивляемость человека к различным заболеваниям. Полисахариды из растений нужны нам для того чтобы наши слизистые оболочки были слизистыми, и достигается этот эффект отнюдь не механическим обволакиванием этих оболочек. Странно повторяется судьба талантливых, самоотверженных и скромных людей (вспомните Н. В. Лазарева, А. Л. Чижевского). Вполне работоспособную, полную творческих сил, идей, реальных проектов внедрений новых медицинских препаратов, но беспартийную и, как сейчас сказали бы, непробивную (в худшем смысле этого слова), чуждую саморекламы И. С. Кожину заставили уйти «по состоянию здоровья». Сегодня люди, способствовавшие отстранению добросовестнейшего исследователя от работы или молчаливо тому попустительствовавшие, пишут о том, кого потеряла в ее лице наука (Камелин Р. В., Сациперова И. Ф., Маркова Л. П., 1995). Как повторяются судьбы! Как трудно тем научным работникам, которые не опускаются до пропаганды гербалайфа, танакана, аспирина УПСА.

Стебли шток-розы розовой, выращиваемой на плантациях в Узбекистане, содержат большое количество кислых гетерополисахаридов, являются своеобразным отходом производства, но вполне могли бы быть источником препарата, конкурирующего по эффективности и превосходящего плантаглюцид и мукалтин. Оба эти препарата могут быть использованы при острых и хронических бронхитах. Что же касается стеблей шток-розы (мальвы, коровяка...), то их следует вываривать следующим образом:

Стебли шток-розы розовой 40 г
- 'у Залить измельченное сырье 0,8-1,0 л воды,

довести ее до кипения, затем томить на медленном огне, выпарив до половины объема, профильтровать горячий отвар, слить его в термос, принимать теплым по стакану 2 раза в день.

Показания к применению: такой отвар особенно показан больным хроническим бронхитом с сухим непродуктивным кашлем, а также при хроническом ларингите с осиплостью голоса, при хроническом трахеите, при язвенной болезни желудка с высокой кислотностью и низким содержанием слизи в желудочном соке. Стебли шток-розы, скормленные коровам, повышают у них надои молока. Не исключено, что и кормящим матерям отвар стеблей шток-розы поможет. Отвар этот абсолютно нетоксичен.

Мать-и-мачеха (семейство Сложноцветные). Собирают цветки, а позднее, после появления семян, и листья ее. Растение содержит также и сапонины. Помимо использования перечисленных ранее сборов, можно предложить оригинальные рецепты: при насморке закапывать в нос свежий сок из листьев мать- и-мачехи или вдыхать дым с кончика сигареты, свернутой из листа ее — попеременно то через одну, то через другую ноздрю. Растение включают в потогонные, противовоспалительные,"грудные сборы, широко используют при язвенной болезни желудка. Приведу некоторые из многочисленных, повторяющихся в ряде источников рецептов сборов, включающих мать-и-мачеху.

ISfo Я1 *Корень алтея 40 г*
Корень солодки15 г
Лист мать-и-мачехи20 г
Цветки коровяка10 г
Плоды фенхеля10 г
1 столовую ложку сырья настаивать в 0,4 л холодной воды 2 ч, затем отварить в течение нескольких минут. Суточная доза.

Показания к применению: кашель, трахеобронхит, хронический бронхит.

JY⁰ 82 *Мать-и-мачеха:*
лист 4 части
цветки 2 части
Корень алтея 8 частей
Плоды аниса 2 части
Корень солодки 3 части
Корень фиалки 1 часть
1 ст. ложку сбора настаивать 20 мин. (лучше 3 ч) в 0,4 л кипятка. Пить теплым по полстакана через 3 ч. (Куликов В. В., 1975).

JY⁰ 83 *Корень алтея 2 части*
Лист мать-и-мачехи 2 части
Трава душицы 1 часть
Тот же источник и то же приготовление.

Это растение, как правило, имеется в аптеках.

jy0 gQ *Лист мать-и-мачехи20 г*
Лист подорожника20 г
Цветки ромашки20 г
Корневище аира 5 г
Ветви багульника..... 5 г
Трава вероники10 г

1 чайную ложку смеси настаивать в течение 1 часа в 200 мл кипятка. Пить по 50 мл 3-4 раза в день при бронхите, коклюше, бронхиальной астме. С нашей точки зрения, уменьшены суточная доза и срок настаивания. Можно использовать 1 ст. ложку сырья на 0,5 л и настаивать не менее 3 часов. (Сурина Л. Н. и др., 1974).

тельное замачивание в холодной воде всегда желательно. Добавлять спирт, настаивать растения на спирту не следует, т. к. полисахариды и многие другие вещества не только не извлекаются, но осаждаются спиртом.

1\Го Я5 *Корень девясила1 часть*

~ Корень первоцвета 1 часть
Лист мать-и-мачехи 1 часть

Тот же источник. 2 чайных ложки сырья кипятить в 200 мл воды 5мин., через 15мин. процедить. По одной трети стакана 3 раза в день.

Показания к применению: бронхит, пневмония.

Ло 84 *Лист мать-и-мачехи 4 части*
Лист подорожника 3 части
Корень солодки 3 части
Тот же источник и то же приготовление.

Одна из рекомендаций по приготовлению сборов из полисахаридсодержащих растений, да и многих других: предваријус *Лист мать-и-мачехи 20 г*

Цветки и лист липы20 г
Корень солодки 5 г
Цветки коровяка 5 г
2 ст. ложки измельченного сбора настаивать в течение 5 ч в 0,5 л кипятка. Принимать теплым. (Сурина Л. Н. и др., 1974).

Исландский мох, цетрария исландская. Слоевище этого лишайника способно накапливать радионуклиды, поэтому сбор можно проводить только в экологически безопасных районах, которых становится все меньше и меньше. При массовой заготовке необходима проверка сырья на радиоактивность. Мы собираем исландский мох на границе Ленинградской и Вологодской областей у приоятских вепсов.

Вкус отвара очень горький, поэтому для детей следует добавлять мед, сахар, сироп шиповника. Отвар можно приготовить и на молоке: 20-30 г истолченного сырья кипятят в 0,5 л молока на медленном огне. Такое

приготовление помогает несколько скрыть горький вкус лишайника.

Цетрария имеет репутацию средства, высоко эффективного при туберкулезе легких, а также при бронхоэктатической болезни, воспалении легких, остром и хроническом бронхите. Кроме того, цетрария оказывает слабительное действие, что чрезвычайно важно для горожан, страдающих в массе запорами в результате хронической иммобилизации, неподвижного образа жизни, отсутствия адекватных физических нагрузок. Устранение запора, позволяет снять явления интоксикации, сопровождающей его. Собственный опыт применения позволяет рекомендовать цетрарию в детской практике для лечения хронических бронхитов и бронхиальной астмы. Возбуждая аппетит, цетрария способствует увеличению массы тела у исхудавших, плохо принимающих пищу больных. Замечу попутно, что с той же целью можно назначать крапиву, яснотку, горец птичий, аир. Для усиления действия растений обязательны лечебная физкультура, длительные прогулки, возрастающие физические нагрузки, по возможности, переход к занятиям спортом.

ju0 gy *Исландский мох*50 г
 Лист подорожника 30 г
 Трава чабреца50 г
 Цветки ромашки30 г
 Цветки коровяка 30 г
 (Меньшикова Н. Л., Чистякова А. М., 1990).

Сбор рекомендован для лечения детей. В зависимости от возраста ребенка суточная доза составляет 1 чайную - 1 столовую ложку сбора. Авторы не приводят способа приготовления настоя. Длительное отваривание, в связи с наличием эфирноносных растений, исключается. Несомненно, исландский мох более правильно сочетать с сырьем, требующим вываривания: корень солодки, алтея, девясила, аира, лист мать-и-мачехи, стебли шток-розы, коровяка, мальвы, а эфирносы добавлять в конце кипячения.

Коровяк высокий, коровяк скипетровидный. Сухие венчики цветков аптечны. Многие авторы с неоправданным оптимизмом включают коровяк в сборы, но попробуйте собрать хотя бы килограмм венчиков цветков. Аптечен — это еще не значит, что в аптеке есть. Сложности со сбором, экзотичность сырья и являются причиной того, что в широкой практике цветков коровяка нет. Мне не приходилось видеть ни одного врача, применявшего цветки коровяка. Между тем, имеется традиция использования не только цветков, но и листьев, и стеблей, т. е. всей надземной части коровяка в качестве мягчительного средства. Поскольку полисахариды содержатся не только в листьях, но практически во всех частях растения, в китайской, тибетской медицине (но не в научно-

европейской) можно! встретить рекомендации использования всего растения с кор-; нями. Следует отметить антибактериальную активность насто-* ев и отваров из видов коровяка, способность оказывать гипертензивное действие при пониженном и гипотензивное при повышенном кровяном давлении (т. е. регулирующее действие в отношении кровяного давления), усиливать мочеотделение, оказывать успокаивающее, противовоспалительное действие. Это позволяет рекомендовать коровяк как безвредное и эффективное средство не только в педиатрии, но и в гериатрии: для пожилых и старых людей с многочисленными хроническими заболеваниями. Коровяк показан при гриппе, сочетающемся с поносами (особенно корни) и с холециститом (устраняет застой желчи).

№88 Цветки и листья коровяка 1 ст. ложка
 Залить 0,4 л кипятка, томить 40 мин. на водяной бане, слить все в термос, принимать 4раза в день по полстакана теплого отвара.

ju⁰ 89 *Стебли и корни коровяка* 1 часть
 Плоды щавеля конского1 часть
 Корневище горца змеиного 1 часть
 Кора черемухи 1 часть
 Кора дуба 1 часть
 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, выпарить на медленном огне наполовину, принимать по полстакана 4 5 раз в день при профуз- ном поносе, осложняющим грипп.

Вереск обыкновенный. Это растение у нас не аптечно, но широко используется в народной, а за рубежом и в научной медицине по многочисленным показаниям. В ряде европейских стран цветущие верхушки вереска в узаконенном порядке применяют прежде всего как мягчительное, противовоспалительное, антисептическое, но также и как мочегонное, успокаивающее, кровоостанавливающее, корректирующее обменные процессы средство. Во многих странах его применяют при гриппе, трахеобронхитах, бронхопневмониях, бронхоэктатической болезни, абсцессах легких, при коклюше, лихорадках, различных инфекционных и воспалительных заболеваниях. Умеренная способность экстракта вереска оказывать разрешающее действие и приводить к снижению температуры, подтверждена в Петербурге в Химико-фармацевтическом институте. У вереска выражена способность ускорять выздоровление больных туберкулезом легких.

Для привлечения внимания к этому широко распространенному, но совершенно несправедливо нѣдопущенному у нас в реестр аптечных растений, кратко перечислю прочие показания к его применению:

онкологические заболевания (отчетливо снимает интоксикацию), ревматические, ревматоидные, подагрические артриты, отеки сердечного и почечного происхождения, асцит, различные воспалительные заболевания (циститы, пиелонефриты, энтероколиты), почечнокаменная болезнь, многочисленные кожные заболевания (внутри и местно), атеросклероз, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, неврозы, бессонница, эпилепсия (нашими исследованиями у отвара не выявлено противосудо- рожных свойств), язвенная болезнь желудка. Цветущие верхушки вереска широко используются как суррогат чая (признак неток- сичности). Как и коровяк, вереск рекомендуют ослабленным, старым людям при простудных и прочих заболеваниях.

Наша страна не может похвастаться обилием медикаментов. В то же время вереск, принятый рядом государств как лекарственное растение, не находит у нас никакого применения. Вереск, его отвар — заведомо неядовиты. Если длительно вываривать, выпаривать верхушки вереска, то отвар его застынет в виде желе. Белые лабораторные мыши с жадностью поедают это желе без каких бы то ни было вредных для себя последствий. К желе можно добавить сиропы и получить нечто, подобное «вересковому меду». Вереск отличный медонос, но если бы секрет верескового меда заключался только в том, что пчелы собирают нектар с вереска, то и секрета никакого бы не было. Целебный, загустевший от обилия полисахаридов отвар вереска вполне съедобен и получать его, с любыми вкусовыми добавками сочетая, можно в любых количествах. Такой пищевой продукт имел бы высокую лекарственную, оздоровительную ценность. На фоне явных финансовых афер, типа гербалайфа, бальзама Биттнера, который является не лекарством, а алкогольным напитком, хотя состав его достоин похвалы, «вересковый мед» вполне имеет право на существование. Ресурсы вереска, если разумно их использовать, неисчерпаемы.

Примеры неиспользования в нашей стране лекарственных растений, которые аптечны в других странах, многочисленны. Для грамотного фармацевта (и вероятно, не для одного) отдельной, большой темой было бы рассмотрение списков растений, внедрение которых могло бы быть проведено без каких-либо формальных задержек в связи многолетним опытом применения его за рубежом. Другое дело, что такой подход у нас не культивируется. Отсутствие школы фитотерапевтов, фитофармакологов приводит к тому, что и поставить этот вопрос почти некому. Вместо разви- тия фитотерапии предпринималось все для ее изживания. Так, в бывшем Ленинграде в Лесотехнической академии, а позднее в Ботаническом институте при директорстве взрослого в качестве парторга Л. Ю.

Буданцева были ликвидированы группы, занимавшиеся поиском и внедрением лекарственных препаратов из растений. При отсутствии системы выращивания специалистов, но наличии системы подавления их деятельности были созданы условия, способствующие успешной деятельности непрофессионалов, спекулянтов и жуликов всех мастей, нсевдознатоков, взвинчивающих цены на сырье и собственные услуги*. Паразитируя на симпатиях населения к фитотерапии как к древнему и эффективному искусству лечения, такие «целители», число которых в последнее время резко возросло, дискредитируют дисциплину. Как тут не вспомнить средневековый тибетский трактат «Чжуд-ши»: «А враги жизни те, кто, получив кое-какие знания, используют их ради наживы» (т. 2, гл. 31 «О лекаре»).

Но вернемся к вереску, отвар которого загустевает, подобно отвару цетрарии исландской. Сочетать их следует с теми растениями, которые требуют длительного вываривания, термической обработки.

УУ⁰ 90 *Верхушки вереска* 40 г
Слоевище цетрарии 20 г
Корень солодки 30 г
Корень девясила 20 г
Корень одуванчика 20 г

*Приготовление подобно сбору № 89. При-
нимать теплым по 100 мл 5 раз в день.*

Показания к применению: при остром и хроническохм, ре- цидивирующем бронхите, при туберкулезе легких, хронической пневмонии.

Поскольку вереск может быть использован и в форме настоя, то рекомендуется сочетать его в этом варианте и с эфирносами.

др *Цветки вереска* 20 г
Лист подорожника 20 г
Лист мать-и-мачехи 20 г
Трава душицы 10 г
Трава мяты Юг-
Трава чабреца 10 г

* Редакция за высказанную оценку автора ответственности не несет.

Мелко измельченный сбор в количестве 2 ст. ложек залить холодной водой (0,8 л) и настаивать 2-3 ч, затем быстро довести до кипения, слить все в термос, принимать по полстакана по принципу: «чем чаще, тем лучше». Сбор показан при сухом кашле, при осиплости голоса, при трахите со скребущими болями за грудиной, при коклюше.

Лен посевной. Семя льна разрешено к применению. Назначают его

при простудных заболеваниях, впрочем, достаточно редко. О возможности использования его как типичного полисахаридоноса при сухом кашле догадываются немногие. Семя льна можно применять не только при бронхите, но и при синдроме раздраженного желудка, при язвенной болезни, при недостаточности щелочной секреции желудка и буферной емкости желудочного сока. Л1. В. Пастушенков и его сыновья (1990) придерживаются механистического объяснения лечебного действия полисахаридоносов, списывая все на обволакивающее действие. Это объяснение, может быть, и подошло бы для слизистой желудка, хотя и из его полости полисахариды достаточно быстро эвакуируются. Но как быть с отхаркивающим эффектом, с бронхами, где «обволакивание» просто невозможно? Очевидно, что и полисахариды семени льна гюставляют нам те самые «кирпичики» (моносахариды), которые необходимы для секреции бокаловидных, слизепродуцирующих клеток, для нормального функционирования наших собственных слизистых оболочек.

Отвар семени льна более популярен как мягко действующее слабительное при запорах у пожилых людей, как средство, оказывающее при длительном приеме корригирующее влияние на нарушения липидного обмена при атеросклерозе и углеводного при сахарном диабете II типа. Отсюда и конкретное показание к применению при простудных заболеваниях: бронхит, упорный кашель у пожилых лиц с запорами, с нарушениями обмена. В этом случае целесообразно сочетать семя льна с исландским мхом, вереском, прочими слабительными, но одновременно и смягчительными средствами.

№92 *Семя льна* *1 часть*
Цветки вереска *1 часть*
Корневище пырея..... *1 часть*
Корень солодки *1 часть*
Слоевище цетрарии *1 часть*
Приготовление подобно сборам №№ 8990.

Показания к применению: сбор в особенности показан пожилым, страдающим запорами людям с атеросклерозом сосудов, с сахарным диабетом II типа, не требующим инъекций инсулина.

Семя льна не только безвредно (льняное масло пищевой продукт), но может выступать и в качестве противоядия. За счет обволакивающего эффекта полисахариды льна могут снизить раздражающее действие некоторых растений на слизистые: имбиря (при высоких его концентрациях), молочая, перца, широко используемого в традиционных медицинах.

Пырей ползучий. Злостный, неистребимый сорняк из семейства

Злаковые, корневище и траву которого поневоле «заготавливают», пропалывая свои огороды, крестьяне и владельцы садовых участков. Государственной аптечной сети следовало бы не пренебрегать пыреем, а, назначив за него хорошую цену, в больших количествах получать его корневище и траву. Пыреем можно заменить солод в пивоварении, а в хлебопекарной промышленности добавка муки из корневищ делает хлеб более ароматным. Пырей применяли для получения более чистого этилового спирта с меньшей примесью сивушных масел. Он является и прекрасным кормовым растением, которое охотно поедает скот на выпасе и в сене. Вывод — пырей не ядовит.

Установлено, что пырей способствует прибавлению массы тела больного, а потому показан лицам, истощенным длительным хроническим заболеванием (абсцесс, туберкулез легких, бронхо- эктатическая болезнь, хронические бронхиты...). В тибетской медицине это растение — популярнейшее средство, чьи общеукрепляющие, тонизирующие «кровоочистительные» (детоксикаци- онные) свойства хорошо известны, но не слишком афишируются. Для восстановления сил его используют и сами лекари. Пырей показан работникам интеллектуального труда. Применение пырея в качестве высокоэффективного смягчительного средства практиковалось и в славянской медицине.

№ Корневище пырея ползучего*1 часть*
Корень девясила высокого•••• *1 часть*
Корень солодки голой..... *1 часть*
Приготовление и применение подобны сборам
№№ 89, 90, 92.

Показания к применению: сбор показан не только при сухом кашле, но и при желудочно-кишечных заболеваниях, при наличии камней в почечных лоханках, при хроническом холецистите.

№94 *Корневище пырея*.....40 г
Лист мать-и-мачехи 30 г
Цветки бузины 20 г
Цветки коровяка 10 г
Цветки липы 20 г
1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка. За день принимают до 3 стаканов такого «напара», который ранее держали на загнетке в печи, чтобы он постоянно контактировал с сырьем и был теплым.

Показания к применению: сбор показан при гриппе, бронхопневмонии, бронхите, лихорадке. Состав его заимствован из книги М. А. Носаль и И. М. Посаль «Лекарственные растения и способы применения их в народе» (1960), обобщающей опыт украинцев и белорусов.

Как «кровоочистительное» средство пырей показан при упорно рецидивирующих фурункулах («чирьях»), при гнойничковых заболеваниях кожи, зудящих дерматозах, зачастую сочетающихся и с предрасположенностью к простудным заболеваниям. Очевидно, что иммуномодулирующее действие пырея заслуживает самого тщательного и скорейшего изучения.

Определение «корректор метаболизма» как нельзя более подходит именно к пырею, хотя и может быть дано подавляющему большинству лекарственных растений. Почечнокаменная болезнь традиционное показание к применению пырея. Сок из стеблей и листьев пырея применяют при желчекаменной болезни по 0,5-1 стакану. Камневые диатезы — такова в обобщенном виде мишень лечебного действия корневищ, травы, семян пырея. Скотоводам хорошо известно, что если на выпасе и в сене есть пырей, то камней в почечных лоханках и в мочевом пузыре у скота не будет.

Желтухи, гепатит, нефриты, пиелонефрит, ревматизм, артриты, подагра, гипертоническая болезнь, атеросклероз, ослабление памяти, зрения, шум в ушах, головокружения, гормональные нарушения у мужчин и женщин, импотенция, сахарный диабет, невралгии, ломота (болеутоляющее действие), отеки, запоры, гастриты, язвенная болезнь, экссудативный диатез, «золотуха» у детей — таков далеко не полный список заболеваний, при которых следует принимать пырей. Сочетание мягчительных и противовоспалительных, потогонных, противохолерических свойств с общеукрепляющими делает пырей одним из популярнейших средств в народной медицине при гриппе, бронхитах, туберкулезе легких. Используют его и при злокачественных опухолях, хотя бы по той причине, что он снимает интоксикацию. В животноводстве он увеличивает надой, а кормящим матерям показан как лактогенное средство. Надеюсь, что широта применения пырея не оставляет сомнений в необходимости принятия простых мер для обеспечения им наших аптек. Бесспорно, пырей — это высокоэффективное, дешевое, общедоступное сырье. Кто же повинен в том, что его лекарственные свойства до сих пор широко не используются? В собственной практике мы с успехом применяем его чаще всего при почечнокаменной болезни, но также для лечения часто и длительно болеющих простудными заболеваниями детей.

4. Прочие лекарственные растения, содержащие полисахариды, сапонины, эфирные масла, смолы, полифенольные и другие природные соединения

Причисление лекарственных растений к какой-то одной рубрике как по химическому составу, так и по действию, всегда условно. Растение содержит сотни природных соединений и оказывает многостороннее действие на организм. Рассмотрение большинства растений с точки зрения наличия у них сходных, а не различных свойств на сегодня весьма актуально. Многие и многие из них следует рассматривать как адаптогены.

Вероника лекарственная, в. сибирская, в. длиннолистная. Помимо полисахаридов, виды вероники содержат сапонины, дубильные вещества, эфирные масла, аскорбиновую и другие органические кислоты. Несмотря на название, вероника не признана российской медициной, неаптечна. В фитотерапии ее трава используется чаще всего как отхаркивающее, противовоспалительное средство не только при простудных заболеваниях, но и при туберкулезе легких, абсцессе, «удушье» (вероятно, имеется в виду обструктивный бронхит, бронхиальная астма).

Веронику лекарственную (1 ст. ложка на стакан кипятка, настаивать не менее 2 часов) применяют как возбуждающее аппетит и сокогонное средство (содержит горечи), как мочегонное при отеках, а также при пиелите, циститах, различных лихорадках, при женских воспалительных заболеваниях (хронический аднексит, вагиниты), при гонорее. Виды вероники популярны как в славянских, так и в восточных народных и традиционных медицинах. Существует древняя и трудно объяснимая традиция: держать в избе пучок сухой травы вероники.

№ 95	<i>Трава вероники лекарственной</i>	20 г
	<i>Цветки бузины черной</i>	20 г
	<i>Лист мать-и-мачехи</i>	30 г
	<i>Семя аниса обыкновенного</i>	30 г
	<i>Корень мыльнянки лекарственной</i>	30 г
	<i>Трава вероники</i>	100 г

№ 96	<i>Трава медуницы</i>	50 г
	<i>Цветки коровяка</i>	50 г
	<i>Лист подорожника</i>	50 г
	<i>Залить 1-1,5 ст. ложки измельченного сбора 2 стаканами кипятка. Настаивать 2 и более часа в термосе. Выпить в течение дня теплым, принимая по 0,5 стакана до еды. (Петков В. и др., 1988).</i>	

Показания к применению: сборов №№ 95, 96: бронхиты, трахеиты, ларингиты, фарингиты, бронхопневмонии, сухой кашель у курильщиков.

В собственной практике приходилось многократно убеждаться в

успокаивающем, седативном действии вероники узколистной. В сочетании с другими растениями она особенно эффективна у невротичных, асгеинизированных, раздражительных, плаксивых женщин.

Девясил высокий, д. британский, д. иволистный. Корни аптеч- ны, содержат полисахариды, в том числе инулин, а также флавоно- иды, эфирное масло. Несмотря на высокую популярность «девяти- сила», считаю не всегда возможным применение его при гипер- цидных состояниях, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. При неумеренном самолечении концентрированными отварами девясила появляется изжога, отрыжка кислым, рвота, запоры, умеренное повышение кровяного давления и гипертонический криз у гипертоника. Девясил может спровоцировать боли в подложечной области. Девясил заслуживает внимания как хорошее отхаркивающее средство. Показан при многих заболеваниях, в частности при гриппе, ангинах, трахеобронхитах, бронхоэктазах, бронхиальной астме, туберкулезе легких. Оказывает он и противовоспалительное действие. Его противоаллергический, десенсибилизирующий эффект требует экспериментально-клинического подтверждения.

№ 97 **Подземная часть девясила .** **1 часть**
Корни солодки **1 часть**
1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами киятка, кипятить 40 мин. на медленном огне, принимать по 2 ст. ложки отвара в теплом виде через каждые 2 ч как мягчительное средство.

ОС **Сок травы девясила** **1 часть**
тм **Мед** **1 часть**
Принимать при кашле, остром бронхите, лихорадке, хронической пневмонии по 1 ст. ложке 3 раза в день. Настой сухой травы полоскание при ангинах, тонзиллитах, фарингитах.

В. В. Телягьев (1985) рекомендует применять не только подземную, но чаще надземную часть д. британского, д. иволистного. По Чхве Тхэсопу, цветки девясила японского (6-12 г в день) способствуют отделению мокроты. Следовательно, канонизированное фармакопеей использование только подземной части (корней и корневищ) девясила не соответствует опыту традиционной и народных медицины. Один из типичных для наших условий рецепт сбора:

№ 99 **Подземная часть девясила**..... **1 часть**
Корневище аира / **часть**
Корни алтея **1 часть**
Корни солодки **1 часть**
Отварить 1 ст. ложку измельченного сбора в

2 стаканах кипятка на медленном огне в течение 20 мин. Желательно добавление 2 ст. ложек меда. Принимать за 20-30 мин. до еды 3 4 раза в день по 1/3-1/4 стакана.

Из типовых, готовых сборов, содержащих девясил, в аптеке лекарственных растений г. Каунаса можно было приобрести следующие:

№ 100 **Цветки примулы**..... **1 часть**
Исландский мох **1 часть**
Лист мать-и-мачехи **1 часть**
Лист мяты перечной **1 часть**
Подземная часть девясила..... / **часть**
Лист багульника **1 часть**
1 ст. ложку сбора запить 2 стаканами кипятка, настаивать не менее 1 часа в закрытом термосе. Пить по 1/2 стакана за 20 -30 мин. до еды.

Показания к применению: потогонное, мягчительное, противовоспалительное, антимикробное, возбуждающее аппетит средство.

№ 101 **Исландский мох** **1 часть**
Лист мать-и-мачехи / **часть**
Корень солодки..... **1 часть**
Подземная часть девясила..... **1 часть**
Способ приготовления тот же, что и для сбора № 100. показания те же, а также бронхиальная астма.

Липа сердцелистная. Отнесена Р. И. Китаевой и А. Ф. Неретиной (1978) к растениям, содержащим полисахариды. Аптечны цветки и прицветные листья. С нашей точки зрения, следует использовать и молодые листья, которые являются суррогатом чая. Из них можно приготовить салат.

№ 102 **Цветки < липы** **20 г**
Лист липы **100 г**
2 ст. ложки залить 0,5 л воды, довести быстро до кипения, кипятить на медленном огне 5 10мин., остужать 30мин., процедить. добавить 5 г пищевой соды.

Показания к применению: такой настой дает высокий эффект при воспалениях гортани, тонзиллите (ополоснуть зев, затем можно проглотить), лихорадках.

Чай из цветков и листьев липы не вызывает потоотделения у здорового человека. Именно при лихорадке чай, огвар, особенно липовый мед позволяют достичь разрешающего эффекта. Больным, которые не могут принимать горькие настои (из цетрарии, горечавок, коры ивы,

девясила, тысячелистника, вероники) и хотят совместить приятное с полезным, можно пить как чай, настой из следующих растений:

№ 103	<i>Центипы</i>	<i>Юг</i>
	<i>Лист земляники</i>	<i>Юг</i>
	<i>Трава мяты</i>	<i>Юг</i>
	<i>Трава мелиссы</i>	<i>Юг</i>
	<i>Лист голубики</i>	<i>20 г</i>
	<i>Лист черники</i>	<i>20 г</i>
	<i>Лист подорожника</i>	<i>30 г</i>
	<i>Плоды шиповника</i>	<i>30 г</i>
	<i>Плоды боярышника</i>	<i>20 г</i>
	<i>Плоды рябины</i>	<i>20 г</i>
	<i>Трава душицы</i>	<i>Юг</i>
	<i>Трава чабреца</i>	<i>Юг</i>
	<i>Трава котовника</i>	<i>Юг</i>
	<i>Трава эстрагона</i>	<i>20 г</i>

Заваривать как чай, пить как противовоспалительное, отхаркивающее, разрешающее, потогонное средство. Состав и пропорции этого чая не догма. Он полезен не только во время болезни, но и при полном благополучии в качестве общеукрепляющего, адаптогенного, стресс-протективного, успокаивающего, да и просто вкусного чая. Как и для всех сборов, плоды желателно истолочь.

Рябина обыкновенная, входящая в множество противопрос- тудных сборов, используется как отхаркивающее и противокаш- левое средство:

№ 104	<i>Плоды рябины</i>	<i>50 г</i>
	<i>Процеженный отвар измельченных плодов (их необходимо предварительно потолочь) упаривают вдвое (до 250 с 500 мл) и принимают по 1 ст. ложке 4 -5 раз в день. Добавление меда или сахара вполне возможно.</i>	

Плоды рябины по традициям китайской, тибетской медицины используют в виде тянучки, чтобы купировать упорный кашель при трахеобронхите, ларингите.

juo Qg	<i>Плоды рябины</i>	<i>100 г</i>
	<i>Запить водой в 2 - 3-кратном объеме, кипятить в течение 4 6 часов, убрать осадок, затем прокипятить, чтобы получилась тянучка, принимать по 5-6 г 3 раза в день. Можно добавить мед. Такое приготовление полностью соответствует правилам получения «кханд» (загустевающих отваров — см. вереск) в тибетской медицине (Чжуд-уту).</i>	

Отвар коры рябины (суточная доза — 8-10 г) используют при

бронхите и легочном туберкулезе. Настой цветков рябины в Белоруссии считается специфическим отхаркивающим лекарством.

JVо 206	<i>Цветки рябины</i>	<i>20 г</i>
	<i>Цветки калины</i>	<i>20 г</i>
	<i>Цветки липы</i>	<i>30 г</i>
	<i>Цветки коровяка</i>	<i>10 г</i>
	<i>Цветки лабазника</i>	<i>50 г</i>
	<i>2 ст. ложки сбора залить 0,5-0,6 л кипятка, томить на водяной бане 10 мин., слить все в термос. процеживать перед употреблением, выпивать все за день мелкими порциями как отхаркивающее, потогонное, жаропонижающее средство. Данному сбору характерно и успокаи- вающее действие.</i>	

Росянка круглолистная. Это то самое растение, которое хорошо нам всем известно по детской литературе: оно «питается» комарами. Росянка аптечна в Чехии и Словакии, Германии, Англии, Франции, Мексике и ряде других стран, но не в нашей стране с ее обилием болот. В народной медицине росянку употребляют нечасто в связи с небольшой фитомассой и трудностью сбора. Основные показания к применению: коклюш, ложный круп, острый трахеобронхит, ларингит, туберкулез легких, бронхиальная астма, пневмонии, высокая лихорадка. Собственного опыта частого и широкого применения росянки мы, конечно же, не имеем, но в тех единичных случаях, когда ее включали в сборы в небольших количествах (по 10-20 г на всю композицию) отхаркивающий эффект был убедительным. Росянка считается противокашлевым, потогонным, жаропонижающим, противовоспалительным, антибактериальным, мочегонным, спазмолитическим средством.

JV° 107	<i>Трава росянки</i>	<i>1 часть</i>
	<i>Лист подорожника</i>	<i>/ часть</i>
	<i>Корень алтея</i>	<i>1 часть</i>
	<i>1 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, томить в стеклянной посуде 10 -20 мин. (с нашей точки зрения, можно и 40 мин. — нет эфирномасличных растений), вылить в термос и пить теплым после еды.</i>	

При передозировке росянка может вызывать рвоту. Без других растений ее заваривают в пропорции 2 чайные ложки на 1-1,5 стакана кипятка, томят на водяной бане, принимают как до, так и после еды теплый настой.

№ 108 *Трава росянки*..... 1 часть
Трава чабреца 1 часть
Трава хвоща полевого 1 часть
Трава медуницы 1 часть
Трава горца птичьего 1 часть
Лист мать-и-мачехи.....1 часть
Исландский мох '.....1 часть
Корень солодки1 часть
Сырье измельчить, хорошо смешать, 3 ст. ложки залить 0,8 л кипятка, заварить как чай, пить настой теплым в течение дня по 3- 4 глотка постоянно. (Йорданов Д. и др., 1976).

Показания к применению: туберкулез легких, хронические и острые бронхиты, пневмонии, коклюш.

Донник лекарственный и донник белый. Лекарственным называют донник с желтыми цветками. Оба вида соседствуют в культуре. Сырьем служит надземная часть без грубых стеблей. В траве донника содержатся кумарины, а в загнившем доннике — дикумарин, который вызывает кровотечения, препятствуя свертываемости крови и поражая сосуды. От дикумарина из загнившего донника и происходят все современные не- прямые антикоагулянты. Кровоизлияния в различные органы наблюдали у скота, поедавшего именно гнилое растение. Было бы глубокой ошибкой считать, что обычный, не сгнивший донник способен вызывать кровоизлияния, т. к. в нем не прошли ферментативные процессы, ведущие к димеризации кумарина. Но именно так и считают фармакогносты (фармацевты) и даже врачи, не знающие только что приведенной истории, пугая пациентов ядовитостью донника. Очевидно, что ядовит только побуревший, почерневший донник. Именно его не следует назначать широко, но при склонности к тромбозам он показан. Донник издавна используют как мягчительное, отхаркивающее, противолихорадочное, противовоспалительное, спазмолитическое, ароматизирующее, успокаивающее, снижающее высокое кровяное давление, противоатеросклеротичес- кое, мочегонное, ветрогонное, болеутоляющее, лактогенное средство. Его применяют в сборах при вирусных инфекциях: гриппе, бешенстве (водобоязни), клещевом энцефалите. Это не значит, что вещества, содержащиеся в доннике, в тех концентрациях, которые достигаются в организме после приема его настоев, убивают вирусы. Правильнее рассчитывать на то, что являясь, как и многие растения, иммуномодулятором, донник мобилизует противовирусную антимикробную защиту организма. Тот факт, что многие растения эффективны не только в лечении, но и в профилактике инфекционных заболеваний, должен привлечь внимание исследователей и врачей-прак-

тиков. Трактовки донника как адаптогенного средства встречать не приходилось.

Восприятие многих, привычных для нас, широко распространенных растений с позиций наличия у них адаптогенных свойств помогло бы не только теории создания фитопрепаратов, но и повседневной практике лечения больных.

IVo 109 *Трава донника*30 г
Трава душицы 20 г
Трава чабреца 20 г
Трава хвощаЮг
Трава мяты..... 20 г
Лист малины40 г
Сбор составлен в основном из эфироносов и может быть использован как суррогат чая. Показания и способ употребления см. в рецепте № 108.

Несильный, но характерный запах донника обусловлен ку- маринами. Существует и *донник душистый*, популярный в восточной традиционной медицине. Донники прекрасные медоносы. Если мед из рододендронов известен своей ядовитостью, то мед, собранный при цветении донника, славится своей душис- тостью, вкусом, хорошим потогонным эффектом у больных (не у здоровых!) людей. Следовательно, нет никаких оснований считать донник растением ядовитым. Не случайно его широко используют как суррогат чая.

Одуванчик лекарственный. В научной медицине используют только корень, в народной — и листья, и цветки. Автор одной из лучших монографий по траволечению Н. Г. Ковалева (1971) приводит в рецептах лист одуванчика. Он необычайно популярен в Германии, где его считают дегосикационным, мочегонным (писун-трава), общеукрепляющим средством. Корень содержит сапонины (стероиды, тритерпены), полисахариды (инулин, инулиниды, крахмал, клетчатка и др.), различной природы горечи, дубильные вещества... Отвар корня используют как горь- кое, возбуждающее аппетит средство (при гипацидных, анацид- ных гастритах, снижении аппетита у больных хроническими заболеваниями, после тяжелых гравм, инфекций), как «кровоочистительное» (при фурункулезе и других гнойничковых кожных заболеваниях, при хронических инфекциях, онкологических заболеваниях, эндотоксикозах), желчегонное, мочегонное, потогонное, отхаркивающее, жаропонижающее, десенсибилизирующее, тонизирующее средство. Листья одуванчика, как и траву цикория, нередко называют печеночной травой. Их рекомендуют при весенней усталости — показание, типичное для детоксикантов. Листья употребляют в виде салата в пищу, предварительно отмочив 30 мин. в

соленой воде, чтобы удалить горечь. Выраженные антимикробные свойства сока из свежих листьев, из корней, а также отвара из них послужили основанием для успешного применения при воспалении легких, бронхитах, туберкулезе, абсцессе легких, бронхоэктатической болезни, а также при гнойных заболеваниях: сикозы, фурункулезы, флегмоны, абсцессы, гнойные раны. Препараты одуванчика могут быть применены и местно.

ЛУ⁰ 110	Корень одуванчикі.....	50 г
	Корень цикория	30 г
	Корень солодки	30 г
	Корень алтея	20 г
	Корневище пырея.....	40 г

Поскольку сбор состоит из корней и корневищ, не содержащих большого количества высоколетучих эфирных масел, его следует вываривать: 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка (или холодной водой, а потом довести до кипения) и выпаривать на медленном огне до половины объема. Принимать по полстакана теплым 4 -5 раз в день как отхаркивающее, противовоспалительное, общеукрепляющее, детоксикационное, мочегонное средство.

ЛУ⁰ 111	ист одуванчика	30 г
	Лист кипрея	40 г
	Лист малины	40 г
	Лист липы	30 г
	Лист подорожника	20 г

2 ст. ложки измельченного сбора залить 0,8 л кипятка, томить на водяной бане 40 мин. для более полного извлечения полисахаридов, слить все в термос, фильтровать перед употреблением, пить теплым по 1 стакану 4 раза в день (или чаще по полстакана).

Показания к применению: при гриппе, бронхите, лихорадке, ломоте, сухом, непродуктивном кашле.

Природные ресурсы корня и листа практически неисчерпаемы. Лист, к сожалению, неаптечен и должен быть, по нашему мнению отнесен к лекарствам, не требующим каких бы то ни было доклинических исследований. Его как пищевое растение было бы разумно сразу же разрешить применять в практике.

Горечавка желтая, г. легочная, г. крестовидная, г. круглолистная, г. шероховатая, горечавник борогатый. У горечавки желтой, аптечной в европейских странах, заготавливают корни, хотя есть сведения об

использовании не только подземных, но и надземных частей всех ее видов. Горечавки — популярнейшие растения в тибетской, монгольской, китайской, корейской, бурятской традиционных медицинах. Известен лечебный эффект горечавок при остром и хроническом гепатите, жировой дистрофии, циррозе печени, холангите, холецистите, хроническом гастрите, отсутствии аппетита (анорексии). Список показаний к применению при детальном рассмотрении поражает своей широтой: энцефалит, бешенство, эпилепсия, неврозы, снижение памяти, как кардиотоник при сердечной недостаточности, гипертоническая болезнь, острый и подострый эндокардит, миокардит, тахикардия и другие аритмии, сепсис, атеросклероз, диабет, подагра, инфекционные, воспалительные заболевания мочевыводящих путей, различные интоксикации и отравления, снижение токсического действия медикаментов, трофические язвы, инфицированные раны, нагноения, дизентерия, поносы, острые инфекционные заболевания, хронические истощающие инфекции, малярия, злокачественные опухоли... Всех конкретных показаний к применению горечавок и горечавника не перечислить. И как бы далеко не в первую очередь упоминаются жаропонижающие, противовоспалительные, противолихорадочные, детоксикационные во время инфекций, отхаркивающие, смягчительные свойства горечавок, их эффективность при пневмониях (г. легочная, г. желтая и др.), в частности, осложняющих заболевания печени (горечавник борогатый). Горечавки устраняют осиплость голоса (ларингит), эффективны при рецидивирующих ангинах, хроническом тонзиллите.

Они увеличивают количество эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов при их дефиците, что дает возможность применять их при анемиях, кровопотерях, химио- и рентгенотерапии злокачественных опухолей, различных, в том числе медикаментозных, тромбо- и лимфацитопениях. Существенно и то, что виды горечавки можно применять как средства, защищающие кроветворение от повреждающего действия медикаментов (см. ранее пример острого агранулоцитоза, спровоцированного аспирином). Следовательно, горечавка должна входить в фитотерапевтическое сопровождение медикаментозного лечения. Количество лейкоцитов понижено у большинства жителей крупных промышленных городов. Анемия, малокровие становится все более и более частым осложнением ряда заболеваний. Снижение числа тромбоцитов стало характерным последствием инфекций, простудных заболеваний, особенно у детей. Поэтому так важно знать о положительном влиянии растений на кроветворение. Эти растения нужны не только пострадавшим от Чернобыльской катастрофы, но и

большинству горожан. Если бы горечавки были ап- течны, входили бы в отечественную Фармакопею, если бы их можно было в аптеках купить, следовало бы порекомендовать многим хотя бы 2-недельные профилактические курсы лечения горечавками, в особенности весной.

ЖУ⁰ 112 *Трава горечавки желтой* 30 г
Лист крапивы двудомной 50 г
Трава тысячелистника обыкновенного 20 г
Лист подорожника большого 30 г
Семя укропа пахучего 10 г
2 ст. ложки сбора залить 0,7-0,8 л кипятка, томить на водяной бане 10 мин., слить все в термос, настаивать ночь, пить при простудных заболеваниях для достижения противолихора- дочного, отхаркивающего эффекта, для снижения побочного действия медикаментов, для защиты кроветворения.

В перечне бронхолегочных заболеваний, при которых показана горечавка, числятся: хронические рецидивирующие пневмонии, бронхиты, бронхоэктагическая болезнь, абсцесс, туберкулез легких, бронхиальная астма. В Китае высокий эффект продемонстрирован в клинических условиях при лечении горечавкой крупнолистной 100 больных эпидемическим гриппом. В тибетской медицине высоко ценится горечавник бородатый. В славянской медицине горечавки менее популярны, что, по-видимому, связано с ареалом их распространения. В Белоруссии, на Украине и южнее можно встретить г. желтую, но большинство видов произрастает в Азии, преимущественно в горных районах. Описание целебности горечавок (Чжуд-ши, 1988; Ибрагимов Ф., Ибрагимова В., 1960; Чхве Тхэсоп, 1987; Баторова С. М. и др., 1989; Носаль М. А. и Посаль И. М., 1960; Йорданов Д. и др., 1976; Петков В. и др., 1988; Муравьева Д. А.,... 1978) не побудило к узакониванию их применения. Широкое и успешное применение горечавок за рубежом позволяет Фармакологическому и Фармакопейному комитету России без лишней волокиты и затрат в 1 миллион долларов и 240 человеко-лет на доклиническое испытание вписать их в нашу Фармакопею и разрешить их клиническое использование.

Конечно же, и в использовании горечавок должно быть чувство меры и дозы. При неправильном приеме в больших количествах это общеукрепляющее средство может вызвать покраснение лица, ощущение прилива крови к голове, головную боль, головокружения, тошноту и даже рвоту. Не следует применять концентрированные отвары, желательно

совмещать горечавку с другими растениями, снижая ее пропорцию в сборе. Рекомендации самостоятельного сбора и самолечения затруднительны, так как горечавки знают плохо, но те, кто твердо знают эти растения, с осторожностью могут использовать их, как это бытует на Алтае, в Сибири, в Белоруссии. Отмечая, что настои и отвары горечавок быстро портятся, М. А. Нос&ль и И. М. Носаль (1960) рекомендуют настаивать их на водке и принимать эту горькую настойку как общеукрепляющее средство 1-2 раза в день по рюмочке, например, при «бледной немочи», девическом хлорозе, то есть при малокровии. Своим пациентам мы рекомендуем не готовить настой на несколько дней, а ежедневно приготавливать свежую заварку, что не обременительно: ведь не заваривают же они чай впрок.

Из растений, содержащих смолы, самого пристального внимания заслуживает *сосна обыкновенная*, почки и хвою которой используют при кашле. Что делать при отсутствии больниц, аптек, врачей, запасов лекарственных растений зимою, в глухой деревне, в экспедиции, в пути, если Ваш товарищ заболел гриппом, бронхитом? Охотников, землепроходцев, зимующих вдали от людей огвар мелко нарубленных веточек сосны, ее хвоя спасали от цинги, простудных заболеваний, усталости, упадка сил. Столовую ложку хвои кипятят в 200-300 мл воды по принципу упаривания. Отвар пьют теплым 3-4 раза в день (до еды или после). Желательно ополаскивать рот, десны, зев, что само по себе может быть лечебной процедурой при ангинах, стоматитах, гингивитах, тонзил-литах. У того, кто ополаскивает рог отваром хвои сосны, десны будут крепкими. Старинный рецепт по Чхве Тхэсопу.

ЖУ⁰ 113 ^оя сосны.
Ст. ложку хвои кипятят в 200 300 мл воды.
Отвар пьют теплым 3- 4 раза в день.

В качестве общеукрепляющего, тонизирующего, противочинготного средства, для профилактики авитаминозов (а скорее всего, и многих других заболеваний и состояний) мелко измельчают хвою сосны и едят ее по 4-6 г в день. Им же приведен и рецепт для лечения хронического гепатита с помощью настоя хвои сосны. Почки и хвою следует чаще, чем то имеет место быть сегодня, использовать для профилактики и лечения простудных заболеваний, а так же других эпидемических болезней и их осложнений. Отвары почек и хвои сосны можно использовать для ингаляций, ванн, для обработки гнойных ран, инфицированных экзематозных поверхностей. Они оказывают не только смягчительное, отхаркивающее, противовоспалитель-ное, сосудоукрепляющее, но и антимикробное действие. Хвоя и почки сосны должны быть рассмотрены как один из необходимых, эффективных

компонентов при лечении хронических заболеваний легких, в частности — их туберкулеза, особенно в тех случаях, когда микобактерии стали резистентными к стандартным противотуберкулезным средствам. Большое значение в этих случаях имело бы и профилактическое действие хвои сосны, т. к. для таких больных столкновение с вирусом гриппа, очередное простудное заболевание может служить причиной обострения туберкулеза. Хвою и почки сосны можно отваривать не только на воде.

JV⁰ 114 *Хвоя и почки сосны.*
Измельченную хвою и почки сосны настаивают и кипятят в растительном (подсолнечном, кукурузном, оливковом) масле в пропорции 1 : 5 -1 : 10 г. Такой настой закапывают в носовые ходы при насморке, синуситах по 5- 6 капель.

№ 115 [^]
Живица сосны, лиственницы.
Живицу сосны, лиственницы смешивают при нагревании с растопленным внутренним свиным жиром в равных количествах или в пропорции 1 : 2.

Показания к применению: больному бронхитом или воспалением легких втирают эту мазь в кожу спины и грудной клетки. Наносят на руки небольшое количество мази и делают легкий массаж этих областей в направлении к подмышечным впадинам, затем после поглаживания начинают втирание.

Затвердевшую живицу сосны, ели, особенно лиственницы, несмотря на горький вкус, дети используют как жвачку. Разжевать живицу или даже просто держать ее во рту полезно при ангинах, особенно в начале заболевания. Живица хвойных растений обладает антимикробными, не только слюногонными (показана при слюнокаменной болезни), но и отхаркивающими свойствами. Эти два эффекта (слюноотделение и смягчительное действие) сопутствуют друг другу, взаимосвязаны. Особенно полезна живица при хронических обструктивных бронхитах и пневмониях, при бронхиальной астме, если нет аллергии к хвойным растениям. Причем само жевание, посасывание смолы, ощущения горечи способствуют отделению жидкого бронхиального секрета. Родители должны поощрять привычку детей жевать смолу, живицу хвойных деревьев. Приведу еще один пример подобного типа лечения. При пережигании сахара на чайной ложке образуется карамель, которую дают ребенку, чтобы он ее сосал, для достижения отхаркивающего эффекта. Д. Джарвис (1978) рекомендует жевать задонья, крышки от сот при аллергических заболеваниях, типа сенной лихорадки, аллергического, вазомоторного ринита, бронхиальной астмы. Почему бы не жевать их при обструктивном бронхите, при гриппе? Автор наблюдал демонстративный результат полного отсутствия реакции

на аллерген. Живица хвойных деревьев, пчелиный воск много полезнее той жвачки, которой наводнили Россию коммерсанты. За счет синтетических красящих добавок многие из них обладают канцерогенными свойствами.

Ель обыкновенная. Отвар ее хвои, рубленых лапок, почек и даже шишек показан при острых респираторных инфекциях. Он обладает не только антибактериальными, отхаркивающими, противовоспалительными, но и отчетливыми общеукрепляющими, тонизирующими, адаптогенными свойствами. Как и многие адапто- гены, он показан при сахарном диабете, оказывает десенсибилизирующее, анаболическое действие. Показан при острой и хронической пневмонии, тонзиллитах, ринитах, ларингитах, гайморитах, артритах. Отвары из хвои ели дают демонстративный мочегонный эффект. Следовательно, если вы в лесу и никаких лекарств для лечения простудного заболевания нет, поглядите вокруг. Ель, сосну вы найдете и зимой.

Тополь черный. Его смолистые почки по антимикробным свойствам превосходят сосновые. Даже ингаляция настоя почек, просто присутствие его в помещении может дать лечебный эффект. Настои можно готовить с определенными целями и на растительном масле.

JV⁰ 116 *Почки тополя Юг*
Оливковое масло 100 мл
Настаивать 1 неделю с периодическими подогреваниями.

Показания к применению: закапывать в носовые ходы по 5- 6 капель при насморке с гнойным отделяемым, при гайморите.

JY⁰ 117 *Почки тополи 40 г*
40%-ный этиловый спирт (водка) 200 мл
Настойку тополевых почек 1 : 5-1 : 10 на водке можно принимать по 10-40 капель как жаропонижающее, потогонное, отхаркивающее, антимикробное средство при простудных заболеваниях. В чай можно добавить 1-2 капли такой настойки (при большем количестве ее чай станет не ароматным, а горьким).

Показания к применению: разведя настойку теплой водой так, чтобы горечь была переносима, полощут горло при ангинах, тонзиллитах, инфекционных стоматитах, при дурном запахе изо рта (дезодорант). Настойка почек тополя может быть использована в комплексном лечении бронхоэктатической болезни, туберкулеза легких.

В народной медицине водные и спиртовые извлечения из почек тополя применяют местно при гноящихся, длительно не заживающих ранах, трофических язвах. При эпидемии гриппа целесообразны не только

ингаляции, но и открытое кипячение для дезинфекции помещения, добавление в ванны. Существуют хвойные экстракты для ванн. Тополевых экстрактов встречать не приходилось. Запах .тополиных почек приятен, вызывает у большинства людей ощущение весны. Поскольку лечат и запахами, можно рекомендовать применение настоя, настойки тополевых почек для улучшения настроения у здоровых, ничем в данный момент не болеющих людей. Известно, что в хорошем настроении заболевают реже, чем в подавленном.

№ 118 *Почки сосны* 50 г
Почки тополя 20 г
Лист мать-и-мачехи 50 г
Лист крапивы 50 г
Трава алтея 20 г
Корень алтея 20 г
Приготовление по типу горячего настоя:
1 ст. ложка сбора на 0,4 л воды, томить на водяной бане 10-15мин., слить все в термос, пить по 0,5 стакана теплым за 20 мин. до еды, а также поутру и на ночь (5-6 раз в день).

Показания к применению: это один из типовых сборов, применяемых при бронхите, пневмонии. Нами лишь несколько изменены пропорции растений.

№119 *Почки сосны* Юг
Корень фиалки душистой 20 г
Исландский мох 40 г
Приготовление и применение то же, что и в предыдущем рецепте. (Иорданов Д. и др., 1976).

№120 *Почки сосны* 50 г
Лист мяты..... 50 г
Трава мелиссы 50 г
Исландский мох 50 г
Корень окопника 200 г
Трава багульника 100 г
Приготовление и применение то же, что и для сбора №118.

В нашей стране корень окопника неаптечен.

№ 121 *Почки сосны*20 г
Семя аниса 20 г
Лист шалфея 20 г
Корень алтея 20 г
Корень солодки 15 г
Цветки коровяка 15 г
2 чайные ложки на 1 стакан кипятка, настаивать 2 и

более часа, остудить, пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды в качестве отхаркивающего и дезинфицирующего средства. (Цветков В. и др., 1989).

№122 *Почки сосны*100 г
Корень солодки 40 г
Исландский мох 40 г
Цветки алтея..... 30 г
Цветки бузины 30 г
Цветки коровяка ... 30 г
Трава душицы 20 г

№123 *Трава репьяника волосистого* 10 г
Залить 0,3 0,4 л кипятка, прокипятить на водяной бане 10-15 минут. Прополаскивать горло, а затем принимать настой внутрь.
Показания к применению: настой эффективен при упорном кашле и саднении в горле.

№ 124 *Сок репы* 50 мл
Смешать с равным по объему количеством меда. Назначать в качестве отхаркивающего по чайной ложке детям и по столовой — взрослым 3-4 раза в день (Скляревский Л. Я., 1975).

№ 125 *Лист смородины*.
Пополам с горячей водой принять вечером полстакана, а утром без воды.

ISfo *Соплодия инжира.*
Отвар соплодий инжира, сваренных в молоке или воде: 2 ст. ложки сухих соплодий или 4- 5 плодов на стакан воды. Принимать по пол-стакана в день 2-4 раза при сухом кашле.

№ 127 *Сок моркови*.
Принимать его с сахаром, лучше с медом по 1 чайной ложке детям, по столовой взрослым 3-4 раза в день. При аллергии, когда сладости противопоказаны, можно принимать один сок (Турова А. Д., 1982). Впрочем, встречается аллергия и на морковный сок.

№ 128 *Бананы*,
2 протертых банана на стакан горячей сладкой воды, хорошо перемешать, пить смесь горячей.

*Пить теплым по 1/3-1/2 стакана перед едой при
остром бронхите. (Йорданов Д. и др., 1978).*

**5. Несколько простых рецептов для
достижения смягчительного эффекта при
простудных заболеваниях**

Репяшок волосистый и другие виды его считаются травой ораторов,
лекторов, учителей, священников, певцов. Отвар травы, корня, всего
растения внутрь при охриплости голоса (ларингите), при трахеите, бронхите.

№ 129 *Горячее молоко 1 стакан
5%-ная йодная настойка 3 капли*

№ 130 *Гречиха посевная 40 г
Залить 1 л кипятка, настоять 2 ч и более,
пить настой теплым мелкими глотками по воз-
можности чаще при сухом кашле.*

В литературе приходилось встречать сведения об относительной
токсичности гречихи, которая, конечно же, неаптечна у нас в стране.

№ 131 Мед.

Мед вскипятить в воде (молоке), так как не- кипяченный он как будто бы может усилить ка- шель. В собственной практике с подобным ос- ложнением мы ни разу не сталкивались. Мед ра- зумнее применять при кипячении и настаивании растений, но нередко ситуации, когда под рукою нет никаких растений. В этих случаях родствен- ники больного могут вскипятить один мед.

juo U2 Пшеничные отруби.

Отвар пшеничных отрубей с добавлением меда при кашле по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день.

juo 233 Огуречный сок.

Свежий огуречный сок по 2-4 ложки в чистом виде или с медом 3-4 раза в день при бронхите, туберкулезе легких.

JY⁰ 134 кожура мандарина.

4 ст. ложки измельченной кожуры мандарина настаивать неделю на 0,5 л водки. Такую настойку могут принимать по 2-3 рюмочки в день только взрослые, а детям можно приготовить водный настой или отвар из кожуры мандарина для смягчения кашля при трахеите, бронхите, ларингите. Добавление меда целесообразно (Скляревский Л. Я., 1975).

juo jJg Клюквенный сок с медом.

При жаре, лихорадках, головных болях, 'осиплости.

№136 Вишневый сок.

Считается хорошим отхаркивающим сред- ством.

№137 Сок алоэ поровну с медом.

При лихордке, как отхаркивающее.

Показания к применению: приводит не только к снижению лихорадки, но считается средством, укрепляющим легкие, а потому назначается при туберкулезе, острых и хронических пневмониях, бронхитах. Рецепт популярен в народе, применяется в комплексной фитотерапии рака легких в порядке самолечения. Можно гарантировать его полную безвредность.

Т. Тодоров и соавторы (1988) рекомендуют соки, полезные здоровым людям, но тем более больным с лихорадкой, кашлем, интоксикацией. Соки оказывают не только оздоравливающее, общеукрепляющее действие, но и способствуют снижению температуры,

вызывают потоотделение, снижают ломоту, головную боль, тяжелую субъективную симптоматику, то есть оказывают детоксикационное действие. Они могут сыграть положительную роль в профилактике осложнений. Несомненно положительное влияние соков на состояние сосудистой стенки, лечебный и профилактический эффект при васкулитах. Именно наблюдение за лечебным эффектом сока лимона при некоторых формах кровоточивости позволили открыть витамины группы Р (цитрины). IVo 1 Лимонный и апечсиновый соки поровну.

1 стакан в день.

Показания к применению: они в особенности показаны при наклонности к кровотечениям, например, при носовых кровотечениях. Они снижают активность некоторых микробных ферментов, способствующих распространению и системному действию токсинов.

JY⁰ 139 Сок черной смородины 100 мл

Сок апельсиновый 75 мл

Сок лимонный 25 мл

Мед..... по вкусу

У этого состава выражено жаропонижающее действие (см. рецепт № 125).

Показания к применению: его можно рассматривать как экспресс- витаминизацию.

Аскорбиновая кислота, которую рекомендуется принимать в больших количествах во время гриппа, соседствует здесь самым естественным образом с сотнями других природных соединений. При использовании соков черной смородины, лимона, апельсина, клюквы, аронии, брусники, ирги, крыжовника едва ли потребуется давать больному химически чистый витамин С в ударных дозах. Чрезвычайно важен сосудоукрепляющий эффект таких соков, что препятствует распространению токсинов. Правомерна постановка вопроса о снижении чувствительности как сосудов, так и других тканей к действию токсинов под влиянием соков и других фитопрепаратов. Ответ на этот вопрос позволил бы начать новое направление в детоксикационной терапии при инфекционных заболеваниях.

Простота, естественность, физиологичность лечения соками и прочими извлечениями из растений оставляет за флагом не только плазмозферез, гемодиализ, но и энтеросорбцию. Последнюю можно проводить с помощью фитопрепаратов. Фитотерапия сочетается с перечисленными сложными методами и повышает их эффективность, в чем мы убедились при тяжелых токсикозах беременности.

№ 140 Сок яблочный 100 мл
Сок черной смородины 100 мл
Показан всем больным гриппом, особенно
детям.

№ 141 Сок малины 150 мл
Сок черной смородины 50 мл
Показания к применению: выраженное потогонное, про-
тиволихорадочное, жаропонижающее действие. Ускоряет наступление
кризиса при тяжелых пневмониях с высокой температурой.

№ 142 Сок яблочный 100 мл
Сок томатный 75 мл
Сок красной свеклы 25 мл
Сок лимонный по вкусу

Показания к применению: такой коктейль показан не только при
гриппе, но и при болезнях крови: малокровии (анемии), уменьшении числа
лейкоцитов, тромбоцитов. Они нередко осложняют грипп и практически
при всех заболеваниях — интенсивную медикаментозную терапию.

№ 143 Сок черной смородины с молоком.
Более всего подойдет детям для сокрытия
кислого вкуса.

Простота этих рекомендаций кажущаяся. Есть ли у нас в стране
осознанное, налаженное, организованное соколение как направление
фитотерапии? Если бы в большинстве школ и детских садов, яслей
каждому ребенку подобрали бы нужный ему коктейль из соков, дети
болели бы значительно реже. Сочетание соков ничуть не хуже сочетания
высушенных трав, используемых для приготовления настоев и отваров. В
Северо-Западном регионе можно заготовить соки: черничный,
клюквенный, брусничный, яблочный, малиновый, черной и красной сморо-
дины, аронии (рябины) черноплодной, томатный, земляничный (часта
аллергия к нему), крыжовниковый, красной рябины...

Следует заготавливать не только соки, но и компоты, ягоды, протертые с
сахаром, варенья, сухие плоды. Все-таки при всем уважении к сокам,
понятно, что нужна и плоть плодов. Сок садовой аронии черноплодной
оказывает мощное сосудоукрепляющее действие, снижает кровяное

давление, лихорадку, воспалительную экссудацию, закрепляет
при поносах. Мощным вяжущим и противовоспалительным средством
являются плоды черемухи. Сегодня все чаще встречается разносимая дроз-
дами ирга, эффективность которой близка к аронии. Трудно сказать что-то
определенное о соке ягод водяники (вороники) черной или шикши. Ее
называют лопарской ягодой. Считается, что она утоляет жажду, снимает
усталость. Нашими исследованиями установлено ее положительное
действие на функции головного мозга и его резистентность к
повреждающим воздействию ям. Защитное влияние водяники (а также
лабазника, валерианы, аира, пиона, солодки и многих других растений) в
отношении головного мозга имеет прямое отношение и к гриппу. И. М.
Акимовой и соавторами (1991) экспериментально доказано, что макрофаги
по выполнению своих защитных функций могут начать «пожирать» и
нейроны. Грипп, особенно церебральные формы его, может стать
пусковым моментом возникновения и прогресса заболеваний мозга.
Поэтому любые сведения о защитном влиянии растений, применяемых при
простудных заболеваниях, в отношении головного мозга имеют не-
сомненную ценность.

• № 144 Плоды черемухи 1 часть
Листья черемухи 1 часть
Корень солодки 1 часть
Кожура мандарина 1 часть
Корневище лапчатки прямостоячей ... 7 часть
Приготовление по типу отвара: 2 ст. ложки сбора
залить 0,7 л кипятка, томить на водяной бане 40
мин., слить все в термос для дальнейшего
настаивания. Принимать через 2 ч по 1/2 стакана
при гриппе с сухим кашлем и поносом.

Плоды черники оказывают противовоспалительное, закрепляющее,
противодиабетическое, возможно, десенсибилизирующее действие. Ягоды
рябины, действие которых описано ранее, снижают аппетит, повышенное
содержание холестерина
в крови, полезны гипертоникам, обладают детоксикационными свойствами.
Сок клюквы, морс из нее, брусничная вода воспринимаются большинством
только как утоляющие жажду средства, но они способствуют и снижению
высокой температуры, усиливают действие антимикробных средств,
показаны при опасности обострения хронического пиелонефрита и при
самом обострении вследствие простудного заболевания. Отваром сухой
груши рекомендуют полоскать горло при катаральном воспалении. Не стану
подробно перечислять широко известные полезные свойства плодов

шиповника и боярышника. Отмечу лишь, что они являются мощными детоксикационными средствами. Применение перечисленных и многих других плодов окажет только благоприятное действие на больного простудным заболеванием. Тот же компот из сухофруктов можно рассматривать как сбор пищевых лекарственных растений.

ФИТОДИЕТОТЕРАПИЯ — наиболее безвредна и эффективна в профилактике и лечении различных, в том числе простудных заболеваний. Тем не менее на сегодня нет не только такой дисциплины, но даже и термина. Среди дикорастущих лекарственных растений много пищевых, съедобных видов. Помимо перечисленных выше, заслуживают упоминания морошка, жимолость, облепиха, черемша, корень лопуха, ряска, камыш. Сотни видов могли бы стать объектом изучения фитодиеотерапии — нового совершенно самостоятельного научного направления.

JVo 145 *Плоды шиповника 80 г*
Плоды рябины 20 г
Плоды малины 20 г
Плоды боярышника 20 г
Плоды калины 20 г
Сухие плоды истолочь, 2 ст. ложки смеси
запить 0,5-0,6 л кипятка, добавить 2-3 ст. ложки
меда, кипятить 10-15мин., вылить все в термос,
принимать через 1-1,5 часа при гриппе с сухим
кашлем и высокой температурой.

№ 146 *Кислиц^a 50 г*
Отвар кислицы в 0,5 л принимать, не про-
цеживая, как жаропонижающее и противовос-
палительное средство. Кислицей нередко заменяют
щавель.

№ 147 *Ягоды бузины черной (или б. красной).*
Приготавливают кисель или желе.

Мусс, желе, мармелад, кисель из ягод бузины черной используют как потогонное. Красная бузина специально высаживается в Германии для использования ее плодов и листьев в качестве лекарственного, «кровоочищающего» средства.

jy0 *Ядро грецкого ореха 38 г*
Семена абрикоса 38 г
Имбирь 38 г
Истолочь, порошок тщательно перемешать с
медом, приготовить на меду пилюли по 0,3 г.
Жаропонижающее и смягчительное при простудных
заболеваниях (Чхве Тхэсон, 1987).^л

В. Шененбергер (1979) посвятил жизнь лечению соками различных

растений. При простудных заболеваниях он рекомендует соки: 1) листьев мать-и-мачехи; 2) листьев подорожника, собранных до цветения (это идеальное средство для профилактики простудных заболеваний у часто и длительно болеющих детей, для про- тиворецидивного лечения язвенной болезни, гастритов); 3) трава тимьяна обыкновенного и т. ползучего, чабреца (применение то же, что и настоя травы, показан при эпилепсии, неврозах); 4) листа шалфея при ангинах; 5) лука репчатого (см. ранее). В. Шененбергер (1979) приводит в своей книге рецепты смесей соков, типа 1+2+3. Эта популярная книга поможет читателю расширить арсенал безвредных лечебных приемов. Иногда лекарственное средство находится буквально под руками (отвар листа осины или тополя дрожащего как отхаркивающее средство), но мы не подозреваем об этом. Многим известен «чайный гриб». Кисленькая, подслащенная вода, в которой он находится, приятна на вкус, но оказывается, что ею можно с эффектом полоскать зев при воспалении, рот при стоматитах, промывать нос. Она полезна при ангинах, а при гриппе способствует снижению температуры (Махлаюк В. П., 1964).

ЛЕЧЕНИЕ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ (ПНЕВМОНИИ)

Большинство из перечисленных ранее растений и приведенных сборов может быть использовано при пневмониях. По каким же принципам следует составлять сборы для их лечения?

Наиболее существенно применение разрешающих (противовоспалительных, потогонных, жаропонижающих) растений. Они должны составлять основной хотя и не единственный, блок уже при подозрении на воспаление легких. Конкретно это солодка, лист (плоды) малины, лист березы, череда, ромашка, тысячелистник, цветки и листья лабазника вязолистного (таволги) в сочетании со зверобоем, цветки бузины черной, лист бузины красной, ветви ее, володушка, вереск, душица, медуни- ца-легочница, исландский мох, кора или/и листья ивы, имбирь, цветки, листья липы, горечавка, цветки и другие части терновника, виды подмаренника, шалфей... Перечислены, да и то не полностью, основные растения. Разрешающие свойства присущи многим видам. Как уже отмечено раньше, мы не придерживаемся жесткой рубрикации, подразделения растений по действию.

Второй блок составляют растения, сочетающие так называемые антимикробные и смягчительные свойства. Чаще всего это

эфирномасличные, содержащие смолы, богатые фитонцидами растения: душица, чабрец, аир, багульник, кожура мандарина, анис, тмин, укроп, фенхель, эвкалипт, лук, чеснок, черемша, виды котовника, зизифоры, виды полыни, можжевельник, лиственница, сосна, ель, тополь, пижма, мята, Melissa...

Для того, чтобы больной быстро и как можно более легко преодолел кризис, нужны общеукрепляющие, «кровеоочистительные» (детоксикационные) средства, корректоры метаболизма: солодка, плоды рябины, шиповника, боярышника, перечисленные соки и плоды садовых, дикорастущих растений, корни пырея, имбирь, валериана, патриния, фиалка трехцветная, листья мать-и-мачехи, льнянка, подорожник, первоцвет, аир, девясил, одуванчик, крапива. Многие из ранее перечисленных растений также относятся к детоксикационным, общеукрепляющим средствам.

Как правило, назначают растения, обеспечивающие отделение бронхиального секрета, хороший дренаж легких, но одновременно избавляющие от упорного, непродуктивного, сухого кашля. Банальные бронхиты, трахиты не всегда требуют использования растений, содержащих сапонины (мыльнянка, гледичия, истод), а тем более алкалоиды (термопсис, чистотел, мак, эфедра), но при пневмониях их введение в сборы оправдано. Сразу же могут быть назначены полисахаридсодержащие растения: подорожник, мать-и-мачеха, вереск, исландский мох, коровяк, девясил, мальва, шток-роза, алтей.

Классические фитоадаптогены из семейства Аралиевые мы назначаем, не ожидая кризиса, но после него их следует использовать сразу же. Аралия, женьшень, элеутерококк, лимонник, по нашим наблюдениям, существенно ускоряют выздоровление. Не будет ошибкой назначить и левзею, и родиолу. К общеукрепляющим средствам мы относим валериану, солодку, мумие, пыльцу, пергу, несомненно, мед.

В том случае, если пневмония сопровождается высокой температурой, ажитацией, порой агрессией, бредом, необходимы успокаивающие растения: хмель, пустырник, лабазник, мята, Melissa, лист грецкого ореха, пион, аир, душица, багульник, укроп, анис, тмин, синюха, шандра, чистотел, ромашка, адонис, ландыш (последние показаны и при симптомах сердечной недостаточности).

Особого внимания требуют ослабленные, старые люди, которым часто нужны и слабительные: сок алоэ, брусничная вода, вереск, вахта, исландский мох, солодка, подорожник, капуста, крапива, яснотка, семя льна, мята, ромашка, можно включить лист конского каштана, донник.

^

Конечно, идеален вариант, когда высококвалифицированный

фитотерапевт подберет сбор больному, учитывая все его индивидуальные особенности, но такая ситуация мало реальна. Имея в своем арсенале до 350 видов растений, мы подбирали многокомпонентные сборы больным на реанимационном отделении преимущественно с черепно-мозговой травмой, осложненной пневмонией. Многие из них были без сознания и настои вводили им через зонд. Рутинная терапия в этих случаях была малоэффективна, в связи с чем и были назначены лекарственные растения. Кроме того, нам приходилось оказывать помощь при тяжелых крупозных, рецидивирующих сливных, осложняющих инсульты пневмониях у больных позднего возраста. Даже в этих крайне тяжелых случаях индивидуально подобранная фитотерапия была всегда эффективна. Оказывалась она срочно по витальным (жизненным) показаниям, т. к. все больные находились в крайне тяжелом (терминальном, предсмертном) состоянии. Практика оказания по сути неотложной помощи таким больным позволила нам выделить 21 растение из имеющихся у нас, которые составляли ядро многокомпонентных (25-35 растений) сборов: лист малины, корень солодки, зверобой, лабазник, ива, левзея, череда, цетрария, душица, анис, крапива, хвощ, элеутерококк, береза, тимьян, медунница, лист липы, вахты, адонис, аралия, шалфей. Растения приведены по убыванию частоты использования, но все они применены не менее, чем в 50% случаев. Применяли также лимонник, бузину, валериану, подорожник, аир, пастушью сумку, зизифору, эвкалипт, шиповник, рябину, пырей, калину, ирис желтый и другие растения (всего 82 вида). Приведем некоторые рецепты сборов для больных пневмонией:

JV® 149 *корень солодки* **30 г**
Цветки бузиным..... **30 г**
Лист мать-и-мачехи **30 г**
Исландский мох **30 г**
Плоды аниса..... **30 г**
Цветки боярышника **30 г**
Семя льна **30 г**
Трава чабера садового..... **40 г**
Лист шалфея **40 г**
Трава очитка едкого **40 г**
Корень валерианы **20 г**
(Исаев И. и др., 1973).

Показания (^применению: крупозная пневмония. 1 ст. ложку сбора в 0,4 л кипятка настаивать в течение часа, процедить, пить по 1 стопке перед едой, подсластив медом. С нашей точки зрения, вместо чабера можно использовать растения, доступные в наших условиях: душицу, мяту, таволгу, малину, липу. Недостаточно настаивания в течение часа для извлечения тех же полисахаридов, доза 1 ст. ложка на сутки — мала.

Очиток едкий, чабер (это не чабрец, не тимьян) в России не аптечны. Поэтому для крупозной пневмонии в наших условиях более адекватен

предлагаемый нами сбор:

JV° 150	<i>Корень солодки</i>	<i>40 г</i>
	<i>Лист мачины</i>	<i>30 г</i>
	<i>Лист ивы</i>	<i>30 г</i>
	<i>Лист подорожника</i>	<i>30 г</i>
	<i>Лист мать-и-мачехи</i>	<i>20 г</i>
	<i>Лист вахты</i>	<i>10 г</i>
	<i>Цветки липы</i>	<i>20 г</i>
	<i>Цветки ромашки</i>	<i>20 г</i>
	<i>Цветки лабазника</i>	<i>30 г</i>
	<i>Цветки бузины</i>	<i>20 г</i>
	<i>Трава череды</i>	<i>30 г</i>
	<i>Трава шалфея</i>	<i>20 г</i>
	<i>Почки сосны</i>	<i>Юг</i>
	<i>Корень аралии</i>	<i>20 г</i>
	<i>Корневище аира</i>	<i>20 г</i>
	<i>Корневище валерианы</i>	<i>20 г</i>
	<i>Плоды аниса</i>	<i>Юг</i>

Приготовление: 2 ст. ложки сбора залить 0,6-0,7л кипятка, томить на водяной бане 10-15мин., слить все в термос, процеживать перед употреблением, пить теплым по принципу «чем чаще, тем лучше». На ночь принять дозу побольше, до 1 стакана.

Ядовитых растений здесь нет, отравление невозможно. Желательно перед томлением на бане добавить 2-3 ст. ложки меда. В сборе преобладают противовес пачительные, разрешающие растения.

Конечно, такой рецепт не причислишь к общедоступным, но в условиях налаженной фитотерапевтической службы он не так уж невозможен для исполнения.

JV° 151	<i>корень солодки</i>	<i>30 г</i>
	<i>Корень элеутерококка</i>	<i>20 г</i>
	<i>Корень аралии</i>	<i>Юг</i>
	<i>Трава горца птичьего</i>	<i>20 г</i>
	<i>Трава клевера лугового</i>	<i>20 г</i>
	<i>Плоды малины</i>	<i>20 г</i>
	<i>Плоды шиповника</i>	<i>50 г</i>
	<i>Плоды боярышника</i>	<i>30 г</i>
	<i>Плоды рябины</i>	<i>20 г</i>
	<i>Трава душицы</i>	<i>10 г</i>
	<i>Лист одуванчика</i>	<i>20 г</i>
	<i>Лист подорожника</i>	<i>20 г</i>
	<i>Лист крапивы</i>	<i>30 г</i>
	<i>Исландский мох</i>	<i>Юг</i>

<i>Трава хвоща полевого</i>	<i>10 г</i>
<i>Корневище валерианы</i>	<i>20 г</i>
<i>Трава адониса</i>	<i>Юг</i>

Этот или подобные ему сборы рациональнее назначить больному через 2-3 дня после кризиса, чтобы быстрее достичь восстановления сил, поддерживать противовоспалительную терапию, обеспечивать хороший дренаж бронхов, продолжать детоксикацию, улучшить гемодинамику (кровообращение), усилить выведение метаболитов с мочой. Этот сбор показан истощенным больным, продолжающим слегка лихорадить (вечерние подъемы температуры), требующим мер по восстановлению массы тела, по интенсивной витаминизации. Конечно же, вариаций на эти целевые установки может быть множество.

Приводится один из конкретных вариантов с включением растений анаболизирующего типа действия.

JY ⁰ 152	<i>Корень солодки</i>	<i>40 г</i>
	<i>Корневище пырея</i>	<i>Юг</i>
	<i>Корневище валерианы</i>	<i>20 г</i>
	<i>Корневище имбиря</i>	<i>10 г</i>
	<i>Трава льнянки</i>	<i>10 г</i>
	<i>Трава хвоща полевого</i>	<i>10 г</i>
	<i>Лист березы</i>	<i>20 г</i>
	<i>Цветки календулы</i>	<i>20 г</i>
	<i>Трава пижмы</i>	<i>20 г</i>
	<i>Трава мяты</i>	<i>10 г</i>
	<i>Цветки бессмертника</i>	<i>20 г</i>
	<i>Лист смородины</i>	<i>30 г</i>
	<i>Плоды шиповника</i>	<i>50 г</i>
	<i>Трава Черноголовки</i>	<i>20 г</i>
	<i>Лист шалфея</i>	<i>30 г</i>
	<i>Корневище аира</i>	<i>10 г</i>
	<i>Корень девясила</i>	<i>20 г</i>
	<i>Трава череды</i>	<i>20 г</i>
	<i>Корень элеутерококка</i>	<i>20 г</i>

Этот сбор показан при явных нарушениях функции печени, при необходимости достичь мощного детоксикационного эффекта, признаках бронхоспазма, аллергии, профузных ночных потах, ослабленности больного. В качестве детоксикационных средств выступает солодка, мята, имбирь, валериана, льнянка, пырей, хвощ, шиповник, береза, элеутерококк. Противоаллергическое действие обеспечивают солодка, Черноголовка, черная смородина, череда, береза (возможно присоединение ромашки, тысячелистника), пижма, аир, девясил.

Крупозная пневмония, встречающаяся сегодня значительно реже, чем 2-3 десятка лет тому назад, часто подстерегает старых людей. Они

ареактивны, классическая терапия антибиотиками, сульфаниламидами, кардиотониками, камфарой может не принести желаемого результата, и тогда больной зависает на грани жизни и смерти. Немедленное присоединение мощной фитотерапии с учетом каждой из перечисленных и многих других задач может чудесным образом сделать эффективной антибактериальную терапию, добиться кардиотонического эффекта от ранее неэффективных сердечных гликозидов. Наше удивление вызывала быстрая (1-2 суток) перемена общего состояния больного, а в последующем быстрое разрешение очага пневмонии по данным рентгенографии грудной клетки. Обычно на 5-й день больной в состоянии самостоятельно и с аппетитом принимать пищу, сидеть, общаться, хотя до этого его состояние казалось безнадежным. Приходится признать, что фитотерапия тяжелых больных, фитотерапия в отделении реанимации, лечение пневмоний у лиц позднего возраста никогда всерьез никем не рассматривалась. До сих пор считается, что лекарственные растения могут быть полезны при легких формах гриппа, при некоторых хронических заболеваниях. Поэтому никто и не пытался применить их в критической ситуации, когда решающий эффект фитотерапии демонстративен. Очевидно, что попытки выяснения возможностей фитотерапии при гарантии ее безвредности (она выше, чем у терапии химически чистыми веществами) следует продолжить. Что же касается легких форм пневмоний у молодых людей, то с ними удастся справиться гораздо проще, чем с тяжелыми крупозными пневмониями.

Хотя бронхопневмонии требуют несколько меньше затрат, опасность их заключается в том, что при вялом течении с невысокой зачастую температурой, поздно диагностированные у людей со сниженной резистентностью, то есть с той самой болезнью резистентности, о которой было много сказано ранее, они могут стать хроническими. Профилактика хронизаций заболевания одна из достижимых для фитотерапии задач. Неоднократно нам приходилось вмешиваться после 1-1,5 месячного анамнеза, при упорном, вялом течении бронхопневмонии, наличии стойкого очага воспаления в легких, истощающей больного субфебрильной по вечерам температуре, сухом или со скудной мокротой кашле, практически неэффективной антимикробной и противовоспалительной терапии. В течение 5-10 дней наступало улучшение, подтверждаемое рентгенологически. Гематологические показатели несколько запаздывали. Один из примеров непростой рецептуры сборов для лечения больного в течение месяца ребенка с правосторонней очаговой бронхопневмонией:

153	<i>Компоненты для вываривания</i>	
	<i>Корни аралии</i>	<i>Юг</i>

<i>Корни левзеи</i>	<i>Юг</i>
<i>Корни девясила</i>	<i>20 г</i>
<i>Корни солодки</i>	<i>40 г</i>
<i>Корни алтея</i>	<i>20 г</i>
<i>Корни элеутерококка</i>	<i>20 г</i>
<i>Корневище имбиря</i>	<i>10 г</i>
<i>Корневище аира</i>	<i>Юг</i>
<i>Плоды гвоздичного дерева</i>	<i>10 г</i>
<i>Исландский мох</i>	<i>20 г</i>
<i>Почки сосны</i>	<i>Юг</i>
<i>Шишко-ягоды можжевельника</i>	<i>10 г</i>
<i>Цветки вереска</i>	<i>20 г</i>
<i>Трава зверобоя</i>	<i>20 г</i>
<i>Корень ириса болотного</i>	<i>10 г</i>
<i>Лист березы</i>	<i>20 г</i>

<i>Мягкие части растений</i>	
<i>Лист малины</i>	<i>30 г</i>
<i>Лист ивы</i>	<i>10 г</i>
<i>Лист шалфея</i>	<i>10 г</i>
<i>Лист кипрея</i>	<i>10 г</i>
<i>Лист крапивы</i>	<i>20 г</i>
<i>Трава череды</i>	<i>20 г</i>
<i>Цветки ромашки</i>	<i>20 г</i>
<i>Цветки бузины</i>	<i>10 г</i>
<i>Плоды аниса</i>	<i>10 г</i>
<i>Плоды укропа</i>	<i>10 г</i>
<i>Трава горечавки</i>	<i>10 г</i>
<i>Трава медуницы</i>	<i>20 г</i>
<i>Трава володушки</i>	<i>10 г</i>
<i>Трава полыни</i>	<i>5 г</i>
<i>Трава душицы</i>	<i>20 г</i>

1 ст. ложку корней и прочих компонентов для вываривания заливали 1 л воды, после дня вымачивания быстро доводили до кипения в эмалированной посуде и кипятили на медленном огне, выпаривая до 0,5-0,6л и добавив предварительно мед. За 10 мин. до окончания кипячения добавляли 1 ст. ложку мягких частей растений, затем сливали все в термос. Перед употреблением процеживали. Ребенок 2 лет принимал по 100-200 мл настоя 5 раз в день. Выздоровление в течение 1 недели, но настой продолжал принимать еще 2,5 недели. Заболевшая гриппом мать ребенка также попринимала сбор в течение 5 дней с несомненным эффектом.

Более прост сбор, предлагаемый И. Исаевым и соавторами (1973).

154	<i>Почки сосны</i>	<i>100 г</i>
	<i>Трава росянки</i>	<i>60 г</i>

<i>Семя льна</i>	<i>50 г</i>
<i>Цветки календулы</i>	<i>30 г</i>
<i>Лист подорожника</i>	<i>30 г</i>
<i>Лист мяты</i>	<i>30 г</i>
<i>Трава хвоща</i>	<i>30 г</i>
<i>Исландский мох</i>	<i>30 г</i>
<i>Трава зверобоя</i>	<i>40 г</i>
<i>Плоды аниса</i>	<i>45 г</i>
<i>Корень примулы</i>	<i>30 г</i>

Сбор такого типа может быть сделан и в домашних условиях. Ряд растений в нем не аптечен: росянка, примула. Авторы рекамендуют настаивать 2 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка в течение 2 часов и принимать настой по стопке 4 раза в день перед едой. Разовую дозу настоя можно увеличить с 50 до 100-150 мл. Парачлель- но можно рекомендовать мед (2-3 ст. ложки в настой).

Отметим отсутствие солодки одного из универсальных, постоянно включаемых при воспалениях легких в сбор компонентов. Отсутствуют также классические фитоадаптогены. Впрочем, настойку аралии, женьшеня, экстракт элеутерококка можно назначить параллельно.

Одним из частых осложнений простудных заболеваний является обструктивный бронхит, бронхоспазм, бронхиальная астма. Приведу один из вариантов сборов для снятия бронхоспазма, восстановления проводимости бронхов:

jgg	<i>Корень солодки</i>	<i>60 г</i>
	<i>Плоды рябины .</i>	<i>40 г</i>
	<i>Трава мяты</i>	<i>30 г</i>
	<i>Трава мелиссы</i> ...	<i>30 г</i>
	<i>Цветки бузины</i>	<i>" 50 г</i>
	<i>Цветки ромашки</i>	<i>20 г</i>
	<i>Плоды укропа</i>	<i>10 г</i>
	<i>Плоды фенхеля</i>	<i>10 г</i>
	<i>Плоды тмина</i>	<i>Юг</i>
	<i>Трава багульника</i>	<i>10 г</i>
	<i>Корневища валерианы</i>	<i>30 г</i>

Способ приготовления в начале лечения должен быть достаточно быстрым. 2 ст. ложки сбора залить 0,5-0,7 л кипятка, томить на водяной бане 10-15 мин., принимать сразу теплым. Остаток слить в термос. После 1-2 стаканов такого типа настоев бронхоспазм проходит через 45-60 мин., по данным

С. Я. Соколова и И. П. Замотаева (1984). Же-

лателен легкий массаж кожи спины и грудной клетки.

Приходилось наблюдать как быстрый (20-30 мин.), так и затяжной эффект, когда свистящие хрипы уменьшались в количестве, но сохранялись в течение 2 суток, несмотря на внутривенное введение эуфиллина. Людям, склонным к обструктивно- му бронхиту, болеющим бронхиальной астмой, сборы подобного типа следует назначать загодя, профилактически, до появления хрипов или при минимальном их количестве. Больные бронхиальной астмой, леченные ранее стероидными гормонами, как правило, бывают более резистентны к фито- и любой другой терапии. При атонической форме бронхиальной астмы, которая, как правило, обостряется при простудных заболеваниях, желательнo отсутствие контакта больного с сырьем (он не должен сам приготавливать настои и отвары). Считая тактику присоединения одного за другим растений с последующей биопробой мало реальной не только для аптек, но и для возникающих групп фитотерапии при лечебных учреждениях, могу рекомендовать проведение биопробы с намеченным для данного больного составом сбора. 1 чайную ложку сбора залить 1-2 стаканами кипятка, настаивать 1-2 часа. Давать больному настоей по 1 чайной ложке 2-3 раза в день, наблюдая реакцию (чаще всего в таких случаях приходится иметь дело с детьми-аллерги- ками). При полной переносимости таких доз настоя увеличить его количество на следующий день до полустакана. Убедившись в отсутствии отрицательных реакций, можно приступить к лечению терапевтическими дозами сбора: 1-3 ст. ложки на 0,5- 0,8 л воды. В собственный практике не приходилось наблюдать аллергических реакций на сбор у больных хроническим обструк- тивным бронхитом и бронхиальной астмой. У единичных взрослых больных отмечали инициальное ухудшение при большом количестве эфироносов, душистых растений (мята, душица, котовник, зизифора, тимьян, эльсшольция, виды полыни).

Чтобы достичь состояния повышенной сопротивляемости и ликвидировать последствия пневмонии очень важно продолжить фитотерапию. Ориентировочный срок такой восстановительной, общеукрепляющей фитотерапии 1 месяц, а для ослабленных больных, часто болеющих детей он должен быть продлен до 2-3 месяцев. Больные, леченные ранее стероидными гормонами по любому поводу, менее податливы к фитотерапии, а потому сроки ее должны быть продлены. В состав сборов для таких больных обязательно должна быть включена солодка, отвар которой действует лучше, чем выделенная из нее глицирри- зиновая кислота. Принципиально с помощью фитотерапии можно освободить многих больных от стероидной зависимости. Естественно, что

100%-ного эффекта, как это делается сейчас в рекламе новоявленными «фитотерапевтами», ожидать и тем более обещать больным нельзя.

ЛЕЧЕНИЕ СИНУСИТОВ И РИНИТА (НАСМОРКА)

Ранее приведено лечение насморка соком из листьев подорожника, мать-и-мачехи, дымом из ее сухих листьев, настоем на растительном масле багульника болотного, почек тополя, сосны. Настои на растительных маслах могут быть применены и при синуситах (гайморит, фронтит). При использовании таких природных экстрагентов, как растительные масла, почему-то отсутствует рецептура поликомпонентных сборов. Вытяжку, как правило, осуществляют из одного растения. Большой популярностью пользуются такие вытяжки из травы зверобоя, ромашки, сушеницы. Однако, вполне целесообразно использовать не один, а несколько компонентов, подобно тому, как это делается при приготовлении настоев, отваров.

ЖУ⁰ 156 *Трава багульника болотного* *10 г*
Трава сушеницы болотной.....*20 г*
Трава зверобоя продырявленного*10 г*
Цветки ромашки аптечной *20 г*
Цветки лабазника вязолистного..... *20 г*
Почки тополя черного *20 г*
Залить измельченное сырье 0,5 л оливкового масла.
Довести до кипения, настаивать
1 неделю, ежедневно подогревая настой с сырьем.
Профильтровать.

Показания к применению: закапывать в нос по 5-6 капель при синуситах, ринитах.

Возможна тактика приготовления масляного настоя из каждого растения с последующим их смешением по надобности. В нарождающейся отечественной фитотерапии практика лечения масляными извлечениями из растений отсутствует. В народной же медицине такие прецеденты имеются. Так, в качестве средства, ускоряющего заживление дефектов кожи и слизистых оболочек (язвенный ринит, стоматит, трофические язвы голени), применяли настой цветков лабазника вязолистного на подсолнечном масле, а в Карелии — на жире леща. Трехкомпонентный состав приводят болгарские авторы Д. Йорданов и др. (1972) и В. Петков и др. (1988).

жуо жгу *Трава буквицы лекарственной* *10 г*
Трава руты душистой *10 г*
Корень копытня европейского *10 г*

Истереть в тонкий порошок, принимать как понюшку, на кончике ножа 3-6 раз в день при рините. Поскольку рута и копытень ядовиты, их нельзя передозировать. Копытень действует адреналиноподобно, давая сходный с нафтизином эффект. Этот рецепт трудно достигим в наших условиях. Интересно то, что предлагается нечасто встречающаяся лекарственная форма — порошок растений.

ЖУ⁰ 158 *ЛОК КОЛАНХОЭ*

Использовать как капли в носовые ходы, смазывать и промывать их чистым соком или в смеси с водой (1 : 1), полоскать горло такой смесью.

Аналогичным образом можно использовать раствор мумие без особой заботы о концентрации (ориентировочно 1 : 10-1 : 20).

ЖУ⁰ 159

ЛОК ЛУКОВИЦЫ ~ ДИСКА ЦИКЛАМЕНА.
Рекомендуют как в чистом виде 2 капли (что, с нашей точки зрения, неправильно из-за сильного раздражающего действия), так и в разведенном водой в 5 раз (по 3-5 капель).

Показания к применению: при ощущении жжения, чихании из носовых ходов выделяется слизь, желтоватый, густой секрет, нередко гной. Боли во время процедуры обостряются, а затем проходят. Повторять 2-5 дней, иногда с пропусками 1 дня (Попов А. И., 1966).

Едва ли можно рекомендовать такое лечение аллергикам с ложными крупами в анамнезе и отеками Квинке, а также невротикам.

ЖУ⁰ 160

Корень мыльнянки.
Для промывания носовых ходов и полоскания горла настаивать 1 чайную ложку измельченного корня мыльнянки на 1 стакане воды 8 часов, а затем прокипятить на водяной бане 30 минут.

Начинающийся гайморит мне неоднократно удавалось излечить сборами из растений с противовоспалительным действием. Боли исчезали за сутки.

JV° 161	<i>Корень солодки</i>	20 г
	<i>Цветки лабазника</i>	30 г
	<i>Трава зверобоя</i>	10 г
	<i>Трава тысячелистника</i>	10 г
	<i>Цветки календулы</i>	10 г
	<i>Трава череды</i>	20 г
	<i>Лист шалфея</i>	20 г
	<i>Цветки ромашки</i>	20 г
	<i>Трава вахты</i>	10 г
	<i>2 столовые ложки измельченного сбора за- лить 0,5-0,6 л кипятка, томить на водяной бане 30- 40 мин. в стеклянной посуде, вылить, не про- цеживая, в термос. Принимать по 0,5 стакана до едѣи и 1 стакан на ночь 4 раза в день.</i>	

Возможно и увеличение числа приемов и дозы. При необходимости сбор можно расширить: лист малины 20 г, трава эфедры 5- 10 г, лист ивы 20 г, трава чистотела 10 г (обезболивающий эффект). Положительный эффект дают и фрагменты сбора: солодка, череда, лабазник или один лабазник.

№ 162	<i>Лист ивы</i>	1 часть
	<i>Трава мяты</i>	1 часть
	<i>Лист лабазника</i>	1 часть
	<i>Трава багульника</i>	1 часть
	<i>Лист березы</i>	1 часть
	<i>Ветви малины</i>	1 часть
	<i>Лист черемухи</i>	1 часть
	<i>Плоды можжевельника</i>	1 часть

Приготовление аналогично сбору № 161.

Показания к применению: при использовании данного сбора ожидается не только противовоспалительный эффект, но также и антимикробное действие. Хотелось бы подчеркнуть, что риниты и синуситы желательно лечить не только каплями в носовые ходы, но и назначением сборов общего, системного действия для приема внутрь. Такая сочетанная терапия бывает наиболее эффективной.

ПОЛОСКАНИЯ ПРИ АНГИНАХ, ТОНЗИЛЛИТАХ, ФАРИНГИТАХ, ЛАРИНГИТАХ

При лечении их нужно следовать тому же принципу, что и при лечении ринитов и синуситов, не ограничиваясь только полосканиями. Многим больным можно рекомендовать перед тем как проглотить настой, ополоснуть им рот, зев. Если в легких случаях, простенькие полоскания

приводят к излечению, то при тяжелом, затяжном характере заболевания обязательно сочетание местной и общей терапии. Тем не менее, полоскания обоснованно остаются в арсенале оториноларингологов как эффективный метод лечения.

JV° 163	<i>Трава ромашки</i>	1 часть
	<i>Трава чистотела</i>	1 часть
	<i>Настой из 1 ст. ложки в 1,5-2 стаканах ки- пятка излечивает ангину. Полоскания в этом и других случаях следует делать часто: 6 и более раз в день.</i>	

JY° 164	<i>Корневище бадана</i>	1 часть
	<i>Корневище кровохлебки</i>	1 часть
	<i>Семена щавеля конского</i>	1 часть
	<i>Готовить как отвар: 2 ст. ложки сбора ки- пятить 40 мин. в 0,6-0,7 л воды.</i>	

Каждый из компонентов может быть использован и порознь. В полевых условиях приходилось применять только семена щавеля конского с хорошим эффектом. Отвары из перечисленных растений полезны при поносах, кровотечениях.

JY° 165	<i>Трава донника</i>	5 г
	<i>Трава тимьяна</i>	5 г
	<i>Плоды фенхеля</i>	5 г
	<i>Лист мяты</i>	5 г
	<i>Лист подорожника</i>	10 г
	<i>Корень солодки</i>	10 г
	<i>Трава медуницы</i>	20 г
	<i>Лист мать-и-мачехи</i>	20 г

*1 ст. ложку сбора настаивать 2 ч в холодной
воде (0,4 л), затем прокипятить в плотно закрытой
посуде 5 мин. После остывания процедить, выпить в
течение дня за несколько приемов. Перед
проглатыванием как следует прополоскать горло.*

JVo 166 *Ветви МайIУНЫL*

Водным настоем 1 : 10-1 : 20 полоскать горло при ангине.

JV⁰ 167 *Цветки липы 1 часть
Кора дуба 2 части
2 чайные ложки смеси на стакан кипятка.
Томить на водяной бане 15-20 минут, остудить,
профильтровать, теплым настоем полоскать
горло при ангинах, катаральных фарингитах.*

jy0 *Створки плодов гледичии колючей.
Отвар из 1/3 стручка в 2 стаканах воды
может слегка пощипывать слизистые у блондинок,
рыжих, невротичных людей. Высокого
местнораздражающего эффекта нет.*

Средство это не аптечно, но известно в народе и, по собственным многочисленным наблюдениям, очень эффективно. Отвар пенится в связи с наличием сапонинов, поверхностно-активных веществ. В течение дня он позволяет удалить фолликулы и гной в лакунах. Отвар, вероятно, обладает и высокими антибактериальными свойствами, реализуемыми и при местном применении, так как довольно быстро наступает улучшение общего состояния больного. Отвар способствует уменьшению миндалин у детей с хроническим тонзиллитом, уменьшению и даже полному отсутствию обострений в течение года при часто повторяемых недельных курсах полосканий. Полоскание отваром стручков гледичии вполне могло бы быть применено под бдительным оком оториноларингологов для внедрения его без предварительной и ненужной в конкретном случае доклинической стадии изучения. Однако мои персональные сообщения о высокой эффективности гледичии не привлекли внимания сотрудни ков Санкт-Петербургского ЛОР НИИ.

№ 169 *Цветки липы 1 часть
Цветки ромашки 1 часть
1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка.
Настой для полосканий зева.*

JY⁰ 170 *^°P^ дуба 7 частей
Трава душицы 2 части
Корни алтея 1 часть*

•N® 171 *^°P^ дуб^ 5 частей
Трава душицы 4 части
Листья алтея 2 части
Оба сбора готовить как настой: 2 ст. ложки
смеси на 0,5 л кипятка, томить на водяной бане 10
мин., профильтровать, полоскать горло теплым*

настоем.

JVo 172 *Трава репешка 1 часть
Цветки ромашки 1 часть
Лист шалфея 1 часть
Рецепты приведены по В. Петкову и соав-
торам (1988). Репешок высоко эффективен при
ларингите (осиплости).*

№ 173 *Плоды фенхеля 5 г
Корневище калгана 15 г
Кора дуба 15 г
Корень алтея 15 г
Лист шалфея 15 г
1 чайную ложку сбора настоять на стакане
холодной воды и через 5 ч прокипятить.*

В этом рецепте примечательно наличие не только коры дуба, но и калгана корневища лапчатки прямостоячей, второго компонента с выраженным дубильным действием. Эфирномасличные растения (шалфей, фенхель) с присущим им антибактериальным действием совмещены с ними и с полисахаридсодержащим алтеем, т. е. представлены 3 группы растений. После ополаскивания зева настой можно и проглотить (алтей более эффективен при приеме внутрь).

JY° 174 *Плоды фенхеля 5 г
Лист мяты 15 г
Цветки ромашки 15 г
Лист шалфея 15 г
1 чайную ложку сбора заварить в 1 стакане
кипящей воды, настаивать в плотно закрытой
посуде 20 мин., процедить, использовать как
полоскание при ларингите, подобно сборам №>№
172, 173.*

JV® 175 *Лист малины 30 г
Лист мальвы лесной 25 г
Лист мать-и-мачехи 25 г
Лист шалфея 30 г
1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка,
настаивать 2-3 часа, применять при ларингите,
подобно предыдущим сборам.*

1\Го 176 *Эфирные масла:
Мята 5 мл.
Тимьяна 5 мл.
Сосны 5 мл.
Ингаляция при ларингите. Одной из форм ин-
галяции является добавление 2-3 капель смеси
эфирных масел в 0,4-0,6 л кипящей воды и вдыхание*

ее паров. Рецепты №№ 175-176 приведены по Д. Йорданову и соавторам.

ju0 J77 *Трава репешка* 20 г
 Лист мать-и-мачехи20 г
 Лист шалфея15 г
 Корень алтея 15 г
 Плоды фенхеляЮг
 Лист мяты Юг
 Цветки ромашки Юг
 (Станева Д., 1982).

Показания к применению: при фарингитах полоскать зев настоем 1 ст. ложка сбора на 250 мл кипятка, томить на водяной бане 10 мин. Несмотря на то, что прополис не является средством растительного происхождения, приведу метод лечения хронического, но также и острого фарингита, противопоказанный разве что аллергикам.

IVo 17 Я *Прополис* 30 г
Л - 1 / о *Растворить в 100мл 96%-ного этилового спирта, 1 часть такой настойки смешивают с 2 частями персикового масла (хуже — глицерина).*

Показания к применению: зев, миндалины, заднюю стенку глотки смазывают этой смесью, расходуя ее по 2-2,5 мл на процедуру. Предварительно зев следует прополоскать (например, настоем из сбора № 177), чтобы освободить его от слизи, налетов. Смазывание нужно делать 1 раз в день в течение 10-15 дней.

Особых похвал заслуживает мумие в сублингвальном варианте его применения, т. е. при помещении под язык. Мумие принадлежит к тем природным субстанциям, дозирование которых, отс taиваемое фармацевтами с учеными степенями, нелепо. Небольшую порцию мумие с 1-2 спичечных головки нужно положить под язык и сосать. Слюна, насыщенная мумие, самым естественным образом будет ополаскивать зев, миндалины. Обладая мощными антибактериальными и общеукрепляющими свойствами, горный воск (мумие) оказывает высокий лечебный эффект при ангинах, фарингитах, ларингитах, подавляя гнойную и прочую флору. Если кто-то усомнится в антимикробных свойствах горного воска, то следует вспомнить, что слово мумия происходит от мумие. Его использовали для бальзамирования. Вкус у этого лекарства неприятный, но не отвратительный. С моей точки зрения, алтайское мумие хуже по вкусу, чем таджикское, казахское. Однако все издержки относительно вкуса с лихвой окупаются высоким лечебным эффектом, быстрой ликвидацией воспалительных явлений, нормализацией самочувствия. Наблюдения за больными с острым инфарктом миокарда, постинфарк- тным

кардиосклерозом позволяют положительно отзываться об этом средстве. А ведь так нередки случаи, когда перенесший один или несколько инфарктов человек заболевает гриппом, ангиной, да еще в тяжелой форме. Такому больному, конечно же, показано мумие. Его можно принимать не только под язык, но и делать растворы для полоскания. Необходимо, чтобы оно было настоящим. Поэтому предпочтение следует отдавать таблетизированному препарату, а не пакетикам с черной массой, которые продают кооперативы типа «Ведун» в ларьках на трамвайных остановках, на рынках. Мумие можно добавить к настою, например, шалфея и ромашки. Едва ли разумно сочетать его в настое и отваре с поверхностно активными тритерпеновыми гликозидами (мыльнянка, гледичия) и с вяжущими средствами (калан, черемуха, конский щавель, лабазник, кора ивы...). Впрочем, это предположение требует клинического подтверждения или опровер- * жения. Высоко оправдано применение мумие после разрыхляющих миндалины, слизистые оболочки щелочных полосканий (сода, боржоми). Сегодня ажиотаж по поводу горного воска поулегся. Мумие стало относительно доступным, привычным, но не до конца освоенным средством, имеющимся в аптеках и хотя не широко, но все-таки применяемым врачами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приведенные рецепты и характеристики лекарственных растений не являются призывом к немедленному действию. Самонадеянность тех, кто считает, что легче всего управлять государством и лечить людей, естественно, сдерживает профессиональные рекомендации, которые могут быть даны только врачам. Больные же и их родственники могут применять либо аптечные растения, либо только те, которые хорошо им известны. Недопустимо применение и сбор малоизвестных трав, плодов, корней при самолечении. Но совершенно неуместен полный запрет применения сборов из неядовитых, общеупотребимых видов, мотивированный тем, что каждый сбор (а возможности сочетания растений необозримы) должен пройти длительную доклиническую экспериментальную проверку. Мне не встречалась в доступной литературе проверка сборов, типа смеси плодов шиповника, рябины, боярышника, черной смородины, малины. Безусловно никто не изучал доклинически на животных фармакологию компота из сухофруктов (яблок, груши, изюма, кураги, инжира, вишни...), хотя его

можно рекомендовать как противопростудное, общеукрепляющее средство. Получающие сегодня все более широкое распространение несложные типовые композиции из растений для достижения разрешающего, отхаркивающего, противовоспалительного эффектов — один из шагов к возрождению сложного искусства траволечения у нас стране. Конечно же, абсолютное большинство

из них не проходило (и не пройдет) доклинических испытаний, но апробировано практически. Сроки становления и существования эмпирической фитотерапии (порядка 7 тысяч лет формально, а по сути с момента возникновения вида Человек разумный) во много раз превышают таковые для научно-европейской медицины, гомеопатии. Эффективные растения и их сочетания за это время вполне могли быть отобраны.

В магазинах и даже аптеках продаются алкогольные напитки, содержащие настойки и экстракты порою многочисленных растений, что производит благоприятное впечатление не только на пациентов, но даже на фитотерапевтов. Настойки и экстракты классических фитоадаптогенов с успехом используются для профилактики простудных заболеваний. Бальзамы Биттнера, Демидовский и другие в небольших количествах (в чай 1 ложечку) не только не повредят, но возможно, будут полезны. Однако при выборе лекарственных форм из растений, для профилактики и тем более для лечения простудных болезней следует помнить, что спирт не извлекает и осаждает многие классы соединений (полипептиды, полисахариды), избирательно экстрагируя те вещества, избыток которых (алкалоиды, три- терпены) едва ли полезен. Собственные экспериментальные данные позволяют считать водные извлечения, как правило, более эффективными. Спиртовые же извлечения для многих растений вообще не дают никакого эффекта. Поскольку систематических работ по сравнению различных экстрактов из растений нет, следует доверять эмпирической медицине, давно выбравшей в качестве наиболее физиологичного экстрагента воду. Но и с водой не все обстоит благополучно. Упорное стремление фармацевтов, химиков-технологов к техническому прогрессу привело к появлению лиофилизированных водных извлечений из растений, типа растворимого кофе, быстро растворимых чаев. Опыт работы с такими препаратами позволяет утверждать, что они чаще всего вообще неэффективны в отличие от свежеприготовленных настоев и отваров. Едва ли стоит исходить из логики: лучше спиртовый экстракт или лиофилизированный отвар, чем ничего. Здравый смысл подсказывает, что чем меньше процедур проводится с сырьем, тем лучше. Да и вкус не обманывает нас. Заставьте истинного любителя кофе или чая пить что-то быстро растворимое. Какое молоко вы больше любите:

натуральное или лиофилизированное, растворимое? Безусловно, лекарственные формы типа настоя, отвара имеют преимущества по сравнению с искусственными, придуманными, не имеющими серьезной проверки временем вытяжками.

Признавая право человека на разумное самолечение, составление простых чаев для поддержания здоровья и лечения неосложненных простудных заболеваний, мы должны признать и его право собирать некоторые, хорошо ему известные, не занесенные в Красную книгу виды. Большинство разумных людей собирает растения для себя в весьма ограниченных количествах. Хищнический сбор осуществляют сегодня заготовители, работающие на кооперативы, на посредников между ними и аптеками. Такому хищническому истреблению, ведущему к резкому сокращению численности популяции, вида подвергались родиола розовая, левзея сафлоровидная, которые на моих глазах в большом количестве выкапывали заготовители на Алтае. Но неуместны запреты на право сбора для себя листа березы, кипрея, крапивы, черной смородины, цветков лабазника, душицы, чабреца, мяты, побегов вереска, голубики, черники, листа липы, брусники, травы медуницы, вербейника... в тех местах, где этих растений много, а людей мало! Попытки ввести лицензионный сбор ягод и грибов для себя, а не на продажу потерпели полное фиаско. Обречена на провал и попытка запретить в деревнях собирать на зиму широко распространенные лекарственные растения. Многие лекарственные растения можно вырастить у себя на приусадебном участке (мелисса, укроп, чеснок, ревен, петрушка, мята, тмин, анис, полынь, эстрагон, девясил, донник, черная и красная смородина, арония, рябина...). Растения нельзя собирать в городах, у дорог, в зонах промышленных стоков, там, где применяли инсектициды, гербициды, пестициды, нитраты. Громадные территории Белоруссии, Украины и России вплоть до Лужского района Ленинградской области в связи с чернобыльской катастрофой должны быть исключены из зон сбора растений. Но несмотря на все расширяющиеся пятна загрязнения окружающей нас среды всем, чем только мы можем ее загрязнить, в России еще остаются места для сбора и заготовок лекарственного сырья.

Учитывая, что обеспеченность населения медикаментами катастрофически падает, в ближайшие годы удельный вес фитотерапии будет естественно возрастать. Впрочем, лечение растениями всегда было популярно, что имеет не только исторические, но и биологические основания. Помимо ситуационного момента есть и стратегические соображения, позволяющие пропагандировать натуротерапию как наиболее адекватный комплекс лечебных мероприятий, логически вытекающий из

эволюции Homo sapiens. Уход человека из естественной среды обитания в искусственно созданную им экологическую нишу чреват ростом заболеваемости, появлением многочисленных, ранее не встречавшихся болезней. Разрыв трофических цепей, стремительное сокращение числа пищевых растений, потребляемых человеком, сокращение потока природных соединений, поступающих в организм с пищей, наконец, элементарная необеспеченность городского населения даже минимумом пищевых растений — все это фон для возникновения болезней цивилизации, болезней сниженной резистентности. Понимая, что поток природных соединений имеет не только субстратное (белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы, неэнергетические моносахариды, различные природные соединения в большом количестве), но также информационное значение, мы осознанно должны стремиться к тому, чтобы этот поток не иссякал. Идея фитотерапии не должна замыкаться на введение в организм химически чистых природных соединений или фракций из растений. Сознательное расширение ассортимента пищевых растений, соков, напитков, суррогатов чая один из шагов на пути фитопрофилактики заболеваний. Предлагаю расширенную пропись чая, потребление которого приведет к поддержанию здоровья, нормализует функции желудочно-кишечного тракта, поможет избежать инфекционных заболеваний или перенести их в легкой форме, повысит физическую и умственную работоспособность, снизит опасность патологически высоких стресс-индуцированных реакций, улучшит настроение, повысит активность. При невозможности собрать все компоненты этого пространного рецепта, показанного в основном людям среднего, пожилого и позднего возраста, можно воспользоваться отдельными его фрагментами. Растения расположены по степени значимости и «общепоканности», хотя, конечно же, порядок их приведения может быть пересмотрен. Хотелось бы подчеркнуть, что это чай, а не лекарство от всех болезней. Вкусы у людей разные, а потому отдельные растения кому-то могут нравиться, а кому-то нет. Персональное рассмотрение, изменение состава чая дело вашей инициативы, хотя резкое увеличение пропорций зверобоя, полыни, гмина и некоторых других растений нежелательно.

УЧ⁰ 179 *Плоды шиповника 30-50 г*
цветки бессмертника 10-20 г

(Они входят в состав тибетской прописи «полифитохола», нормализуют функции печени, проявляют мощное антиоксидантное действие), плоды, лист, почки черной смородины (как и в случае с шиповником, речь идет не только о наличии витаминов; смородина, придавая хороший запах чаю, помогает предотвращать и лечить аллергии,

улучшает кровообращение, повышает устойчивость к инфекциям), лист крапивы двудомной (всеми признанное общеукрепляющее средство, хотя более целесообразно добавлять ее в суп, а не в чай), мята луговая, мята перечная (вку[^] соевые достоинства выше всякой критики, эфирные масла saniруют верхние дыхательные пути, общеукрепляющее средство, «способствует деторождению» по А. Амасиаци), плоды и цветки боярышника кровавокрасного (вкусовые качества невысоки, наиболее показан пожилым и старым лицам с недостаточностью коронарного и мозгового кровообращения), подорожник большой (входит в число элитных растений традиционной медицины Китая), лабазник вязолистный (цветки и листья повсеместно в России используются как суррогат чая с высокими вкусовыми и оздоравливающими свойствами), лист шалфея лекарственного (известен как общеукрепляющее средство, продляющее жизнь). Диапазон доз перечисленных средств достаточно широк и может варьировать в зависимости от вкуса человека и цели применения от 10 до 50 г на общую массу сбора. Плоды, листья, ветви малины обыкновенной 10-50 г. Лист кипрея узколистного 10-30 г (придает слабый ароматический запах чаю, обладает стресс-протективными свойствами, положительно влияет на трофику тканей желудка, печени, поджелудочной железы...). Лист голубики 10-20 г (придает приятный слабокислый вкус чаю, показан при нарушениях углеводного и липидного обмена, гипертонической болезни), лист черники (вкусовые достоинства несколько ниже, чем у листа голубики, но как суррогат чая используется значительно чаще, показания те же). Трава Melissa лекарственной 10-20 г— подробно охарактеризована ранее, имеет высокие вкусовые качества. Трава полыни обыкновенной 10 г придает пикантную горчинку чаю, мощное антимикробное, общеукрепляющее, сокогонное (аппетитное средство). Вместо полыни обыкновенной (или вместе с ней) можно использовать полынь эстрагон, которая более показана женщинам. Напиток «Тархун» известен всем. В невкусных сборах эстрагон можно использовать как исправляющее, корректирующее вкус средство. Полынь горькая может быть использована только по показаниям и в небольших (5-10 г на сбор) количествах, поскольку очень горька и несколько токсична, а потому включать ее в чай следует*изредка. Цветки, лист липы — 20-30 г (подробно описаны ранее). Плоды аронии (рябины) черноплодной чрезвычайно полезны людям, страдающим кровоизлияниями, кровотечениями, атеросклерозом, гипертонической болезнью, но будучи положены в чай в большом количестве, придают ему вязущий вкус. Кроме того, аронии правильнее съедать целиком или пить ее сок для получения более выраженного сосудостроительного эффекта. Лист, плоды, ветви бузины красной не обладают приятным вкусом, а потому, как и арония,

могут быть использованы в чаю в небольших количествах — 10-15 г, считаются средством, помогающим преодолеть «весеннюю усталость», т. е. показаны в основном в темное время года. Цветущие верхушки вереска обыкновенного — 10-20 г (подробная характеристика дана ранее). Рябина красная — 20-30 г (без каких-либо рекомендаций повсеместно добавляется в чай, используется как суррогат чая). Лист земляники лесной (хуже лист з. зеленой и многочисленных сортов садовой земляники) — 10-30 г (народной медициной давно отобран в суррогаты вкусного целебного чая, оказывающего общеукрепляющее, противовоспалительное действие). Трава душицы обыкновенной 20 г (характеризована ранее, большое количество душицы или чай только из душицы нравится не всем). Цветки и листья пижмы в небольшом количестве придают, подобно полыни обыкновенной и полыни горькой, пикантную горчинку чаю. Они входят в принятый блок гепатопротекторов и холеретиков, используемый в тибетской медицине «полифитохол», повышают детоксикационную функцию печени, проявляют свойства, типичные для го- речей. Общее количество в чае — 10-15 г, а при совместном использовании видов полыни его нужно уменьшить до 5-10 г. Тимьян ползучий (чабрец) придает аромат чаю, полезен как антимикробное, общеукрепляющее средство, но не везде может быть собран, а потому, как и душицу, его приходится покупать в аптеке. Особенно показан в ряде случаев женщинам (нарушения менструального цикла, кровотечения, анемия). Повсеместно используется как суррогат чая, ароматическая отдушка. В общий сбор можно добавить 10-30 г чабреца. Герань луговая, г. лесная— 10-20 г. Вкусовые достоинства ее невысоки, эфирные масла проявляют антибактериальные свойства, оживляют кровообращение. Герань обладает стресс-протективными свойствами, показана при стенокардии. Траву зверобоя продырявленного, пожалуй, более часто, чем нужно, используют в качестве суррогата лечебного, общеукрепляющего чая. Следует добавлять небольшие количества его в сбор — 10-20 г. Концентрированные, коричневые настои зверобоя, принимаемые помногу и длительно могут привести к нарушению функций печени. Семена укропа, аниса, тмина также трудно рекомендовать в чай в больших количествах, но добавить их по вкусу в количестве 5-15 г вполне возможно. Тмин и анис характеризованы ранее. Укроп не случайно используется как пряность. Его желчегонный, сокогонный, ароматизирующий, отхаркивающий, антимикробный эффекты можно использовать не только в остром периоде заболевания, но и в профилактических целях. Листья ежевики сизой, особенно в ферментизированном (почерневшем) виде, известны знатокам хороших чаев, но можно использовать, как и в случае кипрея узколистного (иван-чая), неферментизированные листья со слабым ароматическим

запахом, улучшающем качество чая. Пырей ползучий также может быть отнесен к ароматизаторам: порошок его корневищ добавляли в муку, чтобы хлеб был более ароматным. Пырей, ежевику можно использовать в больших количествах, поскольку они не только безвредны, но и высоко полезны, добавляя в сбор по 30-50 г траву с корневищами или листья. Медунница-легочница не может быть собрана в больших количествах, а стало быть в общую массу сбора ее не удастся добавить более 10-20 г. Брусника, толокнянка, хвощ добавляются в чай в небольших количествах (по 10 г). Чаще в качестве суррогата чая используют бруснику. Все они являются мочегонными, детоксикационными средствами. Брусника и толокнянка показаны для профилактики и лечения инфекции мочевыводящих путей, но имеют и другие многочисленные свойства. Яснотка белая не придает отчетливого сильного аромата чаю, но показана как компонент, усиливающий общеукрепляющее действие сбора, корректирующий гормональную регуляцию (особенно у женщин). В чай полезно добавить 1 каплю спиртовой настойки почек тополя черного. Эти несколько десятков растений позволят вам подобрать чай по вкусу и получить одновременно профилактический эффект в отношении острых респираторных вирусных инфекций.

Соблюдение вкусовых достоинств сбора, конечно же, желательно, но на первое место следует ставить подбор компонентов по эффективности. Острые респираторные вирусные инфекции далеко не всегда протекают легко, без осложнений. Пневмонии, обострение или начало туберкулеза легких, хронические бронхиты, бронхоэктатическая болезнь, пиелонефрит, воспаление придатков матки (аднексит), арахноидит, рассеянный склероз, даже сахарный диабет и многие другие заболевания могут стать продолжением гриппа. Вторая опасность — грипп у больных, старых людей, у ослабленных детей. По этим причинам фитопрофилактика и фитотерапия простудных заболеваний, дающие высокий эффект, должны стать привычным обязательным элементом деятельности врачей многих специальностей. Поскольку для этого нужно достаточное время, врачи не должны в ранее принятой манере только с осуждением относиться к самолечению простыми, нетоксичными лекарственными растениями и их сборами. Для преодоления нашего невежества в области фитотерапии нужны достаточно серьезные и длительные усилия не только врачей, но государства в целом: введение в отечественную Фармакопею растений, которые уже давно должны быть в ней, организация кафедр фитотерапии при медицинских институтах, издание журнала «Фитотерапия» в стране, с которой едва ли сравнится любое другое государство по обилию видового

состава растений, богатству флоры и сырьевых ресурсов. Фармакологический и Фармакопейный комитеты Минздрава России должны быть нацелены не на запрещение и снятие цимицифуги (клопогона), чистотела, багульника, а на введение десятков новых растений, числившихся в отечественной или имеющихся в зарубежных Фармакопеях. Еще раз подчеркну, что сегодня такая мера была бы антикризисной, но завтра она помогла бы перейти к задаче оздоровления населения. До организации кафедр фитотерапии в медицинских институтах, на что тоже требуется время и средства, можно было бы ввести циклы лекций для студентов 5-6 курсов, чтобы будущие врачи смогли использовать хотя бы элементы фитотерапии в собственной практике. Сегодня нет тенденции применения поликомпонентных, индивидуально подобранных сборов лекарственных растений и регистрации их клинической эффективности, публикации результатов такого применения для формирования истинных представлений о широких возможностях фитотерапии. Нет и критического обзора шквала «литературы» по лекарственным растениям, многочисленных типовых рецептов сборов, нередко поставляемых нам из-за рубежа (!), деятельности некоторых «целителей», откровенно обманывающих пациентов. Поэтому правильная ориентация в отношении самолечения, которое всегда существовало и будет существовать, несмотря ни на какие запреты, также должна осуществляться врачами. Самолечение аспирином, резерпин-содержащими препаратами, димедролом, реланиумом, тазепамом, снотворными из группы барбитуратов, антибиотиками и многими другими синтетическими, химически чистыми агентами гораздо страшнее по своим последствиям, но оно имеет место. Систематическое разъяснение вреда такого самолечения, токсичности синтетических средств, да и химически чистых природных соединений гораздо более актуально, чем борьба с самолечением неядовитыми растениями в частности и с фитотерапией вообще.

Для тех, кто способен с достаточным упорством достать если не все, то большинство компонентов сложного сбора и применять его хотя бы в «темное» время года, порекомендую в качестве утреннего чая следующий многокомпонентный сбор.

№ 180 СБОР I	
<i>Корни аралии</i>	<i>10 г</i>
<i>Корни элеутерококка</i>	<i>30 г</i>
<i>Корни левзеи</i>	<i>20 г</i>
<i>Корни родиолы</i>	<i>20 г</i>
<i>Корневище аира</i>	<i>20 г</i>
<i>Корни девясила</i>	<i>20 г</i>
<i>Корни солодки</i>	<i>50 г</i>

<i>Плоды рябины</i>	<i>30 г</i>
<i>Трава хвоща полевого</i>	<i>20 г</i>
<i>Корневище имбиря</i>	<i>10 г</i>
<i>Цветущие верхушки вереска</i>	<i>30 г</i>

№ 181 СБОР II	
<i>Лист подорожника</i>	<i>20 г</i>
<i>Цветки лабазника</i>	<i>30 г</i>
<i>Трава череды</i>	<i>20 г</i>
<i>Лист березы</i>	<i>20 г</i>
<i>Цветки бессмертника</i>	<i>10 г</i>
<i>Рыльца кукурузы</i>	<i>10 г</i>
<i>Трава мяты</i>	<i>20 г</i>
<i>Трава тимьяна</i> ..	<i>10 г</i>
<i>Трава фиалки</i>	<i>10 г</i>
<i>Плоды боярышника</i>	<i>20 г</i>
<i>Плоды шиповника</i>	<i>80 г</i>
<i>Неполную столовую ложку (без верха) корней и прочих частей первого сбора вываривать в 1 л воды, упарив объем ее до 0,5—0,6 л на медленном огне в эмалированной посуде. За 3-5 мин. до конца кипячения добавить 1 полную столовую ложку с верхом (более рыхлое сырье) второго состава, включающего траву мяты и прочих эфирносов, мягкие части растений. Затем все слить вместе с сырьем в термос и настаивать в течение ночи. Хранить не более 2 суток. Пить утром и днем по 1 стакану до 3 раз. Не принимать на ночь.</i>	

Показания к применению: подобные сборы оказывают отчетливое общеукрепляющее действие, повышают умственную и физическую работоспособность, выносливость, сопротивляемость к инфекционным и другим заболеваниям, что было неоднократно отмечено нами при назначении их как часто болеющим простудными заболеваниями, так и практически здоровым людям.

Сроки сбора, методы сушки и хранения растений (желательно не в измельченном виде) изложены в многочисленных приведенных далее монографиях. Здравый смысл убережет от сбора лекарственных растений в черте города, у дорог, в районах промышленных стоков, загрязнений радиоактивными веществами после чернойбыльской катастрофы, на полях, где применяют удобрения, гербициды, пестициды. Фармакогносты, ботаники-ресурсоведы («сырьевики») публикуют достаточное количество работ на эту тему. Помимо общеизвестных, нами перечислены растения, ведомые не всем. Для опознания растений существует множество ботанических атласов не только с рисунками, но и с прекрасными фотографиями растений. Иллюстрации в популярных книжках далеко не

всегда позволяют сопоставить изображение с оригиналом. Изображения эти, как правило, очень низкого качества, и мы не стали повторять общего стремления продублировать атласы. Заинтересовавшийся заглянет в них, незаинтересовавшийся — не заглянет. Теша себя надеждой на то, что не только широкий круг читателей, но в нем и некоторые врачи ознакомятся с общим подходом и рецептурой для профилактики и лечения простудных заболеваний, отмечу возможность привлечения большого количества видов для составления сборов.

Из 33 букв нашего алфавита возникло феноменальное явление — русская литература, а в ней русская поэзия. Они не столько отражение, сколько база становления, утверждения духовности, нравственного здоровья многих поколений, наций, человечества. Конечно же, человеческое ощущение сиюминутной ограниченности возможностей творчества приводит к нотам пессимизма:

*«Осеннюю мухой квартира Дремотно
жужжит за стеной.
И плачу о бренности мира Я,
маленький, глупый, больной».*

Д. Самойлов

Сходные чувства может вызвать история фитотерапии в России, технократизированных странах Европы, Америки, где она до сих пор не признана. Но непреложным фактом является возможность эффективнейшего сочетания в бесчисленных композициях десятков тысяч лекарственных растений: Эти композиции позволяют предупредить, излечить или смягчить телесные, нервные, душевные недуги.

Как буквы и слова, растения требуют творческого, а не шаблонного сочетания. Аксиоматично то, что фитотерапия — одна из дисциплин медицины XXI века, когда Человек станет более разумным, когда искусное поддержание сопротивляемости его на высоком уровне оставит в прошлом бич эпидемических, в том числе острых респираторных заболеваний.

Основная литература

1. *Акимова И. М., Нагорнев В. А., Банников А. М. и др.* Иммуноморфологические изменения в головном мозге мышей при церебральном введении нейротропного штамма вируса гриппа // Бюлл. эксперим. биологии и мед. 1991, № 9, с. 275-278.

2. *Алферов В. П., Чистякова А. И.* Фитотерапия при бронхолегочных заболеваниях у детей. // Педиатрия 1985, № 12, с. 71-74.

3. *Амирдовлат Амасиаци.* Ненужное для неучей. М., 1990, 879 с.

4. Атлас тибетской медицины. Свод илл. к тибетск. мед. трактату XVII в. «Голубой берилл». Галарт. М., 1994, 587 с.

5. *Базарон Э. Г., Асеева Т. А.* «Вайдурья-онбо» трактат индо-тибетской медицины. Новосибирск, 1984, 116 с.

6. *Барнаулов О. Д., Денисенко П. П., Молоковский Д. П. и др.* Повышение резистентности органов и тканей к альтерации как один из основных принципов фитотерапии // Фармакологическая коррекция стрессирующих воздействий в эксперименте. Благовещенск, 1985, с. 44-49.

7. *Баторова С. М., Яковлев Г. П., Николаев С. М., Самбуев З. Г.* Растения тибетской медицины. Новосибирск, 1989, 158 с.

8. *Блуз К. И.* Фитотерапия гриппа и острых респираторно-вирусных инфекций у детей *И* Тез. докл. респ. конф. по мед. ботанике. Киев, 1984, с. 205.

9. *Борисов М. И., Коримков Б. М., Макарова Г. В. и др.* Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений. Минск, 1974, 335 с.

10. *Вотчал Б. Е.* Очерки клинической фармакологии. М., 1965, 491 с.

И. Городинская В. С. Тайны целебных трав. М., 1989, 235 с.

12. *Гриневич М. А.* Информационный поиск перспективных лекарственных растений. Л., 1990, 141с.

13. *Грушевицкий И. В., Севрюк Н. И., Барнаулов О. Д. и др.* Листья женьшеня как перспективное лекарственное сырье // Тез. докл. Всесоюз. конф.: Проблемы освоения лекарственных ресурсов Сибири и Дальнего Востока. Новосибирск, 1983, с. 188-189.

14. *Дардымов И. В.* Женьшень, элеутерококк. М., 1976, 184 с.

15. *Джарвис Д. С.* Мед и другие естественные продукты. Бухарест, 1978, 140 с.

16. *Ибрагимов Ф., Ибраимова В.* Основные лекарственные средства китайской медицины. М., 1960, 410 с.

17. *Иванченко В. А., Городзинский А. М., Черевченко Т. М. и др.* Фитозергономика. Киев, 1989, 294 с.

18. *Исаев Н., Ланджев И., Нежев Г.* Билките в Болгарии и использование их. София, 1973, 310 с.

19. *Йорданов Д., Николов П., Бойчинов Ф.* Фитотерапия. София, 1976, 349 с.
20. *Китаева Р. И., Евстеева М. С., Быкова В. Э.* Секреторные компоненты слизистой оболочки тонкой кишки при введении бронхолитических сборов // Тез. докл. II респ. конф. по мед. ботанике. Киев, 1988, с. 359.
21. *Китаева Р. М., Неретина А. Ф.* Фитотерапия бронхолегочных заболеваний. Воронеж, 1978, 71 с.
22. *Ковалева Н. Г.* Лечение растениями. М., 1971, 325 с.
23. *Куликов В. В.* Лекарственные растения Алтайского края. Барнаул, 1975, 208 с.
24. *Ладынина Е. А., Морозова Р. С.* Фитотерапия. Л., 1987, 208 с.
25. *Лазарев Н. В., Люблина Е. М., Розин М. А.* Состояние неспецифически повышенной сопротивляемости // Патол. физиол. и эксп. терапия. 1959, №4, с. 16-21.
26. *Лекарственные растения.* Минск, 1966, 379 с.
27. *Махлаюк В. П.* Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1964, 558 с.
28. *Меньшикова Н. Л., Чистякова А. И.* Фитотерапия в педиатрии. М., 1990, 63 с.
29. *Минько Л.* Народная медицина Белоруссии. Минск, 1969, 106 с.
30. *Муравьева Д. А.* Фармакогнозия. М., 1978, 657 с.
31. *Носаль М. АНосаль И. М.* Лекарственные растения и способы применения их в народе. Киев, 1960, 256 с.
32. *Одо из Мена.* О свойствах трав. XI век. М., 1976, 272 с.
33. *Орежковский В. В., Савицкая Н. В. Савицкий И. Г. и др.* Комплексная дифференцированная фитопрофилактика респираторных заболеваний // Тез. докл. II респ. конф. по мед. ботанике. Киев, 1988, с. 392.
34. *Нашинский В. Г.* Лечение травами. Новосибирск, 1989, 145 с.
35. *Пешков В., Малеев А., Крушков А. и др.* Современная фитотерапия. София, 1988, 504 с.
36. *Попов А. П.* Лекарственные растения в народной медицине. Киев, 1968, 315 с.
37. *Саратиков А. С.* Золотой корень (родиола розовая), 2-е изд. Томск, 1974, 155 с.
38. *Скляревский Л. Я.* Целебные двойства пищевых растений. М., 1975, 270 с.
39. *Соколов С. Я., Замотаев И. П.* Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). М., 1984, 462 с.
40. *Сурина Л. Н., Сурин М. И. Спиридонова И. Ф.* Целебные растения Тюменского края. Свердловск, 1974, 76 с.
41. *Тебенчук Г. М., Орлюк И. Б., Аршменко А. Н. и др.* Применение фитотерапии у часто болеющих детей в детских дошкольных учреждениях на этапах реабилитации // Тез. докл. II респ. конф. по мед. ботанике. Киев, 1988, с. 408.
42. *Телятьев В. В.* Полезные растения центральной Сибири. Иркутск, 1985, 382 с.
- *43. *Токин Б. Я.* Целебные яды растений. Л., 1974, 344 с.
44. *Турова А. Д., Сапожникова Э. Н.* Лекарственные растения СССР и их применение. М., 1982, 287 с.
45. *Хайдав Ц., Алианчимэг Б., Варламова Т. С.* Лекарственные растения в монгольской медицине, 2-е изд. Улан-Батор, 1985, 390 с.
46. *«Чжуд-ши» памятник средневековой тибетской культуры.* Новосибирск, 1988, 348 с.
47. *Чижевский А. Л.* Земное эхо солнечных бурь. М., 1973, 236 с.
48. *Чхве Тхэсон.* Лекарственные растения. М., 1987, 606 с.
49. *Шененбергер В.* Соки растений — источники здоровья. М., 1979, 126 с.
50. *Элеутерококк.* Библиографический указатель 1958-1981 гг. Владивосток, 1982, 147 с.
51. *Яременко К. В.* Адаптогены как средства профилактической медицины. Томск, 1990, 94 с.

СПИСОК РАСТЕНИЙ



Алтей
лекарственный 40 Анис обыкновенный 35 Аралия
высокая 5 Аралия маньчжурская 5 Арония
черноплодная 57 Багульник болотный 31 Береза
белая, береза пушистая 30 Бузина черная 26, 27
Вереск обыкновенный 43 Вероника лекарственная
и др. виды 46 Володушка козелецелистная и др.
виды 29 Гледичия колючая, гледичия корейская 28
Горечавка желтая и др. виды 51 Девясил высокий
и др. виды 47 Донник душистый 50 Донник
лекарственный, донник белый 49 Душица
обыкновенная 34 Ель обыкновенная 53 Женьшень
5. 6 Заманиха высокая 6 Ива козья 18 Исландский
мох 42 Истод тонколистный 27 Клен
узколистный и др. виды 29 Кориандр посевной 35
Коровяк вонючий, коровяк скипетровидный 43
Лабазник вязолистный 16, 20 Лабазник
обыкновенный 20 Лаванда колосковая 36,
Левзея сафйоровидная 6 Лен посевной 5 Лимонник
китайский 7 Липа сердцелистная 48 Лук
репчатый 8 Малина обыкновенная. малина
сухолистная 17 Мальва лесная 40 Мать-и-мачеха
41. 42
Медуница лекарственная и др. виды 39 Мелисса
лекарственная 31 Можжевельник обыкновенный
и др. виды 37 Мыльнянка лекарственная 29 Мята
перечная, мята полевая 37 Одуванчик
лекарственный 50 Первоцвет весенний 24
Подорожник большой и др. виды 38 Пырей
ползучий 45, 70 Репяшок волосистый 54 Родиола
розовая 7 Ромашка аптечная 37 Росянка
круглолистная 49 Рябина обыкновенная 48
Синюха голубая 23 Смородина черная 38 Солодка
голая, солодка уральская 16 Сосна обыкновенная
52 Терновник колючий 16 Тимьян ползучий 33, 69
Тмин 70 Тмин обыкновенный 35 Тополь черный 53
Укроп пахучий 35 Фенхель обыкновенный 35
Фиалка трехцветная и др. виды 24, 25 Чеснок 8
Шалфей лекарственный 38 Шток-роза розовая
40, 41 Эвкалипт шариковый 36 Элеутерококк
колючий 4 Эфедра хвоцевая 19

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Профилактика простудных заболеваний

Дозировки препаратов из семейства Аралиевые для детей

Лечение простудных заболеваний

Грудные, смягчительные, противокашлевые, секретолитические сборы для лечения бронхитов, трахеитов, ларингитов, фарингитов

1. Растения, содержащие сапонины

2. Растения, содержащие преимущественно эфирные масла

3. Растения, содержащие преимущественно полисахариды

4. Прочие лекарственные растения, содержащие полисахариды, сапонины, эфирные масла, смолы, полифенольные и другие природные соединения

5. Несколько простых рецептов для достижения смягчительного эффекта при простудных заболеваниях

Лечение воспаления легких (пневмонии)

Лечение синуситов и ринита (насморка)

Полоскания при ангинах, тонзиллитах, фарингитах, ларингитах

Заключение

Список растений

1

12

16

31

53

53

69

85

101

116

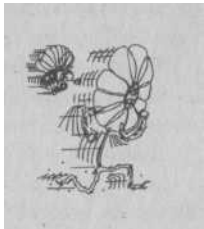
124

134

137

142

156



предлагает

✚ Книги нашего издательства:

история и философия
учебная литература литература для вузов
иностраннные языки специальная литература
справочники и словари медицина и психология
развивающая литература астрология и метафизика

Обмен, в т. ч. междугородний Ф Формирование
контейнеров в любую точку страны Ответственное
хранение по договорным ценам Экспедирование и перевозка
книжной продукции Москва — Петербург, Петербург — Москва

КНИГОИЗДАТЕЛЬСКАЯ И КНИГОТОРГОВАЯ ФИРМА

Издательство «ААНЬ»
Гибкая система скидок Ф Приглашаем к
сотрудничеству авторов и издательства для
совместного выпуска книг

Рукописи не рецензируются и не возвращаются



ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ: 193029, РФ, Санкт-Петербург,
пр. Елизарова, д. 1 Тел. (812) 567-14-45, 567-54-93, 265-00-88, тел./факс
233-88-27, 232-03-01
E-mail root@lanpbl.spb.ru, lanpbl@nevskey.net

Филиал в Москве
Москва, ул. Ставропольская, д. 4,

Краснодаре
350072, Краснодар,

Олег Дмитриевич Барнаулов

ФИТОТЕРАПИЯ
простудных заболеваний
(руководство)

Генеральный директор *А. Л. Кноп*
Директор издательства *О. В.*
Смирнова Медицинский редактор
П. Д. Шабанов Художественный
редактор *С. Л. Шапиро*
Подготовила оригинал-макет *Е. Н.*
Белькова Выпускающий *С. В.*
Николаева ЛР № 065466 от 21.10.97 г.

Сдано в набор 18.08.98. Подписано в печать 16.10.98. Бумага офсетная. Формат 84x1
08¹/32 Гарнитура тайме. Печать офсетная. Печ.л. 5. Тираж ЮОООэкз
Заказ № 2894.

Издательство «ЛАНЬ»
193029, Санкт-Петербург, пр. Елизарова, дом 1
Отпечатано с готовых диапозитивов в Псковской областной типографии.
180007, г. Псков, Рижский пр., 17.