

# Энциклопедия лекарственных растений



Целительная  
сила природы  
для вас



ридерз  
ДАЙДЖЕСТ



Энциклопедия  
лекарственных  
растений



# Энциклопедия лекарственных растений





# Энциклопедия лекарственных растений

*Издательство благодарит всех, кто принимал участие  
в работе над этой книгой.*

## АВТОРЫ

Беренжер Арналь-Шнебеллен, гинеколог,  
заведующий кафедрой фитотерапии  
Поль Гетц, терапевт  
Эммануэль Грассар, фитотерапевт  
Мишель Юнен, педиатр  
Поль Изерен, фармаколог  
Марк Жакемен, терапевт  
Реми Лежен, преподаватель сельскохозяйственного  
лица  
Жанин Леру, терапевт  
Женевьев Мартен, дипломированный  
фитотерапевт, натуропат

Мишель Пари, почетный профессор  
фармакогнозии, член Национальной академии  
фармакологии  
Франсис Перрей, хирург-уролог  
Жан-Шарль Шнебеллен, фармаколог  
Анн-Мари Орекшиони, фармаколог, профессор  
фармакогнозии  
**Главный редактор** Жерар Шенюэ  
**Художественный редактор** Доминик Шарлиа  
**Координаторы проекта**  
Серван Ваттель (редакция)  
Франсуаз Буамаль (макет)

## РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

*печатается по книге La Santé par les plantes*

### Главный редактор книжной программы

Натела Ярошенко

### Координатор проекта

Галина Филатова

### Научный консультант

Ольга Чибисова

### Редактор

Татьяна Дубинина

### Корректоры

Вера Борисова

Татьяна Жеребова

### Компьютерная верстка

Мария Маврина

Юлия Таранова

### Директор по производству

Светлана Егорова

Перепечатка в любом виде, полностью или частями,  
на русском или других языках запрещена.

Эмблемы «Ридерз Дайджест» и «Пегас»

являются зарегистрированными торговыми марками.

© 2003 Sélection du Reader's Digest, S.A., 212, boulevard Saint-Germain, 75007 Paris

© 2003 Перевод на русский язык «ЗАО Издательский Дом Ридерз Дайджест»

Отпечатано в Испании, 2004

ISBN 5-89355-107-9





# Оглавление



Как пользоваться книгой .....6

## РАСТЕНИЯ И ИССЛЕДОВАНИЯ

Огромный потенциал, разумное использование .....8 – 9

От растения к лекарству .....10 – 11

Современные исследования .....12 – 13

## ЛЕЧЕНИЕ РАСТЕНИЯМИ

Способы лечения растениями .....14 – 15

Вокруг света .....16 – 17

Консультация фитотерапевта .....18 – 19

Фармацевтические препараты .....20 – 21

Где купить средства фитотерапии .....22 – 23

Аптека в своем саду .....24 – 25

**Растения от А до Я ..... 27**

**Болезни от А до Я ..... 229**

Список медикаментов .....328

Словарь терминов .....336

Полезные адреса .....342

Указатель русских названий растений .....344

Указатель латинских названий растений .....347

Медицинский предметный указатель .....349





# Как пользоваться книгой

**Русское название растения**

**Латинское название растения.** Иногда в скобках указано название, применявшееся раньше.

**Название семейства,** к которому относится растение.

**Другие русские названия**

**Ботаническое описание растения,** его происхождение и свойства.

**Лечебные свойства,** наличие которых доказано научными исследованиями. В практической медицине могут использоваться не все выявленные свойства.

**Показания к применению**  
Заболевания или состояния, при которых обычно используется растение. Заболевания, выделенные жирным шрифтом, будут рассмотрены ниже в рубрике «Применение», где даются необходимые советы и рекомендации.

**Используемые части растения:** в фитотерапии может применяться одна часть (например, корневище), несколько (цветки и листья) или все растение

**Активные вещества**  
Перечень биологически активных компонентов растения и описание механизмов их действия.

**Применение** Способ приготовления и дозировка фитотерапевтических лекарственных средств, продаваемых без рецепта, для самостоятельного лечения заболеваний, указанных в рубрике «Показания к применению».

## Энциклопедия лекарственных растений

### Ястребинка волосистая

*Hieracium pilosella*  
Сложноцветные



Лимонно-желтые цветки ястребинки образуют соцветия-корзинки, состоящие из длинных стелец.

Другое название: глухая крышка

Это небольшое травянистое корнеотпрысковое растение обычно в Европе, Азии и Северной Африке. Его удлиненно-овальные листья, собранные в прикорневые розетки, с обеих сторон покрыты волосками. Цветонос оканчивается единственным лимонно-желтым соцветием.



Сушеное растение



**ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
Все растение. Собирают в природе в момент цветения и сушат в тени на открытом воздухе. Ястребинку используют в виде настоя, порошка, сухого экстракта (в желатиновых капсулах) или жидкого экстракта (растворы для питья). Растение также входит в состав различных фармацевтических препаратов.

**АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Во всех частях растения содержатся кумарин и омбуллиферон в виде

гетерозидов, в сочетании с флавоноидами и ароматическими кислотами.

**Ястребинку использовали как мочегонное средство,** но теперь она нашла новое применение в ветеринарии. В фитохимических исследованиях и фармакологическом действии следованных и бактериостатическое действие этого растения. Особенно следует отметить ее активность в отношении возбудителя бруцеллеза – заболевания крупного рогатого скота, которое может передаваться человеку при прямом контакте или с лишаем.

226

**ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**  
Благодаря своему мочегонному действию содержится в ястребинке флавоноиды способствуют выведению из организма хлористых соединений и мочегонного действия стимулирует желчеотделение. Кумарин стимулирует ястребинку, особенно против различных видов *Brucella*. Это действие представляет особый интерес для ветеринарии (см. текст в рамке).

**ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**  
Благодаря тому, что ястребинка стимулирует функцию почек, она рекомендуется в основном при задержке жидкости и отеках нижних конечностей.

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**  
До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности ястребинки в терапевтических дозах даже при ее длительном применении.

**ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**  
Ястребинка белая эффективна при лечении гастрита, она выводит продукты жизнедеятельности и обладает противовоспалительными свойствами.

**ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**  
Ястребинку рекомендуют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Наружно ее применяют при воспалении на коже. Она эффективна при лечении экземы, дерматитов, а также при лечении ожогов и ран. Ястребинка является хорошим средством для лечения гастрита.

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**  
До настоящего времени нет сообщений о токсичности ястребинки в терапевтических дозах даже при ее длительном применении.

## ПРИМЕНЕНИЕ

**ВНУТРЕННЕЕ**  
**Задержка жидкости, отеки нижних конечностей**  
Настой: 5–10 г сушеного растения на 1 л кипятка. Наставить 10 мин, профильтровать. По 1 чашке в день, утром и вечером.  
**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 200 мг сухого экстракта: по 2 капсулы утром и днем во время еды, с большим стаканом воды.  
**ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ**: 30 капель на полстакана воды, 3 раза в день.  
Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

**Лекарственные препараты,** приготовленные на основе растений, могут быть в той или иной степени опасны. Рубрика «Меры предосторожности» снабжена логотипами:



На настоях



Растение следует применять с осторожностью (возможны побочные эффекты, взаимодействие с другими медикаментами и т. п.).



Растение может использоваться только по рецепту или с соблюдением особых предосторожностей.

Эти логотипы не применяются к эфирным маслам: относящиеся к ним предупреждения даются в тексте.



# Пометка белая

*Lamium album*  
Губоцветные

Другое название: глухая крапива

Пометка белая широко распространена в Европе и во многих районах Азии. Это многолетнее растение с полыми гранеными стеблями.

## Энциклопедия лекарственных растений

### Абсцесс острый

#### Что это такое?

Абсцесс острый – местная ограниченная инфекция кожи и подлежащих тканей, может проникать в суставы. Чаще всего причиной является заражение стафилококком.

#### Симптомы

- Острая боль с интенсивным покраснением.
- Уплотнение кожи на болящую или меньшую глубину.
- Ощущение болезненного скопления гноя под кожей.

#### Внимание! Проконсультируйтесь с врачом

При остром абсцессе фистулария применяется лишь для того, чтобы ускорить его созревание. Абсцесс может быть признаком таких серьезных заболеваний, как туберкулез или абсцесс может привести к образованию фистулы. Всегда следует проконсультироваться с врачом.

#### Причины

Абсцесс является следствием проникновения в кожу инфекции в результате поверхностного или глубокого укола (нестерильная медицинская инъекция, введение «грязного» наркотика). Он может возникнуть от расчесывания кожи или после эпиляции, проведенной в антисанитарных условиях.

#### Лечение растениями

- Для борьбы с инфекцией **Подорожник**: пригоршня листьев на 50 мл кипятка воды, настаивать 15-30 мин. По 1 стакану с интервалом в 4 часа.
- Для улучшения общего состояния **Арсенариум**: 60 г на 1 л воды, кипятить 10 мин и настаивать 10 мин. Выпить в течение дня за 4 приема.

Растения, которые (при точно установленном диагнозе) можно использовать в качестве домашних средств; способ употребления (внутреннее или наружное), лекарственные формы и рекомендуемые дозы.

Причины заболевания, факторы, вызывающие его или благоприятствующие его развитию (факторы риска).

Дополнительные советы, касающиеся питания и других мер, облегчающих течение заболевания.

Звездочкой отмечены заболевания, которым в этой части книги посвящены отдельные статьи (в алфавитном порядке).

Растения, которые может выписывать только врач.

Вы можете также использовать настой растения для снижения температуры (см. Повышенная температура).

#### НАРУЖНО

- Для облегчения выхода гноя **Коровяк обыкновенный**: 3-4 листа приложить 5 мин в молоко, прикладывать в виде компрессов или примочек на 30 мин.
- **Порошок из пажитника сенного или льна**: 1 столовая ложка на полстакана воды, применять в виде компрессов или примочек на 30 мин.
- **Лопух большой**: 5 свежих листьев (можно свежее хорошо очищенное корневище) размолоть, в виде примочек на 30 мин.
- **Щавель**: 10 г свежих измельченных листьев, в виде примочек на 30 мин.
- Если абсцесс созрел до того, как вы смогли посетить врача **Подорожник**: повязка с мятыми свежими листьями.

#### Другие меры

- Соблюдайте правила гигиены, тщательно мойте руки и ногти перед любыми манипуляциями на коже.
- Если под рукой нет подходящих антисептиков, тщательно протирайте или даже промывайте больную участок крепким (более 40%) спиртовым раствором или разведенной жавелевой водой (1 часть жавеля на 3 части воды).

### Алкоголизм

#### Что это такое?

Алкоголизм – состояние психической и физической зависимости от алкоголя, которое проявляется частым потреблением спиртных напитков в больших количествах. Количество выпиваемого за день алкоголя не является определяющим фактором, поскольку его переносимость у разных людей различна. Однако часто за пороговую величину принимают суточное потребление более 1 мл чистого спирта на 1 кг массы тела, то есть 750 мл сухого вина для человека массой около 70 кг.

#### Причины

Алкоголизм часто обусловлен депрессией или психологическими проблемами. Предрасполагающим фоном являются общественные мероприятия, где пьют коллективом (собрания, праздники и т. д.), и определенные виды профессиональной деятельности. Часто выпивка выступает как символ приобщения к «взрослому» образу жизни.

#### Лечение растениями

- Внутри
  - Для снятия похмелья **Хинное дерево**: 50 капель горького

Регулярно повторяющееся напоминание о том, что правильный диагноз может поставить только врач.

Пометка «См. также» отсылает к состояниям, связанным с обсуждаемой темой.

#### Симптомы

- Дрожание конечностей до первого приема алкоголя.
- Покраснение лица.
- Снижение массы тела.
- Обмороки.
- Агрессивное поведение.
- Эмоциональная неустойчивость, беспричинные смех и слезы.
- Утрата равновесия и памяти.
- Боли в нижних конечностях (полиневрит).
- Половое бессилие.

#### Внимание!

**Проконсультируйтесь с врачом**  
Состояние алкогольной абстиненции требует врачебного наблюдения, а иногда госпитализации.

#### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

##### Алкоголизм: кудзу способствует отвыканию

Многочисленные исследования показывают, что наряду с другими разнообразными свойствами кудзу (пузрария лопастная) способствует отвыканию от алкоголя и наркотиков благодаря флавоноидам, содержащимся в корнях. Рекомендуется принимать отвары корня кудзу в дополнение к рекомендованному лечению.

## Болезни от А до Я

### Аллергия

#### Что это такое?

Аллергия\* – патологическая реакция иммунной системы организма при контакте с чужеродным веществом – аллергеном. Аллергические реакции могут быть почти немедленными или проявляться спустя многие часы.

#### Симптомы

- Затрудненное дыхание, хрипы при дыхании (астма), кашель.
- Кожные высыпания, зуд, экзема.
- Насморк, заложенный нос, чихание.
- Конъюнктивит: покраснение глаз, слезотечение, раздражение.
- Диарея (в случае пищевой аллергии).
- Отек внутренней части горла (отек Квинке).
- В наиболее тяжелых случаях – анафилактический шок (например при укусе пчелы).

#### Внимание! Проконсультируйтесь с врачом

Для выявления причин аллергии и оценки степени ее тяжести необходима помощь врача. Немедленно обращайтесь к врачу в том случае, если вы ощущаете отечность горла или верхней части тела или если появляются хрипы при дыхании.

#### Причины

Контактная аллергия может быть вызвана растениями, металлами, тканями и т. д. Дыхательная аллергия развивается в присутствии пыльцы, шерсти животных, плесени, домашней пыли. Внутренняя аллергия может быть следствием употребления различных видов пищи и некоторых пищевых красителей. Она может быть специфичной: например, аллергия пищеварительного тракта, вызываемая определенными

го экстракта утром и днем.  
**Гуальтерия**: настой коры, 1-2 раза в день.

• Против беспокойства и депрессии

**Валериана, боярышник, пассифлора**: 4-6 желатиновых капсул по 500 мг сухого экстракта каждого растения в день.

• Для предупреждения потопотделения и алкогольного делирия (белой горячки) в результате отказа от алкоголя

**Мелисса (мята лимонная)**: 6 чашек настоя в день.

**Валериана**: 6 капсул по 300 мг сухого экстракта в день.

#### По назначению врача:

**Расторопша** (плоды, 40 г), **солодка** (корень, 10 г), **репешок** (трава, 10 г), **крапива** (листья, 10 г), **тысячелистник** (трава, 5 г), **фенхель** (плоды, 5 г), **цикорий** (корень, 5 г), **одуванчик** (корень, 5 г); 7 г смеси на 250 мл кипятка, настаивать 30 мин. Принимать при пробуждении и перед сном.

• Успокаивающий настой

**Мелисса** (листья, 20 г), **шиповник** (плоды, 20 г), **зверобой** (трава, 15 г), **валериана** (корень, 10 г), **лаванда** (цветки, 10 г), **хмель** (шишки, 10 г), **анис** (семена, 5 г); 5 г смеси на 250 мл кипятка, 4 раза в день, в том числе 1 раз в случае пробуждения ночью.

• Настой для предупреждения алкогольной зависимости

**Дягиль** (корень, 30 г), **репешок** (трава, 30 г), **горечавка** (корень/корневище, 10 г), **боярышник** (соцветия, 10 г), **польнь** (трава, 5 г), **коричное дерево китайское** (кора, 5 г), **мята перечная** (листья, 5 г), **клевер** (листья, 5 г); 6 г смеси на 250 мл кипятка, 3 раза в день.

#### Другие меры

- Посещайте сеансы индивидуальной или групповой психотерапии.
- Вступите в общество анонимных алкоголиков.
- Принимайте витамины В1, В6, D, Е и РР для компенсации витаминной недостаточности, связанной с алкоголизмом.
- См. также **Гепатит, цирроз**

#### Другие

– Светит с известным примером, пыли (контра и т. – Сделайте го причинной аллергии продукты, ца; очень си приступы в ные и молак – Введите в р торые могут аллергии: вит дь, витамин В В (особенно па та – витамин ций, магний и



# Огромный потенциал, разумное использование

**П**рирода – это кладезь активных веществ растительного происхождения. Целительные ресурсы царства растений познаны далеко не полностью, и систематические исследования, направленные на создание новых лекарственных препаратов из растительного сырья, интенсивно проводятся во всем мире.

## Неиссякаемый источник

Флора нашей планеты насчитывает сотни тысяч видов растений, из которых на сегодняшний день описано около 250 000, а объектами фармакологических и химических исследований стали всего лишь 2–3 тысячи видов. Следует отметить, что некоторые из этих исследований проведены довольно давно и должны быть повторены с учетом современного состояния науки. Ведь сейчас исследователи не довольствуются выделением

активных веществ растений или определением области их применения. В наше время можно копировать молекулы, более или менее существенно изменять их и получать вещества с заданными свойствами. И, наконец, существует возможность синтеза *ex nihilo* (буквально – «из ничего») искусственных молекул, способных активно действовать в организме человека.

## Увлекательные поиски этноботаников

Если мы хотим использовать все разнообразие лекарственных растений и весь их терапевтический потенциал, нам предстоит огромная работа. Множество видов нам еще просто неизвестны, например

растения из лесов экваториальной Африки, Юго-Восточной Азии, Южной Америки или с островов Тихого океана. Поисками новых лекарственных растений занимаются экспедиции этноботаников и этнофармакологов. Работа начинается в местах произрастания растений, и в ней используются разные методы. Систематический сбор всех попадающихся растений позволяет получить



В тропических лесах, занимающих около 7% поверхности земного шара, сосредоточено до 75% всех видов растений.

максимальное количество образцов, которые затем подвергаются анализу. Этот метод очень трудоемкий, а полученные результаты нередко разочаровывают. Другое направление поисков – систематическое изучение тех семейств растений, отдельные представители которых уже известны как источники

Кора хинного дерева (рядом внизу), привезенная иезуитами из Америки в XVII веке, оказалась первым эффективным средством против малярии.





Почти 4 миллиарда лет природа трудилась, конструируя бесчисленные сочетания молекул. Вдохновленному этим примером человеку иногда удается создать новые лекарственные препараты.

активных веществ. Но чаще всего работа этноботаника начинается с опроса местных жителей, в первую очередь целителей и знатоков лекарственных растений. Затем он отбирает заслуживающие внимания растения, отмечает местное название каждого из них, их обычное применение и приписываемые им свойства.

### Долгая дорога

После того как образцы точно определены и растения собраны в достаточных количествах, наступает черед химиков. Они получают экстракты из растительного сырья, чтобы затем выделить химические компоненты растения – в чистом виде или в смесях. Эти экстракты проверяют *in vitro*\* и *in vivo*\*, чтобы в первую очередь выявить

потенциальную токсичность, а затем – биологическую активность. Отбор проводится строгий: на этой стадии обычно остается одно вещество из 10 000 исследованных. Затем проводят тщательные испытания: сначала на животных, потом клинические – с участием добровольцев. Если результаты положительные, может начинаться собственно фармацевтическая работа, т. е. придание веществу лекарственной формы, в которой оно будет продаваться и использоваться. Последний этап – получение официального разрешения на продажу. В итоге между сбором растения в лесу и поступлением нового медикамента в продажу проходит, как правило, 10–15 лет.

### Биологическое разнообразие под угрозой

Исследования мировых растительных ресурсов проводятся весьма интенсивно, однако ученые могут просто не успеть открыть новые лекарственные растения из-за сокращения их видового разнообразия. Если нынешние темпы исчезновения лесов сохранятся, к 2025 году мы потеряем до четверти существующих сейчас тропических лесов – и вместе с ними, очевидно, около 10% всех видов растений. Необходимо срочно и как можно более полно изучить видовой состав этих лесов и вести активную работу по их сохранению.



В Абиджане (Кот-д'Ивуар) женщины толкут растения, предназначенные для производства медикаментов.



# От растения к лекарству



Около половины используемых в наше время медикаментов созданы на основе растительного сырья, а четверть содержит растительные экстракты или активные вещества, получаемые непосредственно из растений. Растения входят в состав полусинтетических и фитотерапевтических лекарственных средств, и, таким образом, их использование лежит в основе самых распространенных методов лечения.

## Из глубин веков

Люди издавна использовали растения для борьбы с недомоганиями. Еще Гиппократ (460–377 гг. до н. э.), считающийся отцом медицины, рекомендовал как мочегонные средства спаржу и чеснок, как снотворное – мак, а для облегчения болей и снижения температуры – листья ивы. В начале нашей эры другой греческий врач, Диоскорид, создал первый травник – перечень лекарственных растений. Этот труд несколько веков спустя был переведен на арабский и персидский языки и широко использовался мусульманскими учеными, оказавшими большое влияние на современные им европейские университеты.

## Традиции и опыт

Контакты с Африкой и Азией обогатили западную фармакопею многочисленными экзотическими

*Считалось, что корень мандрагоры помогает при мужском бесплодии. Об этом свидетельствует иллюстрация из манускрипта XV века.*



*Мускатный орех – пряность, издавна известная своей способностью улучшать пищеварение.*

растениями и пряностями. Однако использование растений, местных или привезенных из дальних стран, еще долгое время было основано на более или менее фантастических представлениях. В Средние века принципы траволечения являли собой причудливую смесь суеверий, магии и эмпирических наблюдений. Только в эпоху Возрождения наука отбросила эликсиры алхимиков и прочие магические зелья. Началось широкое применение старательно собранных местных растений в виде настоев, отваров и мазей.

## Активные вещества

Лишь в начале XIX века химическая наука достигла уровня, позволившего выделять активные вещества растений. Удалось извлечь и идентифицировать морфин из





Миниатюра из манускрипта XII века, изображающая Диоскорида с учеником. Из 500 описанных Диоскоридом в *De materia medica* (I век н. э.) растений 54 оказались в списке лекарственных растений, составленном ВОЗ в 1978 г.

мака снотворного, колхицин из безвременника, атропин из белладонны, хинин из коры хинного дерева, теобромин из какао и другие вещества. В то же время был открыт и дигиталин, алкалоид наперстянки. Его идентификации предшествовала долгая история. В 1785 г. английский медик и ботаник Вильям Визеринг опубликовал исследование наперстянки и сообщил о ее мочегонном действии и благоприятном эффекте при некоторых видах «сердечной слабости». Клинические исследования с экстрактами листьев начались в 1809 г., но лишь много лет спустя французскому фармацевту Клоду Арнольду Нативелу удалось выделить активное вещество растения –

дигиталин. И в наши дни для лечения некоторых форм сердечной недостаточности используются препараты, приготовленные на основе наперстянки шерстистой.

### Ива становится аспирином

В 1829 г. молодой французский фармацевт Пьер-Жозеф Леру получил белое кристаллическое вещество из коры ивы белой (*Salix alba*) и назвал его салицином. На самом деле это была смесь веществ, среди которых была и салициловая кислота, оказавшаяся эффективной при повышенной температуре, болях и суставном ревматизме. Правда, выяснилось, что она может сильно раздражать желудок. В 1853 г. Шарль Герхард впервые осуществил лабораторный синтез ацетилсалициловой кислоты – вещества, близкого к салициловой кислоте по строению молекулы и свойствам, но обладающего гораздо лучшей переносимостью. Позже химик Феликс Гофманн предложил более удобный метод синтеза. Ацетилсалициловая кислота была запатентована в 1899 г. под названием аспирин (этим названием препарат обязан таволге вязолистной, *Spiraea ulmaria* – еще одному растению, богатому салициловой кислотой). Так был создан первый современный лекарственный препарат, который и до сих пор сохраняет лидерство на рынке фармацевтических средств – каждый год в мире продают 12 000 тонн аспирина.

### Новая эра для лекарственных растений

В 30-е годы XX века химия достигла такого развития, что стало возможным получать синтетическим путем активные вещества, аналогичные тем, которые встречаются в растениях. Однако медицина не отказалась от использования растений. Теперь существуют два основных пути их применения: во-первых, в собственно фитотерапии, где для лечения используются только растения, во-вторых, в фармакогнозии, в которой растения становятся исходным материалом для производства медикаментов.



Морфин – одно из активных веществ мака – был впервые выделен в 1803 г.



Тимьян, воспетый широко применявшими его греками и латинянами, снимает спазмы, улучшает пищеварение и успокаивает кашель.

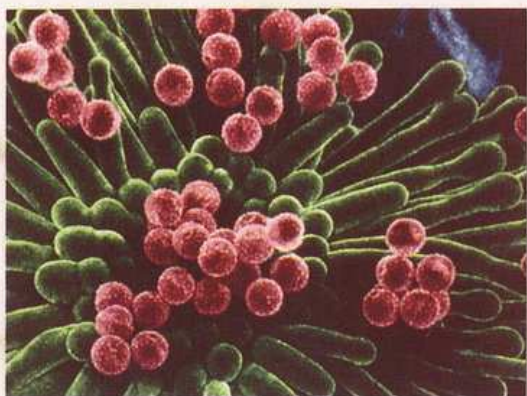


# Современные исследования

**П**отребность в открытии новых активных веществ и в получении на их основе лекарственных средств сохраняется до сих пор, поскольку человек по-прежнему остается безоружным перед лицом значительного числа болезней. В этом непрерывном поиске лекарств растения оказываются ценнейшим исходным материалом и незаменимым источником разнообразных новинок.

## Богатство растений

В растениях содержится большое количество «вторичных метаболитов» – веществ, которые растение продуцирует, чтобы



*Артемизин, получаемый из полыни однолетней, Artemisia annua (вверху), вылечивает от малярии быстро и без нежелательных последствий.*

противостоять условиям среды, выживать и размножаться. Так, пеларгонии выделяют отпугивающие травоядных животных ароматические вещества. У других растений имеются вещества, привлекающие насекомых-опылителей. Орех вырабатывает юглол – вещество, подавляющее

рост других растений на большом расстоянии от ствола. Мы уже знаем более 200 000 таких веществ, весьма сложных и разнообразных по химической структуре. Их можно использовать как основу для получения множества медикаментов.

## Борьба с малярией

Хинин, выделенный в 1820 г. из коры хинного дерева, продолжает играть существенную роль в борьбе с тяжелыми формами малярии. С 1930 по 1970 гг. по образцу хинина в мире было создано



*Катарантус розовый сейчас выращивают в Европе в крупных масштабах: из него экстрагируют вещества, эффективные при некоторых формах рака.*

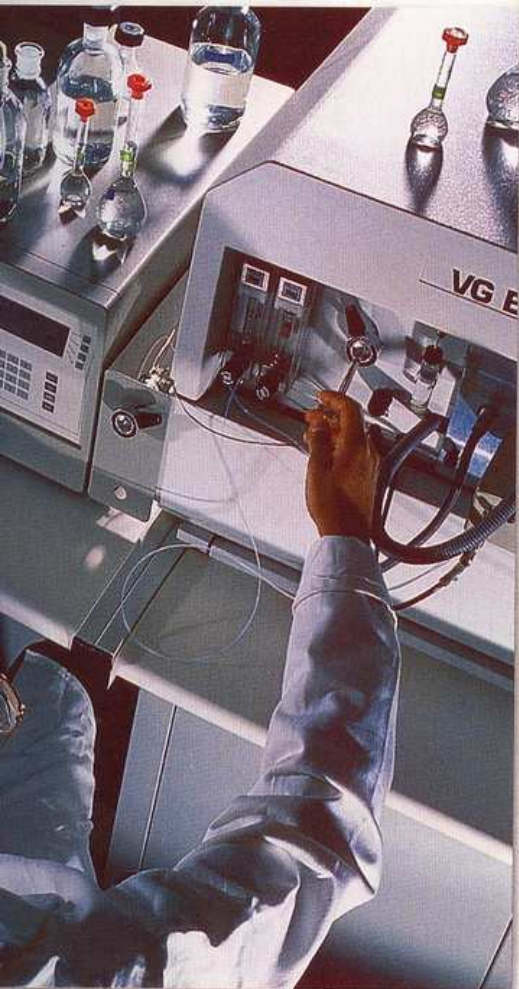
много синтетических препаратов, однако к нашему времени большинство штаммов возбудителей малярии приобрели устойчивость и к хинину и к этим препаратам. А поскольку малярией каждый год заболевает около 300 миллионов человек, из которых 2 миллиона погибают, поиск новых активных веществ становится одной из приоритетных задач здравоохранения. Новый класс противомалярийных препаратов получен из полыни однолетней (*Artemisia annua*), издавна используемой в Китае как средство против лихорадки.

## Растения против рака

Родственный нашему барвинку катарантус розовый (*Catharanthus roseus*) у себя на родине, на







Применяемые в последние десятилетия все более и более сложные методы анализа позволили достичь существенных успехов в медицинской науке.

вырубить 6 столетних деревьев. К счастью, решение проблемы было найдено: из листьев растущего в Европе тиса ягодного (*Taxus baccata*) удалось выделить соединение, которое путем химических реакций можно превратить в близкие таксолу вещества, эффективные при некоторых формах рака груди и яичников.

Корневище подофилла щитовидного (*Podophyllum peltatum*), небольшого травянистого растения из лесов восточной Канады, содержит вещества, способные подавлять деление клеток. Вещество, экстрагированное из растущей на юге Китая камптотеки остроконечной (*Camptotheca acuminata*), дало начало противоопухолевым препаратам иринотекану (получен в Японии) и топотекану (в США). Изучаются экстракты квассии горькой (*Quassia amara*), дерева, растущего на Ямайке, а также акроницин, полученный из австралийского кустарника *Sarcomelicope simplicifolia*.

### На других фронтах

С помощью растений удалось добиться успехов во всех областях терапии. Так, один из грибов, найденных в норвежских почвах, дал начало

циклоспорину – иммунодепрессанту, позволяющему предотвратить реакцию отторжения после пересадки органов.

Продолжаются интенсивные поиски препаратов против СПИДа и стимуляторов иммунитета. В одном из конголезских грибов найдено химическое вещество, по свойствам сходное с инсулином, и это позволяет надеяться на успехи в лечении диабета.

Соя (фоновый рисунок) богата растительными волокнами, углеводами, липидами и белками.



Агава (вверху) обладает эстрогеноподобной активностью. Кора платана (внизу) исследуется как возможное средство против СПИДа.

Мадагаскаре, считался средством от диабета. Проведенные в конце 1950-х гг. исследования не подтвердили это, зато ученые отметили снижение количества лейкоцитов в крови подопытных животных. На основе катарантуса были получены винбластин, винкристин и другие препараты, которые позволили существенно улучшить прогноз у больных острой лейкемией. В 1965 г. была случайно обнаружена противоопухолевая активность экстракта коры тиса коротколистного (*Taxus brevifolia*), а несколько лет спустя было выделено активное вещество – таксол. Однако клинические испытания пришлось быстро прекратить: оказалось, что для лечения одного больного потребуются



# Способы лечения растениями

**З**нания о лекарственных свойствах некоторых растений и традиции их медицинского применения зародились на заре самых древних цивилизаций и распространились по всему миру. Так появилась фитотерапия, ставшая со временем передовой медицинской наукой, обращенной в будущее. Новые пути медицинского использования растений открылись с появлением ароматерапии и «медицины почек» – геммотерапии.

## Фитотерапия

Фитотерапия – это лечение заболеваний растениями, применяемыми в определенных дозах и формах. Врач может посоветовать употреблять растение в пищу (сельдерей, редьку, капусту и др.), или как лекарство, например в виде порошка из корня или других частей, или в виде специальных форм – жидких или сухих экстрактов (например экстракт коры ивы) или продуктов перегонки (эфирные масла).

### Концентрированная форма

Применяемые в фитотерапии медикаменты часто бывают концентрированными, поскольку путем увеличения содержания активных компонентов можно усилить лечебное действие растения. Препараты можно классифицировать в порядке возрастания концентрации. Например, для боярышника это будут суспензия, порошок, спиртовая настойка, жидкий экстракт, сухой экстракт.

Настой – самая простая форма, позволяющая отделить

активные вещества от волокнистой ткани и сконцентрировать их. В результате экстракции может быть выделена какая-то определенная группа активных веществ, например азулен из эфирного масла ромашки и флавоноиды из ее сухого экстракта.

### Totum и активные вещества

Совокупность всех содержащихся в растении активных веществ действует гораздо лучше, чем просто смесь этих выделенных веществ. Например, активность *totum* для какого-то растения равна 10. Если же к одному из содержащихся в нем веществ постепенно одно за другим добавлять другие активные вещества данного растения, в результате мы получим не такую же, а меньшую активность. Важно и то, какая часть растения используется в фитотерапии, потому что разные части одного растения могут обладать разными свойствами, как, например, плоды и листья черники.

Фитотерапевты отдадут предпочтение растению как таковому, а не экстракту или какой-то фракции растения.

### Методы фитотерапии

Фитотерапия позволяет устранить причину болезни, облегчить симптомы, восстановить нарушенную функцию организма. От фитотерапевта требуется хорошее знание свойств тех компонентов растений, которые входят в состав прописываемых экстрактов и препаратов.

Фитотерапевт воздействует на многие аспекты болезни. Он может рекомендовать одновременно фитомедикаменты, одно или несколько эфирных масел, а также мацераты почек и целебные настои. Фитотерапия очень эффективна при лечении легких недомоганий

*Эфирные масла могут быть токсичны или вызывать аллергические реакции, поэтому их можно применять лишь по рекомендации врача.*







Массаж с эфирными маслами – одна из распространенных форм ароматерапии.

и дисфункций и является великолепным дополнением при лечении более тяжелых заболеваний и патологических состояний.

## Ароматерапия

В ароматерапии используются экстрагированные из растений чистые эфирные масла. Эти вещества маслянистые, но не жирные; они оказывают стимулирующее или успокаивающее действие на нервную систему. Некоторые масла способны возбуждать одни



зоны мозга и в то же время успокаивать другие.

## Использование эфирных масел

Эфирные масла обладают значительной антимикробной активностью. Их почти всегда применяют в разведенном виде, причем разными способами.

- Диффузия в атмосфере: наливают воду и немного эфирного масла в резервуар выпаривателя и нагревают его, в результате чего происходит испарение воды и диффузия эфирного масла.
  - В виде ванн: 5–6 капель масла, добавленные в горячую воду, образуют на поверхности тонкую пленку и частично впитываются через кожу.
  - Для массажа: 15–20 капель эфирного масла, разведенные в 100 мл масла-основы (например миндального или из семян подсолнечника), наносят на кожу. Смесь следует использовать в течение нескольких дней, потому что она быстро меняет свои свойства.
  - Ингаляции: в аэрозольный ингалятор наливают кипяток с несколькими каплями эфирного масла, разведенного в 1 чайной ложке 90% спирта.
  - Внутри эфирные масла употребляют в виде растворов или пропитанных ими порошков.
- Внимание:** применение эфирных масел, особенно внутрь, требует врачебного контроля.

## Геммотерапия

Считается, что зародышевые ткани растений (например

## Цветы Баха

Британский врач Эдуард Бах в 1930–1936 гг. разработал одну из самых оригинальных форм лечения растениями. Обнаружив, что цветы влияют на эмоции и физиологическое состояние человека, он установил связь 38 цветов и деревьев с вредными для здоровья конфликтными ситуациями. Он утверждал, что применение цветов позволяет устранить лежащие в основе недугов и болезней эмоциональные нарушения. Приготовить цветочные средства Баха очень просто: цветки, собранные в разгар цветения, помещают в чистую воду. Через несколько часов получается цветочный эликсир, который затем принимают в виде капель.

ткани свежих почек, молодых ростков или корешков) заключают в себе всю энергию, необходимую для развития растения, и потому обладают особыми целительными свойствами. Эти ткани действительно очень богаты нуклеиновыми кислотами (носителями генетической информации), а также факторами роста – гормонами и ферментами.

В геммотерапии свежие почки или молодые части растений используют в виде мацератов (см. с. 20), часто в дополнение к гомеопатическому лечению.

## Особенности действия

Растения, почки которых используются в геммотерапии, применяются и в фитотерапии (например боярышник – *Crataegus*, черная смородина – *Ribes nigrum* или липа – *Tilia tomentosa*), но показания к их применению различны, поскольку геммотерапия имеет дело с молодыми тканями, обладающими специфической активностью.



# Вокруг света

**В** большинстве стран Азии до сих пор очень сильны традиции народной медицины, активно использующей растения. Их применение основывается на представлениях, непривычных для западной цивилизации. Эта растительная фармакопея сегодня является объектом интенсивных научных исследований. Очевидно, это поможет лучше понять механизм действия некоторых лекарственных средств и, быть может, найти новые способы их применения.

## Индия

Индия – колыбель самых древних медицинских традиций. Методам Аюрведы уже более 5000 лет, но она и сейчас не утратила своего значения. Сначала знания Аюрведы передавались из уст в уста, а в VIII веке до нашей эры появились первые медицинские тексты. Позже вместе с буддизмом индийская медицина распространилась по всей Азии.

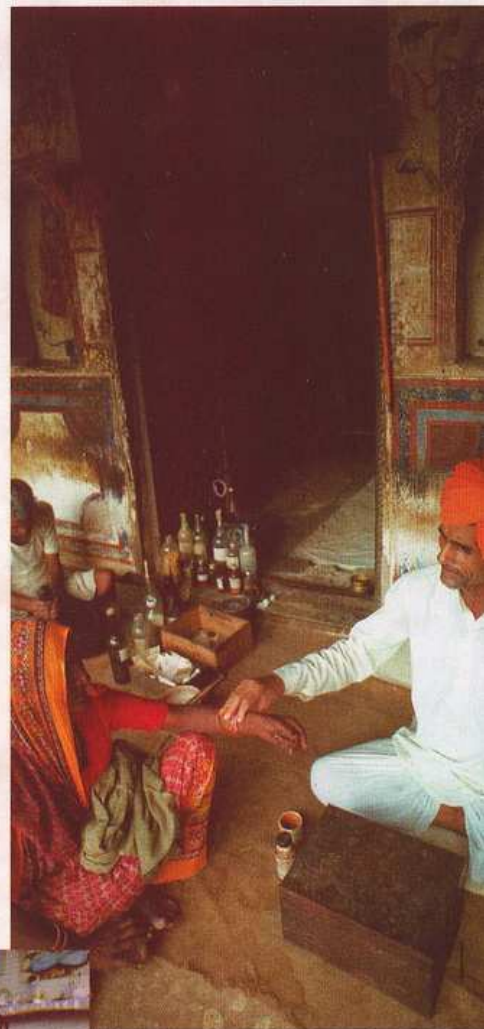
### Глобальный подход к здоровью

В Аюрведе здоровье определяется гармонией трех основных энергетических сущностей – доша. Это вата – воздух и движение, питта –

огонь, отвечающий за трансформацию, и кафа – вода, обеспечивающая соединение и поддержку. Каждый человек при рождении получает собственную конфигурацию доша, которая определяет физическую конституцию и предрасположенность к определенным типам патологии. В Аюрведе человек рассматривается как единое целое. При лечении учитываются темперамент человека, а также его образ жизни и эмоциональное состояние.

### Растения для лекарств

Применяемые в Аюрведе лекарства в основном создаются на основе растений, которых используется около 1250. Из растений составляются смеси, дозировка которых подбирается для каждого пациента индивидуально. Форма лекарств может быть различной: используются настои, лосьоны,



При диагностике заболеваний в Аюрведе большое значение имеет определение частоты пульса.

Йога играет в аюрведической медицине профилактическую роль.

примочки или пилюли. Выбирая подходящие растения, можно стимулировать преобладающие доша или, наоборот, ослаблять их активность. Например, людей с темпераментом кафа, склонных к полноте и некоторой вялости, будут лечить имбирем и перцем, при избытке питты будут использованы сверция или корень одуванчика – растения, которых следует избегать у типа вата. Этому темпераменту подходит розмарин, который обладает слишком сильными согревающими свойствами, чтобы его можно было применять для огненной питты.



Согласно Аюрведе, розмарин (фоновый рисунок) предназначен для типа ватта, а перец (рядом) – для типа кафа.



## Китай и Япония

В этих двух странах традиционная медицина существует параллельно с западной. Созданы официальные исследовательские программы, и между этими направлениями медицины происходит плодотворное взаимодействие.

### Человек как Вселенная

Согласно представлениям китайской философии, основой бытия является чередование полярных противоположностей – инь и ян. Их взаимодействие генерирует жизненную силу, циркулирующую в теле по 12 основным меридианам. Болезнь является результатом нарушения равновесия и прекращения этого тока. Задача лечения – восстановить равновесие между инь и ян. Другой подход китайской медицины основан на теории пяти элементов – огня, земли, металла, воды и дерева. С каждым из них связаны сезон, эмоции, вкусы, а также органы тела и специфические растения. Сочетание этих двух философских систем обусловило широчайшее применение лекарственных растений в Китае.

### Особая классификация растений

Уже в I веке в труде о растениях Шен Нонг сообщалось более чем о 250 лекарственных растениях и приводились данные об их температуре и вкусе, сочетание которых определяет лечебные

*Женьшень используют в Азии как тонизирующее и восстанавливающее силы средство.*

свойства каждого растения. Так, например, женьшень – горячее, острое и сладкое, обладающее сильными тонизирующими свойствами растение (ян), используется для лечения «холодных» состояний (инь). И, наоборот, для смягчения избытка ян применяются так называемые «холодные» растения – например шалфей или шлемник байкальский. Лечебные свойства растений зависят от места их произрастания: растения одного вида, выросшие на равнине или в горах, не будут обладать одинаковыми свойствами. Способ приготовления препаратов (с водой, с огнем или с использованием сочетания воды и огня) и наличие добавок (меда, уксуса и др.) также будут определять характер их действия.

## Кампо в Японии

Китайская медицина проникла в Японию в VII–VIII веках нашей эры и начала там развиваться под названием кампо, что означает «китайский метод». В конце XIX века японское правительство решило перейти к западной медицине и прекратить преподавание кампо. Но с 1970-х годов начался обратный процесс: в Токио был создан исследовательский институт традиционной медицины, и многие университеты занялись исследованиями растений по собственным программам. Теперь препараты на основе растений оплачиваются за счет правительственной программы страхования, и 70–80% японских врачей регулярно выписывают лекарства кампо.



*Китайская растительная фармакопея – самая богатая в мире.*



# Консультация фитотерапевта

**В**ы выпили чашку кофе, чая или немного мятного настоя. Вы совсем не думали о лечении – и тем не менее совершили действие, близкое к фитотерапевтическому. Кофе или чай вызывают усиленное сердцебиение, а настой мяты способствует перевариванию пищи, т. е. эти растения оказывают явное влияние на наш организм. Отсюда один шаг до фитотерапии – использования растений для улучшения функционирования организма и для борьбы с болезнями.

## Важен точный диагноз

Выпить настой для улучшения пищеварения или лечить растительными препаратами насморк можно без всякого риска, но обычно использование растений требует предварительной постановки диагноза: то, что похоже на бронхит, который лечится средствами фитотерапии, может оказаться туберкулезом или раком легких – болезнями, при которых одни травы не помогут. Самолечение вслепую таит в себе большой риск.

## Врачебные назначения

После того как будет установлен диагноз, фитотерапевт назначит лечение травами и, если нужно, обычное медикаментозное, подбирая растения и сочетания растений и/или аллопатических средств. Конечно, фитотерапия и аллопатия вполне совместимы, но самостоятельно подбирать такого рода сочетания рискованно, потому что растения могут плохо сочетаться с некоторыми синтетическими препаратами. Например,

зверобой может подавлять действие некоторых веществ, содержащихся в лекарствах, влияющих на сердечный ритм, кровообращение или применяемых при иммунном дефиците (циклоsporина, amitриптилина, дигоксина, индинавира и др.). Экстракт гинкго в сочетании с тиазидовыми диуретиками может вызывать повышение артериального давления. Человек с избыточной массой тела, принимающий фукус с целью похудеть, рискует причинить вред щитовидной железе, особенно если не подозревает, что в его случае ожирение связано именно с недостаточностью функционирования этой железы. Чеснок изменяет действие столь часто применяемого парацетамола. Некоторые виды растительных средств, например эфирные масла, следует приобретать только по рецепту врача, потому что только фитотерапевт обладает достаточными знаниями об их свойствах, токсичности и может правильно определить дозировку.



*Некогда гинкго считали только декоративным деревом, но сейчас лекарственные свойства этого растения используются очень широко.*





*В наши дни врачи-фитотерапевты, как и фармацевты, проходят курсы последипломной специализации в институтах и университетах. Современная фитотерапия получает все более и более надежные научные основы благодаря появлению множества исследовательских центров, занимающихся проверкой эффективности экстрактов различных растений.*

### Формы и дозы

Настой, настойка и эфирное масло одного и того же растения обладают разными свойствами. Например, настой помогает при нарушениях пищеварения, настойка – при бессоннице, а эфирное масло – при укусах насекомых. Лишь врач-фитотерапевт может определить, в какой форме должно применяться растение, подобрать наиболее эффективные дозы и назначить лечение младенцу или маленькому ребенку.

### Удачные сочетания

Для лечения болезни могут использоваться сочетания многих растений – либо потому, что они оказывают однонаправленное действие и дополняют друг друга, либо потому, что их различные свойства в совокупности дают желаемый результат. Так, артишок, комбретум мелкоцветковый и куркума обладают сходными свойствами и дополняют друг друга, воздействуя на печень

и желчный пузырь. Болдо, дымянка и мята перечная, используемые по одним и тем же показаниям, обладают различными полезными свойствами: они противостоят воспалениям, снимают спазмы и благотворно влияют на слизистую желудка, и в целом это дает общий клинический эффект улучшения пищеварения. Фитотерапевт умело сочетает различные растения и следит за тем, чтобы одновременно не принимались растения с противоположным

действием. Он никогда не смешивает больше двух-трех экстрактов, поскольку только так сохраняются свойства применяемых растений.

### Очистка организма

В больном организме происходит конфликт агрессивных механизмов и средств защиты. Это противостояние приводит к образованию веществ, которые должны быть удалены. Очистка организма с помощью растений позволяет интенсифицировать этот процесс и способствует его естественному исцелению или делает более эффективным медикаментозное лечение. Ревень очищает кишечник, бузина и одуванчик – мочевыводящие пути, а мальва и иссоп – дыхательные пути.



*Книга Божьих творений Хильдегарды из Бингена (1098–1179). Труды этой святой, посвященные использованию растений, сохраняют свое очарование, но представляют скорее исторический интерес, поскольку буквально следовать этим советам при лечении достаточно рискованно.*



# Фармацевтические препараты



Фитотерапия предлагает медикаменты, полученные из свежего или сушеного растительного материала (целого растения или его частей) или после его переработки согласно принятым в фармацевтике методам приготовления, концентрации и консервации. Эти средства применяются в виде разных галеновых препаратов (по имени греческого врача античности Галена): желатиновых капсул, капель, ампул, мазей, свечей или вагинальных шариков.

## Твердые формы

**Целые растения отдельно или в сборах.** В состав поставляемых в аптеки сборов не должно входить больше 10 растений; идеальное их количество – 6.

Если это готовые к употреблению промышленно изготовленные смеси, на их упаковке должен быть указан состав, способ употребления и номер разрешения на продажу.

**Порошок.** Его готовят после высушивания растения. Растительный материал обрабатывают так, чтобы добиться его гомогенности и максимально облегчить прием. Порошки прописывают в точно определенном количестве или в желатиновых капсулах.

**Сухой экстракт, получаемый распылением.** Жидкий экстракт мелко распыляют внутри камеры, по которой проходит восходящая струя горячего воздуха. При температуре чуть ниже 100°C

активные компоненты почти мгновенно высушиваются, сохраняя свои свойства. Сухой экстракт собирают со дна сушильной камеры.

**Сухой общий экстракт водно-и спирторастворимых фракций.** Его получают в вакууме при низкой температуре и выпускают в форме желатиновых капсул.

## Жидкие формы

Их вырабатывают из свежих или сушеных растений с помощью методов мацерации (вымачивания), дистилляции (перегонки), кипячения или выпаривания.

**Интегральные суспензии свежих растений.** Их готовят из растений, которые не позже чем через 24 часа после сбора замораживают в жидком азоте, тщательно измельчают при повышенном давлении и суспендируют в 30% смеси спирта и воды. Такие суспензии обычно прописывают взрослым. Спиртовые настойки получают, вымачивая свежие растения в спиртах различных

концентраций в зависимости от вида растения. Обычно берут 1 часть растительного материала на 10 частей экстрагирующей жидкости. Эти настойки являются исходным материалом для получения последующих разведений в гомеопатии, но их назначают и фитотерапевты в виде капель.

**Спиртовые мацераты** получают путем вымачивания свежего растения в спирте в соотношении 1:1 по массе. Применяются редко.

**Глицериновые мацераты** готовят, вымачивая 1 часть органов растения, находящихся на стадии роста (почки, молодые побеги, корешки и т. д.), в 20 частях воды пополам с глицерином. Применяют в виде капель после разведения 1:10 в смеси воды, спирта и глицерина. Эти мацераты служат основой геммотерапии (от лат. *gemma* – почка), но очень часто используются и в фитотерапии.

*Какая бы часть растения ни использовалась, основную роль при получении хорошего препарата играет качество сушки.*



*Сухой экстракт из гарцинии (фоновый рисунок) помогает бороться с ожирением.*





*В фитотерапии некоторые фармацевтические препараты могут изготавливаться кустарными методами.*

*Из вереска (фоновый рисунок) получают спиртовую настойку, помогающую при воспалениях мочевыводящих путей.*

**Настойки.** Их получают из сушеных растений методом мацерации или кипячения в спирту, чаще всего в соотношении 1:5 (для токсичных растений 1:10). Принимают в виде капель с водой.

**Жидкие экстракты** бывают трех видов:

- на основе выпариваемой жидкости (эфира, воды, смеси воды и спирта), получаемые при выпаривании экстрактивного раствора с растением или его порошком. Такие экстракты могут быть жидкими, мягкими или сухими (сухой водный экстракт);
- на основе смеси пропиленгликоля и воды: это так

называемые гидрогликолевые экстракты. Они применяются для кожных аппликаций;

- на основе подсолнечного масла. Их диспергируют в воде и принимают в виде эмульсий для питья.

### Эфирные масла

Эфирные масла получают разными способами, чаще всего путем перегонки с парами воды или холодного отжима (например из цедры цитрусовых). Существуют и другие методы получения масел, например из надрезов на растениях, но официально они не признаются. Эфирные масла, полученные современными

промышленными способами, непригодны для фитотерапии. Эфирные масла должен выписывать врач, который подберет форму приема в зависимости от их свойств:

- масла для улучшения пищеварения и спазмолитические масла – в виде капель для питья или в желатиновых капсулах;
  - антисептические масла – в виде свечей или вагинальных шариков;
  - стимулирующие заживление и антисептические масла – в виде мазей или гелей.
- Эфирные масла также предлагаются в виде микрокапсул – микроскопических шариков диаметром 1,5–3 мм, помещаемых группами в очень тонкую оболочку, растворимую в пищеварительных соках. Это позволяет маслам проходить через желудок, не раздражая его, что расширяет сферу их применения.

### Осторожно: эфирные масла!

Эфирные масла представляют собой сложные смеси. Они способны раздражать пищеварительную систему при внутреннем применении, а иногда оказывать токсическое, фотосенсибилизирующее и аллергизирующее действие. Как правило, не допускается употребление эфирных масел детьми и беременными женщинами. Эти масла должны отпускаться только в аптеках, причем покупатель должен быть предупрежден о возможной опасности, связанной с их употреблением без соблюдения рекомендуемых дозировок.





# Где купить средства фитотерапии?

**П**риверженцы фитотерапии всегда найдут возможность достать лекарственные препараты, сделанные на растительной основе, и получить советы по их применению. Достаточно следить за публикациями в газетах, женских или специальных журналах, посещать презентации фармацевтической продукции. Лекарственные травы и препараты из них предлагаются в аптеках, на рынках или через Интернет. Как выбрать надежный продукт при наилучшем соотношении качества и цены?

## Специализированные магазины лекарственных растений

Эти некогда обычные в странах Европы магазинчики становятся все более и более редкими. Их, как правило, держат энтузиасты – влюбленные в свое дело знатоки растений, продолжатели старинных традиций. Им разрешается торговать только неядовитыми растениями, причем правила торговли не отличаются от принятых в обычных аптеках. Сборы, которыми они торгуют, могут включать лишь определенные виды растений – улучшающих аппетит, освежающих, противокашлевых, желудочных и помогающих заживлению ран.

## Аптеки

В какой бы форме ни продавались в аптеке растения – сами по себе, в настоях или в составе лекарственных препаратов – аптека обязана обеспечивать высокое качество продукции, тщательно отбирая поставщиков сырья и следя за тем, чтобы оно проходило необходимый контроль.

Если в аптеке есть производственный отдел, в котором готовятся растительные средства по индивидуальным прописям,

*Во Франции осталось не больше дюжины магазинов, которые по праву могут называться магазинами лекарственных трав.*

*В специализированных магазинах можно найти порошок мальпигии (фоновый рисунок).*





фармацевт может использовать сухие и жидкие экстракты, порошки, спиртовые настойки, эфирные масла. Все эти средства должны удовлетворять требованиям фармакопеи, и фармацевт обязан точно знать их происхождение.

Представляемые на крупных выставках фармацевтической продукции пищевые добавки в большинстве случаев также являются фитомедикаментами, изготавливаемыми из одного или нескольких растений. Пищевые добавки могут поступать в продажу только после получения лабораторией-производителем номерного гигиенического сертификата в органах здравоохранения. В отношении эффективности к пищевым добавкам предъявляются менее строгие требования, чем к лекарствам, поскольку их действие считается не специфическим (т. е. направленным против какого-либо заболевания), а общеукрепляющим. Конечно, уважающий себя производитель должен гарантировать качество своей продукции и указывать метод получения и содержание активных компонентов. В сопроводительных документах к пищевым добавкам запрещено указывать, что они лечат какое-либо заболевание.

### Магазины здорового питания, супермаркеты и «зеленые аптеки»

В наши дни торговля препаратами растительного происхождения активно расширяется: их предлагают уже

не только в магазинах диетического питания, но и в супермаркетах. Однако львиную долю товара в этих местах составляют пищевые добавки. В состав пищевых добавок входят растения, не находящиеся под фармацевтическим контролем, а также обычные пищевые растения. Производитель добавки должен доказать пищевое использование растений, указанных в ее составе, однако часто под видом пищевых растений фигурируют объекты фитотерапии. Выявление таких растений в составе пищевых добавок сопряжено с большими трудностями.

Следует знать, что растительное сырье для пищевых добавок и для фитомедикаментов поступает из одних и тех же источников.

### Рынки

На обычных рынках можно найти многие свежие или высушенных лекарственных растений, в том числе и не разрешенных к свободной продаже. Это противозаконно, поскольку продажа растений допускается лишь при условии отсутствия указаний об их терапевтическом применении. Покупателя же привлекает возможность получить товар непосредственно у производителя и узнать условия выращивания или сбора растения. Однако не стоит обольщаться: все экзотические растения попадают на рынок из тех же источников, что и в другие торговые точки.

### Интернет

Пользователь Интернета попадает на гигантский виртуальный рынок лекарственных растений. Здесь можно найти как запрещенные по соображениям безопасности растения, так и растения, обычно не используемые при лечении травами. Вообще при работе с Интернетом следует соблюдать осторожность – кроме нескольких надежных сайтов есть множество других, проконтролировать которые нет никакой возможности. Поэтому в интересах потребителя – выбрать источник, который обеспечит ему достоверные сведения о происхождении и качестве растений. Однако ничто не может заменить диалога со специалистом – ведь мир растений очень сложен, и тех сведений, которые содержит инструкция, прилагаемая к коробочке, оказывается явно недостаточно.



Интернет-сайты предлагают лекарственные растения из любых частей света.

Арника (фоновый рисунок) – наружное средство. Внутрь используется только в гомеопатии.



# Аптека в своем саду



Некоторые сторонники фитотерапии хотят выращивать лекарственные растения в собственном саду и самостоятельно готовить нужные им лекарства. Однако разведение растений и их заготовка требуют определенной осторожности. Не зная правил сбора, сушки, подготовки и сохранения растений, вы не можете гарантировать, что растения не изменят свойства и не потеряют лекарственное значение.



*Выращивание лекарственных растений – сочетание приятного с полезным.*

## Сбор и сушка

Собранные в положенный срок лекарственные растения перед употреблением обычно сушат. Сушка требует особой тщательности, потому что от нее в большинстве случаев зависит сохранение лекарственных свойств растения. Время сбора

*Настой календулы (фоновый рисунок) используется для компрессов и полосканий.*

и метод сушки зависят от используемой части растения. Сушеные растения или их части следует использовать не позже чем через 6 месяцев после заготовки.

**Корни, корневища, клубни и луковицы.** Их собирают осенью, когда в них отложился зимний запас питательных веществ. Важно аккуратно выкопать их и осторожно отряхнуть от земли. Затем, не чистя и не разрезая на части, чтобы сохранить все активные

вещества, их следует поместить в теплое сухое место и ежедневно переворачивать. **Цветущие верхушки и листья.** Верхушки растений собирают весной, когда растение набирает рост, в сухую погоду и желательно в конце дня. Листья собирают в те же сроки, но после того, как высохнет ночная роса. Для сушки достаточно связать их

## Дикорастущие растения

Сбор растений в природе требует хороших знаний ботаники и соблюдения перечисленных ниже правил.

**Собирать можно только те растения, которые не относятся к числу охраняемых видов.**

**Берите только здоровые, не поврежденные, хорошо известные вам растения.** В сомнительных случаях следует проконсультироваться у специалиста.

**Не собирайте растения по обочинам автомобильных дорог, по краям полей – они могут быть загрязнены выхлопными газами, удобрениями или пестицидами.**

**Если растения будут употребляться в свежем виде, не собирайте их больше, чем потребуется на 2–3 дня.**

**Не вырывайте растения с корнями, чтобы дать им возможность отрасти снова.**

**Не храните сборы в пластиковых емкостях или пакетах, где они быстро портятся.** Их можно оставлять на 1–2 дня в холодильнике, в ящике для овощей.

**Не промывайте растения в воде, если они предназначены для варки, – просто отряхните землю и удалите весь мусор и пожелтевшие части.**

**Если же растения будут употребляться сырыми, обязательно промойте их, но не оставляйте в воде надолго, потому что некоторые растворимые вещества при этом могут быть потеряны.** Выдержав растения 10 минут в подкисленной уксусом воде, можно избавиться от всей обитающей на них живности. После этого следует тщательно их промыть.





*Сушка растений – важный этап в фитотерапии.*

маленькими пучками и повесить черенками вверх в проветриваемом, сухом и теплом месте с температурой от 20 до 30°C.

**Цветки.** Их нужно собирать утром, после того как высохнет ночная роса, но до появления жаркого солнца, которое обезвоживает их. Во время сушки следует защищать цветки от прямого солнечного света и теплового воздействия.

**Семена.** Их собирают после отцветания. Стебли срезают целиком, связывают пучками и подвешивают вверх ногами, поместив верхушки в бумажные пакеты, чтобы семена ссыпались на дно.

## Приготовление лекарств

При самостоятельном изготовлении лекарственных средств необходимо обеспечить строжайшую чистоту материала и посуды. Посуда должна быть простерилизована либо холодным способом с использованием стерилизующих жидкостей, либо кипячением в течение 20 минут (стеклянные сосуды и их

крышки). После изготовления препарат следует снабдить этикеткой с указанием названия растения, даты приготовления и рекомендуемой дозировки и хранить в прохладном, защищенном от света месте.

### Препараты на основе воды: растворы.

Обычно берут 1 чайную ложку (около 5 г) растения на чашку воды. Питье можно приготовить разными способами.

- **Мацерация:** настаивать траву при комнатной температуре (20–25°C) от 30 минут до 4 часов.

- **Ферментация:** выдержать растение 1–5 часов в горячей, но не кипящей воде.

- **Настой:** залить кипятком сушеное растение.

- **Отвар:** поместить 5–20 г растения в 1 л холодной воды, довести до кипения и кипятить 15–30 минут; эта методика особенно хороша для обработки древесины, коры, семян и других твердых фрагментов растения. Растворы можно применять для питья, для полоскания рта, для компрессов, ванн, примочек, ингаляций и даже обмываний. Каким бы ни был способ применения раствора, он должен быть использован в течение 12 часов.

### Препараты на основе спирта.

Некоторые действующие вещества растений могут быть извлечены только растворами спиртов. Готовят такие препараты, вымачивая 200 г сухого или 400 г свежего растения в смеси из 60 мл водки и 40 мл воды в течение 10–15 дней. Затем полученный раствор

*Питье из липпии лимонной (фоновый рисунок) улучшает пищеварение.*

фильтруют и помещают для хранения в герметически закрывающийся сосуд.

### Препараты на основе растительного масла.

Взять нейтральное масло (из сладкого миндаля, абрикосовых или виноградных косточек или семян подсолнечника), залить им в стеклянном сосуде растение и оставить на 2 часа на водяной бане. Препарат профильтровать и хранить в герметично закрытом стеклянном сосуде в темном месте. Все эти фитотерапевтические препараты помогают при лечении многих заболеваний, однако следует соблюдать определенную осторожность и не давать эти домашние средства ни детям, ни беременным или кормящим женщинам.



*Растворы для питья очень широко применяются в фитотерапии.*







РАСТЕНИЯ  
ОТ А  
ДО Я





# Алоэ обыкновенное

*Aloe vera*

Лилейные



Алоэ – растение, типичное для районов с жарким сухим климатом.

Другие названия: алоэ настоящее, алоэ барбадосское

Это растение, происходящее из засушливых районов Южной Африки и Присредиземноморья, может достигать в высоту более 5 м. Ствола у алоэ нет, собранные в плотные розетки листья серозеленые, толстые, мясистые, длиной до 50 см. Желтые или красные цветки собраны в соцветие колос длиной до 1 м.

#### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Сок листьев.** Он вытекает из надрезанного листа и обладает лекарственными свойствами, известными со времен античности. Сок алоэ – очень горькая, густая и вязкая жидкость, используемая после конденсации. Для этого применяют разные методы: нагревание, при котором образуется смолистая черноватая масса, медленное высушивание на солнце и, наконец, ферментацию, дающую мягкую темно-желтую или шоколадно-коричневую массу. Внутрь алоэ в наше время не употребляется, а используется в составе дерматологических препаратов.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Сок содержит антраценовые производные, а также многоорганические кислоты, витамины, тиамин, смолистые вещества и неорганические соединения.



Лист



Высушенный сок

Название *алоэ* происходит от арабского слова *alloe*, но и у древних греков уже были слова *aloe* (горький) и *alodiarion* (слабительный). Некоторые приписывавшиеся алоэ лечебные свойства впоследствии не подтвердились. В наше время на крысах, больных диабетом, проверяется способность экстракта из сока алоэ снижать уровень сахара в крови.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря входящим в его состав антраценовым производным сок листьев алоэ оказывает сильное слабительное действие, стимулируя моторику толстой кишки. Гель из сока алоэ способствует рубцеванию ран и обладает антисептическими свойствами, что позволяет использовать его при лечении некоторых заболеваний кожи.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Алоэ оказывает мощное слабительное действие, поэтому в наше время в фитотерапии в основном рекомендуется его наружное применение, в частности, в форме смягчающего, увлажняющего и вызывающего рубцевание геля. Этот гель используется при лечении ран и ожогов, а также угрей, анальных трещин и геморроя.



## МЕРЫ

### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Поскольку употребление алоэ внутрь вызывает сильные поносы и колиты, может развиваться гипокалиемия (резкое снижение концентрации калия в крови). Внутреннее употребление строго противопоказано маленьким детям, беременным и кормящим женщинам, а также больным с уреимией, почечной недостаточностью или патологией печени.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

Только по назначению врача.

### НАРУЖНОЕ

#### Раны, ожоги, геморрой

ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ 1% ИСХОДНОЙ НАСТОЙКИ ИЛИ 2–3% ГИДРОГЛИКОЛЕВОГО ЭКСТРАКТА: наносить местно 2–3 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Алтей аптечный

*Althaea officinalis*

Мальвовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря содержащимся в нем слизистым веществам алтей оказывает успокаивающее действие при острых воспалениях слизистых оболочек. Он помогает при кашле, не вызывая отхаркивания. Высокое содержание углеводов и особенно полисахаридов придает алтею иммуностимулирующие свойства.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Алтей успокаивает сухой и спастический кашель при ларингите, фарингите и бронхите, а также кашель курильщика.

Наружное применение рекомендуется для лечения воспалений ротовой полости, зубных абсцессов, фурункулов, ожогов, угрей и др.



## МЕРЫ

### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

На настоящий момент нет никаких сведений о побочных действиях алтея, однако следует отметить его возможную токсичность в присутствии веществ, осаждающих слизь: алкоголя, танинов или железа. Не следует сочетать экстракт алтея с другими лекарственными препаратами, потому что он может изменить их усвоение. Если кашель сохраняется длительное время, следует воздержаться от самолечения до постановки точного диагноза.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Кашель при ларингите, трахеите или бронхите

НАСТОЙ: 10 г сушеных корней на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 2 чашки в день.  
ПОРОШОК, СУХОЙ ЭКСТРАКТ: 6 г в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Воспаления ротовой полости, зубные абсцессы, фурункулы, угри

КОМПРЕСС: намочить ткань в настое (см. выше). Накладывать несколько раз в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Изящные цветки алтея располагаются в пазухах листьев.

Другое название: алтей лекарственный

Это травянистое многолетнее растение может достигать в высоту 1 м. Листья овальные, неравномерно зубчатые, с войлочным опушением, собраны группами. Цветки с пятилепестным белорозовым венчиком. Корень толстый, белый.

### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Их собирают осенью, у двулетних и более старших растений. После сушки их используют в форме настоя, полученного холодной мацерацией, экстракта и сиропа, приготовленного на концентрированном отваре. Летом можно также собирать свежие цветки для изготовления настоев.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В корне содержится 25–35% слизистых веществ (смягчающих и противовоспалительных), а также углеводы (35% крахмала, пектин, сахара) и минеральные соли.



Сушеный и измельченный корень

### Отбеливает ли алтей кожу?

Алтей издавна применяется в косметологии как смягчающее средство. Показано, что нанесенный на кожу экстракт алтея препятствует активации меланоцитов, вызывающих пигментацию кожи под влиянием ультрафиолетовых лучей. Таким образом, к увлажняющему и смягчающему действию растения добавляется еще и отбеливающее.





# Альпиния лекарственная

*Alpinia officinarum*

Имбирные



Пряное корневище альпинии высоко ценится в кулинарии.

Листья этого крупного травянистого растения ланцетные, длиной до 30 см. Соцветие колосовидное, возвышающееся над землей на полтора метра. Цветки трубчатые, с трехлопастным венчиком, белые, иногда с пурпурными жилками. Растение обладает нежным ароматом, напоминающим аромат имбиря.

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Корневище.** Его сушат, режут на цилиндрические кусочки толщиной 1–2 см и используют в виде настоев, порошка, экстрактов и спиртовых настоек. Альпиния входит в состав многочисленных лекарственных препаратов, в частности так называемого шведского эликсира. Ее добавляют также в некоторые алкогольные напитки (ликеры, пиво и др.). В эпоху Возрождения был создан состав Фиораванти, в который входили корневище альпинии и различные пряности. Он до сих пор является компонентом некоторых косметических препаратов.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В корневище альпинии присутствуют различные активные вещества: флавоноиды и стеролы, содержащее терпены эфирное масло, эфиры, сесквитерпены и циклические соединения. Содержание эфирного масла колеблется от 0,5 до 1%.



Измельченное сушеное корневище

**Получены данные, открывающие новые возможности** использования альпинии. Обнаружено, что содержащиеся в ней вещества обладают противовоспалительной, противогрибковой и противоопухолевой активностью. Это послужило толчком к проведению крупномасштабных работ с этим растением в фармацевтических лабораториях.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Корневище альпинии стимулирует пищеварение и оказывает спазмолитическое и противовоспалительное действие. Оно эффективно в качестве антисептика и при лечении грибковых заболеваний.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Перорально альпиния издавна используется при **нарушениях пищеварения** (тяжести в желудке, замедленном пищеварении) и **отсутствии аппетита**. Для наружного применения рекомендуется состав Фиораванти как антисептик для лечения **раздражений и воспалений кожи**, в том числе волосистой части головы. Стоматологи рекомендуют его при зубной боли.



## МЕРЫ

### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений ни о токсичности, ни о нежелательных последствиях применения корневища альпинии.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Нарушения пищеварения, отсутствие аппетита**

**НАСТОЙ:** 0,5–1 чайная ложка порошка сушеного корневища на 250 мл кипятка. Настаивать 5–10 мин, профильтровать. По 1 чашке за 30 мин до обеда и ужина.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 400 МГ ПОРОШКА:** 3–6 в день во время еды.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 30–50 капель на стакан воды или фруктового сока, 2–3 раза в день до еды.

**АПЕРИТИВ:** 20 г корневища альпинии, 10 г корицы, 10 г смеси семян аниса, фенхеля, тмина, кмина и кориандра на бутылку красного бордо (можно также добавить апельсиновые корки вместе с ванилью или только ваниль). Настаивать 2–4 недели. Пить по 1 стакану до или после еды.

### НАРУЖНОЕ

#### **Раздражения кожи и кожные инфекции**

**СОСТАВ ФИОРАВАНТИ:** наносить местно 1–2 раза в день. В волосистую часть головы втирать 1–2 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Аморфофаллус

*Amorphophallus konjac*

Аронниковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Глюкоманнан аморфофаллуса действует как механическое слабительное средство: это слизистое вещество набухает, впитывая жидкость, и увеличивает объем кишечного содержимого, облегчая его выведение. Аналогичным образом это вещество заглушает и чувство голода: если принять его с большим количеством воды, оно набухает и заполняет желудок, вызывая чувство насыщения. Наружно его применяют редко.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Аморфофаллус назначают как слабительное при запорах с твердым стулом. Как средство, утоляющее чувство голода, он может использоваться при начальных стадиях ожирения.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Это растение следует употреблять в виде порошка, запивая большим количеством воды, во избежание образования плотной каучукоподобной массы, которая может вызвать закупорку кишечника. В больших дозах глюкоманнаны могут вызывать тошноту и диарею. Эти вещества, обозначаемые кодом E425, применяются при изготовлении многих пищевых продуктов (десерты, колбасные изделия, сдоба) в качестве загустителей, эмульгаторов и желирующих средств. В 2001 году продажа кондитерских изделий, содержащих эти добавки, была запрещена из-за смертельных случаев среди детей. Причиной смерти стало удушье разбухшим глюкоманнаном.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Запоры

Порошок: 0,5–2 г, развести в большом стакане воды. Через 20–40 мин после еды.

#### Избыточная масса тела

Порошок: в дозах, указанных выше, но до еды.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



У этого растения из влажных и теплых мест сложнорассеченные листья.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** После сбора их растирают в порошок, который используется сам по себе или в виде различных фармацевтических препаратов, в желатиновых капсулах или в таблетках.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Основным компонентом этого растения являются мукополисахариды – слизистые вещества, которые в результате очистки преобразуются в глюкоманнаны.

Это многолетнее тропическое растение происходит из Японии. Листья раскрываются наверху широким зонтиком. Цветут только взрослые растения, причем состоящее из множества цветков соцветие выглядит как один огромный цветок. Цветки издают неприятный запах.



Порошок из корней

Соцветие



Содержащиеся в корнях аморфофаллуса в больших количествах слизистые вещества могут впитывать объем воды, в 100 раз превышающий их собственный. При этом в желудке образуется неперевариваемый гель. Некоторые специалисты считают, что этот гель может значительно замедлить усвоение организмом не только жиров и сахаров, но и витаминов, минеральных соединений и микроэлементов.



# Ананас обыкновенный

*Ananas comosus (A. sativus)*

Бромелиевые



Ананасы выращивают во многих тропических странах в Африке и в Латинской Америке.

Ананас родом из Южной Америки. Копьевидные листья этого многолетнего растения мясистые, с шипиками по краям. Цветки собраны на верхушке растения в плотный колос. После оплодотворения отдельные плодики ананаса соединяются, образуя желтое или желто-красноватое соплодие. Главная ось соплодия продолжает рост, и наверху развивается небольшая розетка листьев.

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

Зрелые или еще зеленые плоды и стебель. Свежие или сушеные плоды съедобны, с ними можно готовить самые разнообразные блюда. Тушеный ананас

в сочетании с различными пряностями сообщает пище необыкновенный аромат. Из ананасов готовят порошок и экстракты, но, без сомнения, наилучший способ их употребления – съесть ананас свежим или выпить сок.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В плодах и стеблях содержится фермент бромелаин, участвующий в расщеплении животных белков (мяса, яиц, сыра). Плоды также содержат витамины А и С.

**В наше время ферментные препараты** находят широкое применение в медицине, не являясь исключением и бромелаин. Различные препараты из ананаса используют как средство для снижения массы тела. Считается, что бромелаин вызывает распад не только белков, но и жировых тканей, но если действие на белки было подтверждено, то влияние на жир не доказано никакими экспериментами.



Через соплодие проходит его главная ось.



Порошок из ананаса

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Бромелаин, как и папаин (фермент, содержащийся в другом тропическом плоде – папайе), расщепляет животные белки, в том числе и белки организма человека. Эти ферменты, называемые протеолитическими, играют значительную роль в борьбе с воспалениями и в рубцевании ран, а также способствуют устранению отеков.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Незрелые плоды повышают аппетит и эффективны при нарушениях пищеварения. Зрелые плоды снижают кислотность желудочного сока; при их употреблении в пищу уменьшается газообразование. Поскольку ананасы обладают противовоспалительными свойствами и препятствуют агрегации тромбоцитов, их рекомендуют при лечении посттравматических или послеоперационных отеков.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Плоды и сок ананаса обычно переносятся хорошо. Однако их не стоит употреблять детям до 6 лет, у которых бромелаин может вызывать раздражение слизистой оболочки кишечника. Другие нежелательные последствия употребления ананасов – боли в желудке, диарея и аллергические реакции.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения пищеварения

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 500 МГ ПОРОШКА: 4 капсулы в день с большим стаканом воды. В наше время ананас редко применяют в виде порошка или сухого экстракта. Лучше использовать вместо них различные фармацевтические формы, в которых строго соблюдается дозировка и содержится только бромелаин.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Анис обыкновенный

*Pimpinella anisum*

Зонтичные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Плоды аниса способствуют появлению молока у только что родивших женщин. Опыты на животных показали, что анетол стимулирует моторику кишечника и образование мокроты, а также обладает отхаркивающими свойствами.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Анис обладает антиспастическими свойствами и облегчает отхождение газов, поэтому его пероральный прием рекомендуется при различных нарушениях пищеварения – вздутии живота, замедленном пищеварении, отрыжке и метеоризме. При кашле он рекомендуется как отхаркивающее средство. Часто анис сочетают с другими растениями, применяемыми при нарушениях пищеварения (кориандром, укропом, иссопом), в виде настоев из сборов или растворов для питья.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

На настоящий момент нет никаких данных о токсичности аниса, однако растение не рекомендуется людям с повышенной чувствительностью к анетолу.



Многочисленные мелкие цветки аниса обыкновенного образуют сложные зонтики.

Другое название: *бедренец анисовый*

Это однолетнее травянистое растение, происходящее со Среднего Востока, культивируется во многих странах. Стебли прямостоячие, нижние листья цельные, верхние перистые, с заостренными листовыми пластинками. Цветки белые, плоды серо-зеленоватые, с приятным запахом и сладковатым вкусом.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Их собирают после цветения в июле и августе. Чтобы они не потеряли своих свойств, после сушки их следует хранить в затененном сухом месте. В плодах аниса содержится эфирное масло, известное своей способностью улучшать пищеварение. Это масло получают методом перегонки и употребляют в сильно разбавленном виде. Его используют как отдушку во многих фармацевтических препаратах и пищевых продуктах, а также алкогольных и безалкогольных напитках. Из сухих плодов делают настои.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В плодах аниса содержатся полисахариды, флавоноиды и эфирное масло (около 2%), богатое способствующим пищеварению Е-анетолом (до 95%). Этот изомер менее токсичен, чем Z-анетол, особенно если не превышать предписываемые дозы. В плодах также содержатся жирные масла и холин.



Сушеные плоды

**Кроме аниса обыкновенного** богатое анетолом эфирное масло содержится еще в двух растениях – фенхеле сладком и бадьяне. Эфирные масла аниса и фенхеля имеют очень близкий состав, а масло бадьяна отличается от них по составу действующих веществ. В медицине могут использоваться все три источника анетола.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Вздутие живота, замедленное пищеварение, метеоризм, кашель**

**НАСТОЙ:** 1 пакетик на 20 мл кипятка.

Настаивать 5 мин. По 1 чашке после обеда и ужина.

**ПОРОШОК:** 3 г (соответствует 0,06 г эфирного масла) в день.

**ЭФИРНОЕ МАСЛО:** по рекомендации врача.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Аргания колючая

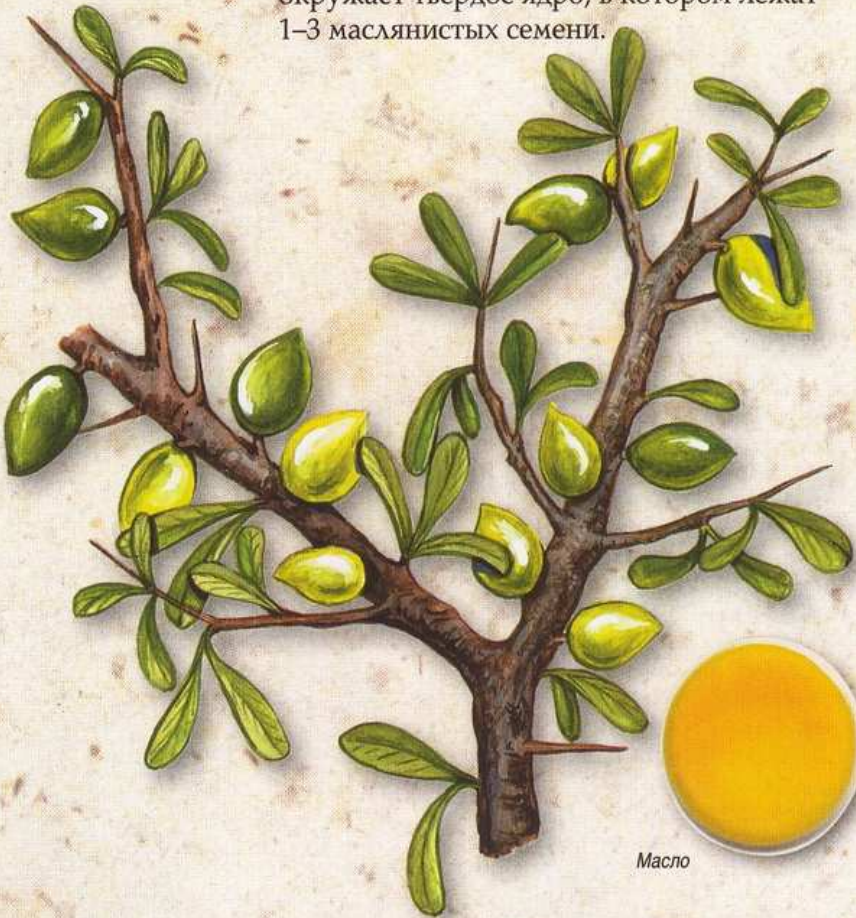
*Argania spinosa*

Сапотовые



У аргании обоеполюе цветки. Листья опадают не полностью.

Это колючее дерево высотой около 8 м растет в диком виде на юго-востоке Марокко. Его мощная корневая система хорошо укрепляет почву, поэтому аргания играет важную роль в борьбе с распространением пустынь. После цветения на дереве появляются зеленые или светло-желтые плоды размером с маслину. Мясистая мякоть плода окружает твердое ядро, в котором лежат 1–3 маслянистых семени.



Масло

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Их собирают с июля по сентябрь, затем сушат. Косточки дробят, семена обжаривают, затем размалывают и получают съедобное темно-желтое масло с ореховым привкусом. Жмых, остающийся после извлечения масла, используют для кормления животных, особенно коз, которых очень много в местах произрастания аргании.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Масло аргании содержит ненасыщенные жирные кислоты (80%), играющие существенную роль в развитии головного мозга и в снижении уровня холесте-

терина. Оно богато токоферолами, в том числе задерживающим клеточное старение витамином Е, и каротиноидными пигментами, регулирующими размножение клеток.

**Первые описания** дерева восходят к X веку. В них говорится о пищевой ценности редкого и дорогого масла аргании, поставлявшегося на Средний Восток, где его подносили в дар султанам и халифам.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Клинические испытания показали благотворное действие масла аргании при повышенном артериальном давлении, повышенном содержании сахара в крови и чрезмерно высоком уровне холестерина. Содержащиеся в жмыхе сапонины оказывают противовоспалительное, обезболивающее и жаропонижающее действие как при пероральном приеме, так и при кожном нанесении.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Масло аргании эффективно при ревматизме и суставных болях, а также при повышенном содержании холестерина в крови. Наружно его применяют для борьбы с угрями, а также смазывают высыпания при ветряной оспе во избежание вторичной инфекции. Благодаря действию на соединительные ткани это масло находит применение в косметологии для борьбы с «растяжками» (атрофическими полосами на коже), с сухостью и старением кожи, для ухода за волосами. В пищу масло аргании может употребляться сырым (в салатах) или нагретым, но во фритюрах его использовать нельзя.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Масло аргании оказывает фотосенсибилизирующее действие, поэтому при его приеме, особенно пероральном, следует избегать пребывания на солнце.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Ревматизм и суставные боли, повышенное содержание холестерина**

МАСЛО: 2 столовые ложки утром натощак.

### НАРУЖНОЕ

**Угри, высыпания при ветряной оспе**

МАСЛО: смазывать 1 раз в день вечером перед сном.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Арника горная

*Arnica montana*

Сложноцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Арника ценится в основном за то, что помогает при ушибах. Дело в том, что растение содержит лактоны, препятствующие агрегации тромбоцитов и воспалению тканей. Работы, проведенные с сесквитерпеновыми лактонами, показали, что геленалин обладает выраженной активностью при хроническом артрите у крыс и принимает участие в синтезе простагландинов – веществ, играющих важную роль в развитии воспаления.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Арника применяется при легких травмах, ушибах и ссадинах. Основное показание к местному применению этого растения – **синяки**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Содержащие арнику препараты не должны попадать в глаза, рот или в открытые раны. Если они попали в рану, следует интенсивно промыть ее дистиллированной водой или перекисью водорода. Препараты арники категорически противопоказаны детям до 3 лет. Если появляются признаки местного раздражения, следует прекратить применение препарата, и раздражение постепенно исчезнет.

**Внимание:** арника, рекомендуемая только для наружного применения, способна вызывать контактные дерматиты. Поэтому следует сначала сделать проверку, нанеся малое количество препарата на небольшой участок кожи.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### НАРУЖНОЕ

#### Синяки

**КОМПРЕСС:** смочить в настойке марлю и приложить к больному месту.

**МАЗЬ ИЛИ ГЕЛЬ НА ОСНОВЕ ЭКСТРАКТОВ:** втирать, слегка массируя; если необходимо, повторять 2–3 раза в день.

**Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.**



Арника горная в наше время стала охраняемым растением.

Арника – многолетнее горное растение с прикорневой розеткой листьев, стеблем с одной или двумя парами мелких супротивных листьев и верхушечным соцветием, похожим на цветок. Листья цельные, с заостренными верхушками, слегка опушенные. Плод – семянка с верхушечным хохолком.

### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Цветки.** Их собирают в начале цветения, в июне-июле, и быстро высушивают. Арника используется в производстве многих препаратов для наружного применения, обычно в виде настойки и экстрактов. В аптеках может продаваться только арника горная, которую следует отличать от культивируемого вида *Arnica chamissonis*.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Они представлены флавоноидами и, в первую очередь, терпеновыми соединениями – сесквитерпеновыми лактонами, основным из которых является геленалин, обладающий противовоспалительными свойствами.



Сушеные цветки

### Обычно арнику применяют

**только наружно.** В некоторых европейских странах допускается использование *Arnica chamissonis*, хотя она отличается по своему составу от арники горной. Пероральное применение (за исключением гомеопатических средств) нецелесообразно и не рекомендуется из-за значительной токсичности.





# Артишок посевной

*Cynara scolymus*

Сложноцветные



Пурпурно-синеватое соцветие артишока похоже на соцветие чертополоха большого.

Другое название: артишок полевой

Это многолетнее растение родом из Средиземноморья. Оно культивируется как овощ во всей Западной Европе. Высота растения может достигать 1,5 м. Толстый ребристый прямостоячий стебель несет крупные рассеченные листья – серовато-зеленые сверху и беловатые, опушенные снизу. В пищу употребляют мясистые основания прицветников и цветоноже.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Они содержат горькое ароматическое вещество цинарин, а также многочисленные ферменты и бета-каротин. Из-за сильной горечи часто используются в виде препаратов (сухой или жидкий экстракт, настойка и т. д.).

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В листьях артишока много органических кислот (яблочная, молочная, лимонная), кумарина, сесквитерпеновых лактонов (синаропикрин), флавоноидов и солей калия.



Разрез соцветия с почками

**Это растение**, употреблявшееся в пищу в континентальной Европе с XV века, стали считать лекарственным лишь в начале XX века. Тогда было выявлено действие артишока на пищеварительную систему и, особенно, на печень и желчные пути, что подтвердили и современные исследования. Считается, что листья артишока сходны по своему действию с семенами расторопши пятнистой (*Silybum marianum*), используемой при болезнях печени.



Сушеные листья

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря действию цинарина листья артишока стимулируют отделение желчи и защищают и восстанавливают печеночные клетки. Кроме того, показано, что цинарин существенно снижает уровень холестерина и жирных кислот в крови. Мочегонное действие листьев артишока обусловлено наличием органических кислот, солей калия и флавоноидов.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Артишок хорошо очищает печень и почки и поэтому чаще всего рекомендуется при заболеваниях этих органов. В качестве дополнительного средства он входит в состав препаратов, предназначенных для снижения уровня холестерина в крови и для лечения диспепсических расстройств (вздутие живота, тошнота, замедленное пищеварение).



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Никаких признаков токсичности артишока не выявлено, но все же его не следует употреблять при наличии камней в желчном пузыре и в период кормления грудью, поскольку он тормозит образование молока.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Заболевания печени и почек, повышенный уровень холестерина, диспепсические расстройства**

**ОТВАР:** 30–40 г сушеных листьев на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин. По 3 чашки в день за 15–20 мин до еды.

**ВОДНО-СПИРТОВОЙ ЭКСТРАКТ:** 0,5–1,5 г перед едой, лучше в форме пилюль (3–5 г), чтобы не была заметна горечь.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 50–100 мг СУХОГО ЭКСТРАКТА: по 1–2 капсулы 2–3 раза в день.

**НАСТОЙКА:** 500 г сушеных листьев на 1 л спирта, настаивать 15 дней. От 1 чайной до 2 столовых ложек на полстакана воды, 3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Бадьян обыкновенный

*Illicium verum*

**Бадьяновые**

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Опыты на животных показали, что эфирное масло бадьяна способно существенно усилить перистальтику кишечника. Медицинская практика показала, что действие бадьяна на человека, особенно связанное с анетолом, в разных условиях различно. В малых дозах растение стимулирует пищеварение и снимает спазмы кишечника, а в высоких дозах – возбуждает центральную нервную систему.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Традиционно бадьян используют при симптоматическом лечении функциональных нарушений работы кишечника, связанных с аэрофагией и брожением в кишечнике (вздутие, отрыжка и т. п.), и как седативное средство при сопровождающих эти нарушения болевых проявлениях.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В ряде случаев происходили недоразумения, связанные с тем, что бадьян настоящий не отличали от бадьяна анисового. Французские санитарные органы даже были вынуждены исключить препараты бадьяна из фармацевтической торговли в ожидании эффективных мер контроля. Однако запрет не коснулся пищевой промышленности, и плоды бадьяна продолжают входить в состав некоторых анисовых напитков.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Функциональные нарушения работы кишечника

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка сушеных листьев на чашку кипятка; настаивать 10 мин. По 2 чашки в день перед едой.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Бадьян обыкновенный растет на юге Китая и на севере Вьетнама.

*Другие названия: бадьян настоящий, анис звездчатый, иллициум настоящий*

У этого вечнозеленого дерева высотой 4–5 м зеленые цельные ланцетовидные листья. Цветки одиночные, красные или беловато-желтые. Плод – многосемянная листовка, состоящая из 8–12 деревянистых плодиков, расположенных звездообразно. Внутри каждого плодика-листочка лежит одно семя. Зрелое семя коричневое, блестящее.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

Плоды. Они обладают сильным запахом и сладковатым насыщенным вкусом. Выращивают бадьян в теплом и влажном климате. Дерево может жить до 80 лет, но первый урожай собирают только в десятилетнем возрасте. Собирают еще незрелые плоды, которые затем сушат на солнце, после чего они становятся коричнево-красными. Следует проявлять осторожность, чтобы не собрать по ошибке ядовитые плоды бадьяна анисового, или сикими. Они отличаются более мелкими размерами и заостренными кончиками.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В плодах бадьяна содержится значительное количество (5–10%) богатого анетолом (до 90%) эфирного масла. Анетол бадьяна обыкновенного представлен Е-изомером, менее токсичным, чем Z-анетол. Анетолу бадьян обязан спазмолитическими свойствами и способностью вызывать отхождение газов.



Сушеные плоды



Плод

**Не следует путать бадьян обыкновенный с бадьяном анисовым (сикими), который богат сесквитерпеновыми лактонами, способными вызывать конвульсии. Плоды сикими мельче, образуемые ими звездочки имеют менее правильную форму, отдельные плодики более компактные. Особенно сложно избежать путаницы, когда в собранном урожае плодов бадьяна обыкновенного содержится незначительная примесь плодов сикими.**



# Базилик душистый

*Ocimum basilicum*

Губоцветные



Базилик выращивают по всему миру и широко используют как ароматическое растение.

У этого слегка опушенного травянистого растения высотой около 40 см с четырехгранным стеблем супротивные довольно мясистые листья. Цветки белые, пурпурные или разноцветные, собраны группами в пазухах в верхней части стебля. Плод семянка, коричнево-черноватый, с 4 мелкими овоидными семенами.

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья и верхние части растений с цветками.**

Собирают летом и осенью, сушат, затем очищают. Используют в виде настоев или отваров. Спиртовые вытяжки из свежих цветущих верхушек растений входят в состав рубцующих мазей.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В состав листьев входит эфирное масло (0,4–7 мл/кг), основные элементы которого различаются в зависимости от географического происхождения растений (так называемые химиотипы). В растениях с островов Индийского океана содержится 65–85% эстрагола и небольшие количества линалола, цинеола и метилэвгенола. Второй химиотип, встречающийся на юге Европы и в Египте, характеризуется преобладанием в эфирном масле линалола. Базилик содержит также характерные для губоцветных танины. Это растение применяется при лечении функциональных нарушений работы кишечника.



Сушеные листья

Листья содержат эфирные масла

Греческое слово *Vasilikon* означает «царский». На своей родине, в Индии, растение считается священным: там его называют «тулси» («священное растение»). Во Франции базилик – «трава святой Анны», покровительницы огородников, в России – «богородичная трава».

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Базилик известен прежде всего своей способностью снимать спазмы, особенно кишечные. Листья улучшают пищеварение, а эфирное масло оказывает противоглистное и антимикробное действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Настой листьев применяется для борьбы с несварением и отсутствием аппетита. Он также обладает способностью вызывать отхождение газов, что ценно при лечении метеоризма. Его вяжущие свойства помогают смягчить воспаления горла. Лекарственная спиртовая вытяжка входит в состав мазей, применяемых для заживления ран. Базилик часто используют в сочетании с другими растениями, например с мятой или тмином.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Из-за высокого содержания в эфирном масле эстрагола, обладающего мутагенными свойствами, листья не следует применять во время беременности и кормления грудью, грудным и маленьким детям, а также в течение длительного времени.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Несварение, отсутствие аппетита, вздутие живота

**НАСТОЙ:** 4–6 г сушеных листьев на 25 мл кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 1 чашке без сахара в день.

**ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ВЗДУТИИ ЖИВОТА:** 2–5 чашек в день между приемами пищи в течение 8 дней; повторить курс через неделю.

#### Воспаление горла

**ПОЛОСКАНИЕ:** 2 столовые ложки сушеных листьев на 250 мл воды. Кипятить 20 мин, профильтровать, остудить. Полоскать горло этим отваром 2–3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Раны, травмы

**МАЗЬ ДЛЯ РУБЦЕВАНИЯ:** наносить 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Барбарис обыкновенный

*Berberis vulgaris*

Барбарисовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Берберин и бербамин влияют на секрецию желчи, поэтому барбарис обладает способностью смягчать боли, вызванные камнями в желчном пузыре. Препараты барбариса – горькое тонизирующее средство, улучшающее аппетит или стимулирующее пищеварение в зависимости от того, принимают его до или после еды.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Барбарис традиционно применяют при печеночной недостаточности. Он также эффективен как желчегонное средство и облегчает боли в желчном пузыре. Наружное применение барбариса рекомендуется при воспалениях глаз, поскольку он обладает противовоспалительной активностью.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Наличие алкалоидов, особенно в корнях, обуславливает определенную токсичность барбариса. Его не следует давать беременным женщинам. Берберин и, особенно, бербамин обладают способностью снижать артериальное давление.



Мелкие красные удлиненные плоды созревают в конце лета.

Барбарис – колючий густой кустарник высотой до 3 м, распространенный во всей Европе. Кора сероватая, слегка бороздчатая, древесина ярко-желтая. Листья цельные, овальные, с мелкозубчатым краем с щетинками. Цветки светло-желтые, образуют свисающие кисти и издают неприятный запах. Плод – кораллово-красная продолговатая костянка.



Кисти плодов

Кора корней

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Боли в желчном пузыре

Отвар: 5 г коры корней на чашку воды.

Кипятить 5 мин, настаивать 10 мин.

По 3 чашки в день.

Спиртовая настойка: 20 капель на стакан воды, 2–3 раза в день.

Водно-спиртовой экстракт: 50 капель на стакан воды, 2–3 раза в день во время еды.

### НАРУЖНОЕ

#### Воспаления глаз

Примочки (аптечные).

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
Кора корней, листья и плоды. Плоды собирают после созревания в сентябре, листья – в мае-июне, а кору корней – осенью. Кора обычно используется в виде отваров, из листьев готовят спиртовую настойку. Плоды входят в состав некоторых глазных примочек.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Все растение содержит

берберин и бербамин (оба вещества обладают антибактериальными свойствами), а также красящее вещество. На долю берберина приходится 3% веществ, содержащихся в коре корней. В плодах кроме берберина имеются сапонины, органические кислоты (яблочная, винная) и различные сахара.

**Болгарские исследователи** в опытах *in vitro* подтвердили противовоспалительную активность берберина, содержащегося в корнях барбариса. Растение очень широко используется для лечения ревматизма и более различного происхождения.



# Барвинок малый

*Vinca minor*

Кутровые



Барвинок малый цветет с мая по июнь.

**М**ноголетнее травянистое растение, часто культивируемое в садах и иногда дичающее. У него стелющиеся стебли, от которых вверх отходят цветоносные побеги. Листья супротивные, цельные, непадающие, кожистые и блестящие. Весной появляются одиночные синевато-фиолетовые цветки на длинных цветоножках. Венчик у основания сростается в трубку. Плод образован 2 плодолистиками.



Сушеные листья



**■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Листья.** Собирают до начала цветения, когда содержание алкалоидов в них максимально, затем сушат на открытом воздухе. Используют в настоях, в виде порошка или экстрактов в составе фармацевтических препаратов.

**■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Активные вещества – алкалоиды индольной природы, главным из которых является широко используемый в фармацевтической промышленности винкамин.

**Нашим предкам были известны** вяжущие свойства барвинка малого, он издавна применялся при заболеваниях кожи. Лишь недавно было обнаружено действие его алкалоидов на мозговое кровообращение.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В опытах на животных и в клинических условиях показано, что винкамин способен стимулировать мозговое кровообращение и улучшать снабжение мозга кислородом. Винкамин также купирует неврологическую симптоматику, связанную со старением организма. Это активное вещество обладает гипотензивными свойствами. Оно расширяет кровеносные сосуды и уменьшает хрупкость капилляров.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Барвинок малый рекомендуется в первую очередь при лечении психоповеденческих расстройств в старческом возрасте (нарушений внимания, памяти, при головокружении и т. д.), а также при недостаточности мозгового кровообращения.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности барвинка малого при его применении в терапевтических дозах. Однако экстракты растения должны употребляться только по предписанию врача.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Старческие явления, недостаточность мозгового кровообращения**

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 290 МГ ПОРОШКА: по 1 капсуле утром и вечером во время еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Баросма березовая

*Barosma betulina (Agathosma betulina)*

Рутовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Листья баросмы оказывают мочегонное и антисептическое действие. Мочегонные свойства связывают с флавоноидами, антисептические – с диосфенолом.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Листья баросмы эффективны при воспалениях мочевыводящих путей – цистите, уретрите и простатите, а также при раздражении мочевого пузыря. Они применяются как антисептик при хроническом бронхите. Листья баросмы часто комбинируют с другими растениями, например с толокнянкой и болдо. Как наружное средство препараты из этого растения не применяются.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В обычных терапевтических дозах растение не вызывает нежелательных реакций. Однако некоторые компоненты эфирного масла, особенно токсичный в высоких дозах пулегон, могут раздражать слизистые оболочки, поэтому их применение в ароматерапии не рекомендуется. Будучи мочегонными, листья баросмы могут обусловить потерю организмом калия, в связи с чем во время лечения препаратами на основе баросмы рекомендуется употреблять в пищу богатые калием овощи и фрукты (брокколи, артишоки, спаржу, абрикосы).

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Цистит

НАСТОЙ: 1 стандартный пакетик на 1 чашку кипятка. По 1–3 чашки в день до еды.

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ: 2–3 в день во время еды, запивать большим стаканом воды.

НАСТОЙКА: 50–100 капель на стакан воды, 2–3 раза в день до еды.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Цветки баросмы появляются осенью, во время листопада, одновременно с плодами.

Другое название: буху

Родина баросмы – Южная Африка. У этого небольшого ветвистого кустарника обратно-яйцевидные светло-зеленые листья длиной 1–2 см с мелкозубчатым краем и множеством мелких точек – железок с эфирным маслом. Цветки диаметром около 12 мм, с белым или розовым венчиком. Плод – яйцевидная коробочка с пятью черными блестящими семенами.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Их собирают в марте-апреле, после периода дождей. Применяют в виде настоев (используя стандартные дозы в пакетиках), настоек, порошка, сухого экстракта (в желатиновых капсулах) или жидкостей. Растение используется само по себе или в сочетании с другими мочегонными растениями.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В листьях баросмы содержится около 1–2% эфирного масла, особенно богатого диосфенолом и пулегоном. В них также имеются мукополисахариды (полисахаридные соединения, которые при контакте с водой образуют гели) и флавоноиды.



Сушеные листья



Цветок

Лист

Баросма родом из гористых местностей вблизи мыса Доброй Надежды. В Европу баросма попала в 1800 году, а в 1821 году была внесена в Британскую фармакопею. У баросмы сильный характерный запах, похожий одновременно на запах розмарина и мяты перечной.



# Белокудренник черный

*Ballota nigra*

Губоцветные



Растение обычно встречается на пустырях, мусорных местах, около дорог в черноземной полосе.

Это многолетнее растение достигает в высоту 30–80 см. Листья овальные, темно-зеленые, с зубчатыми или волнистыми краями. Стебли четырехгранные, опушенные, ветвистые. Цветки крупные, ярко-красные или розовые, располагаются мутовками в пазухах верхних листьев. Растение издает запах плесени.



Опушенная чашечка цветка

■ **ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
Верхушки растений с цветками (трава белокудренника). Собирают в июле-августе, сушат и измельчают. Используются настои и отвары, а также спиртовые настойки. Белокудренник применяют и в сочетании с другими растениями, обладающими успокаивающим действием.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В состав цветущих частей растения входят гликозиды, в частности вербаскозид и форзитозид, обладающие способностью успокаивать нервную систему. В белокудреннике также содержатся фурановые соединения, флавоноиды, баллотенол, баллотинон и ацетоксимарубин.



Сушеные верхушки растений с цветками

В 2000 году исследователи из Лилльского университета опубликовали результаты опытов на животных и *in vitro*, которые подтвердили нейроседативные и антиоксидантные свойства многих содержащихся в белокудреннике черном полифенолов, особенно его гликозидов.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Белокудренник черный снимает спазмы, прекращает приступы кашля, успокаивает при нервном напряжении и беспокоевстве.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Белокудренник черный рекомендуется при лечении состояний, связанных с нервным напряжением, особенно в случае бессонницы у взрослых и детей (в сочетании с пассифлорой, липой и валерианой), беспокойства, раздражительности, при климактерических нервных расстройствах. Препараты на основе белокудренника используются для лечения спастического кашля и коклюша. Верхушки растений с цветками применяются как спазмолитическое средство при желудочно-кишечных спазмах. Их используют и при некоторых формах шума в ушах.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Присутствие фурановых соединений, оказывающих токсическое действие на печень, заставляет использовать это растение с осторожностью.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Бессонница, беспокойство, раздражительность, климактерические нервные расстройства**

СТАБИЛИЗИРОВАННАЯ СПИРТОВАЯ ВЫТЯЖКА: по 5 капель в день на год жизни (детям); 20–40 капель утром и вечером (взрослым).

**Спастический кашель, коклюш, желудочно-кишечные спазмы, шум в ушах**

НАСТОЙ: 15–30 г травы на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин. По 3 чашки в день перед едой.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 30 капель на стакан воды, 3 раза в день.

СТАБИЛИЗИРОВАННАЯ СПИРТОВАЯ ВЫТЯЖКА: по 5 капель в день на год жизни (детям); 20–40 капель утром и вечером (взрослым).

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Береза повислая

*Betula pendula (Betula verrucosa)*

Березовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Листья березы оказывают мочегонное и противовоспалительное действие; они служат хорошим антисептиком для мочевыводящих путей и почек. Витамин С, содержащийся в листьях, усиливает мочегонный эффект. Бетулиновая кислота токсична для клеток, а некоторые ее производные (амиды) обладают антивирусной активностью.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Пероральное применение листьев березы рекомендуется при **уретритах и циститах**, при **камнях в почках или мочевыводящих путях**, а также для лечения **отеков**. Березу часто используют как дополнительное средство для лечения ревматических болей в сочетании с другими растениями, например со стальником, крапивой или таволгой. Наружно она применяется как дезинфицирующее средство при **себоррейном дерматите у детей**.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В терапевтических дозах береза не обладает нежелательными токсическими свойствами, однако может вызывать аллергию.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Воспалительные заболевания мочевыводящих путей, камни в мочевыводящих путях и почках, отеки**

**НАСТОЙ:** 3 г сушеных измельченных листьев на чашку кипятка. Настаивать 10 мин. Когда настой остынет до 40°C, добавить бикарбонат натрия (1 г на 1 л).

По 3 чашки в день за 30 мин до еды.  
**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 50 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА:** по 1–2 капсулы 1–3 раза в день.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 40 капель на стакан воды, 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

**Себоррейный дерматит**

**НАСТОЙ:** 50 г сушеных листьев на 1 л воды. Промывать 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Сережки березы появляются в апреле-мае.

Другое название: береза бородавчатая

**Б**ереза – дерево высотой до 25 м. Листья треугольные, с зубчатыми краями, обе их поверхности густо пунктированы. Кора молодых деревьев бело-серебристая, с возрастом она темнеет и покрывается трещинами. Цветки собраны в сережки. Плоды – крылатые орешки.



Мужские сережки

Плод – орешек

Женские сережки

Сушеные кора и листья

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листовые почки, молодые листья и кора.** Почки высушивают, затем используют в виде настоев, порошка, сухого экстракта (в желатиновых капсулах) или спиртовой настойки. Кора применяется в основном в виде отваров.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В листьях березы содержится до 3% флавоноидов (в основном гиперозид и рутозид). В листьях и коре имеются фенольный комплекс, танины, тритерпеновые спирты, бетуленовая кислота, аскорбиновая кислота (витамин С) и салицилаты.

### В Северной Европе березу используют для борьбы с бородавками.

Действие березы при этом, очевидно, связано с ее компонентами, обладающими антивирусной активностью (бетуленовой кислотой, и салицилатами).



# Болдо

*Peumus boldus*

Монимиевые



Болдо предпочитает сухие солнечные места.

Это небольшое кустарниковидное дерево родом из Чили, но сейчас культивируется в Италии и в северной части Африки, особенно в Марокко, где оно прекрасно акклиматизировалось. Болдо может достигать в высоту 4–5 м. Листья непадающие, серовато-зеленые, грубые и ломкие, с характерным запахом. Цветки беловато-желтые, сгруппированы на концах побегов. Мелкие сочные плодики черного цвета.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья и кора.** Листья входят в состав различных фармацевтических желчегонных препаратов. Их также применяют в виде настоев. Из коры получают болдин – активное вещество растения.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Листья богаты эфирными маслами, в состав которых входят аскаридол, цинеол и камфара. Листья и кора содержат флавоноиды и различные алкалоиды, главным из которых является болдин.



Сушеные листья

**Болдофлорин**, «доброе питье для печени», несомненно, был одной из вершин траволечения. В этом составе болдо применяли в сочетании со многими слабительными растениями, и болдофлорин и сейчас официально считается слабительным средством стимулирующего действия. Однако наиболее перспективным представляется использование болдо при застоях желчи.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В экспериментах на животных показано, что болдо стимулирует отделение желчи. Доказаны также гепатопротекторные (защитные в отношении печени) свойства водно-спиртового экстракта этого растения. У крыс болдин расслабляет гладкую мускулатуру, однако подобных данных в отношении человека нет.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Листья болдо благодаря желчегонному действию болдина широко используются при симптоматическом лечении диспепсий, связанных с нарушением функции печени и желчного пузыря. При этом болдо применяют в сочетании с другими растениями, обладающими такими же свойствами (артишоком, дымянкой, розмарином). Жидкий экстракт болдо назначают и при камнях в желчном пузыре. В повышенных дозах листья болдо оказывают седативное действие.

В настоящее время считается, что при лечении запоров излишне добавлять болдо к другим растениям, обладающим слабительными свойствами, например сенне и лопуху.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких данных ни о токсичности болдо, ни о каких-либо нежелательных результатах его использования.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Диспепсии

**НАСТОЙ:** 1 пакетик со стандартной дозой на 200 мл кипятка. Настаивать 10 мин.

По 1–3 пакетика в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С ПОРОШКОМ ИЛИ СУХИМ ЭКСТРАКТОМ:** по 1 капсуле 2–3 раза в день.

**ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ:** 1 чайная ложка с небольшим количеством воды утром натощак и вечером перед сном.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Боярышник колючий

*Crataegus laevigata (C. oxyacantha)*

Розоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показан благотворный эффект растения при сердечно-сосудистых заболеваниях. Действуя на калиевый насос сердечной мышцы, боярышник укрепляет сердце и регулирует ритм сердечных сокращений. Кроме того, боярышник усиливает кровоснабжение сердца. Благодаря расслабляющему действию на гладкую мускулатуру он снижает артериальное давление. Боярышник расширяет сосуды, уменьшает сопротивление стенок капилляров, успокаивает центральную нервную систему и уменьшает сердцебиение.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Боярышник рекомендуется при лечении **недомоганий**, связанных с **возбудимостью сердца** (пароксизмальной тахикардии, экстрасистолии и т. д.) у взрослых людей со здоровым сердцем. При органических поражениях сердца боярышник может использоваться лишь в качестве дополнения к основному лечению. Его прописывают также при доброкачественной **коронарной недостаточности** или при старческом ослаблении сердечной деятельности. И, наконец, его применяют (часто в сочетании с валерианой) при симптоматическом лечении **легких нарушений сна** у взрослых и детей.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Боярышник оказывает сильное воздействие на сердце, поэтому его можно использовать лишь после консультации со специалистом-кардиологом. Экстракты растения можно применять только по назначению врача.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Нарушения сердечного ритма, легкая сердечная недостаточность, легкие нарушения сна**

**НАСТОЙ:** 1–2 чайные ложки высушенных верхушек побегов с цветками на 1 чашку кипятка. Настаивать 10 мин. По 2–3 чашки в день 3 недели в месяц.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Аромат цветов боярышника напоминает запах горького миндаля.

Боярышник – кустарник, широко распространенный по всей Европе. Он часто образует густые заросли, и его используют для создания живых изгородей. Листья мелкие, ярко-зеленые. С мая по июнь боярышник цветет белыми или розовыми пятилепестными цветками. Плоды яблоковидные, к осени краснеют.



Веточка с плодами



Высушенные верхушки побегов с цветками

### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Верхушки побегов с цветками.** Поскольку время цветения очень непродолжительно и цветки быстро опадают, собирать их следует еще в бутонах или не позже самого начала цветения. Верхушки побегов с цветками сушат в хорошо проветриваемом месте в тени, разложив их тонким слоем на ткани. Они должны сохранить аромат. Используют их в виде настоя, желатиновых капсул с порошком или сухим экстрактом и в виде жидкого экстракта. В сухом экстракте должно содержаться 3,3–3,5% флавоноидов.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В цветках боярышника содержатся ароматические амины (тирамин, фенетиламин и т. д.), оказывающие благотворное действие на сердце. Имеются также флавоноиды, проантоцианидолы и аминокислоты.

**Применение боярышника в медицинских целях восходит к Средневековью**, причем сначала использовались плоды, а затем их постепенно заменили более активные цветки. В начале XX века французские врачи Ушар и Рейли рекомендовали его при ишемической болезни, атеросклерозе, повышенном давлении и мерцательной аритмии.



# Бузина черная

*Sambucus nigra*

Жимолостные



Белые цветки бузины образуют крупные щитковидные соцветия.

Этот кустарник, достигающий в высоту 6 м, несет крупные супротивно расположенные непарноперистые листья с 5–7 овальными зубчатокрайними листочками. Цветки мелкие, кремово-белые, с неприятным запахом. Кора на ветвях бородавчатая, черноватая снаружи и зеленая изнутри. Спелые плоды черные, заполненные темно-фиолетовым соком.



Плоды

Сушеные кора и цветки



## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Цветки и внутренняя часть коры.** Цветки собирают в конце июня, когда они полностью распускаются, затем сушат и используют в виде настоя или отвара. Внутреннюю часть коры, получаемую после аккуратного снятия черноватого эпидермиса, употребляют в свежем виде.

новом используются для приготовления сиропов и варенья, богаты антоцианозидами, фолиевой кислотой и витаминами А, В и С. Растение также содержит следы самбунигина.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Цветки содержат танины, соли калия, слизистые вещества, ароматические кислоты и флавоноиды (0,8%). В коре обнаруживаются следы лектинов и псевдоалкалоид самбуцин. Плоды, в ос-

## Цветки бузины красной, или кистевидной

(*Sambucus racemosa*), и бузины травянистой (*S. ebulus*) обладают теми же свойствами, что и цветки бузины черной. Бузина красная отличается формой соцветия (пирамидальная кисть) и красными плодами. Бузина травянистая – растение высотой от 1 до 2 м, мало разветвленное. Ее соцветия несколько мельче.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Цветки бузины способствуют разжижению бронхиального секрета. Высокое содержание нитрата калия, флавоноидов (особенно рутин) и ароматических кислот объясняет их мочегонное действие. Сочные плоды действуют как слабительное и потогонное средство.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Цветки используются как дополнительное средство для снижения **избыточной массы тела**. Бузину рекомендуют при **гриппозных состояниях** для усиления потоотделения. Наружно она применяется для лечения **ларингита, фарингита и стоматита**. Внутреннее применение коры, обладающей слабительными свойствами, также рекомендуют при **ревматизме**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности бузины черной. **Осторожно!** Употребление в пищу сырых или недостаточно проваренных плодов может вызывать тошноту и рвоту.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Избыточная масса тела**

**НАСТОЙ:** 2–5 г цветков (1–3 чайные ложки) на чашку кипятка, настаивать 5–10 мин. Пить до 5 чашек в день.

#### **Гриппозное состояние**

**НАСТОЙ:** 3 г цветков бузины и 3 г цветков липы на чашку кипятка. По 6–8 чашек в день.

#### **Ревматизм**

**ОТВАР:** 2 пригоршни коры на 1 л кипятка; кипятить до выпаривания половины. Пить в 3 приема по утрам натощак.

### НАРУЖНОЕ

#### **Ларингит, фарингит, стоматит**

**ОТВАР:** 50 г цветков на 1 л кипятка. Кипятить 5 мин, затем настаивать до тех пор, пока жидкость не станет теплой. Полоскания или ванночки для рта, 4–6 раз в день, особенно после еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Бурачник лекарственный

*Borago officinalis*

Бурачниковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Проводимые в последние годы исследования с алкалоидами, содержащимися в бурачнике, в основном были посвящены выявлению их возможной токсичности для печени. Масло из семян бурачника представляет интерес для дерматологии, поскольку в нем содержатся ненасыщенные жирные кислоты, оказывающие благотворное действие на кожу.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Обычно цветущие верхушки растений находят применение благодаря их потогонному, смягчающему и мочегонному действию. Настой из цветков бурачника приносит облегчение при насморке и острых бронхитах, а также помогает почкам удалять излишки воды. Масло из семян рекомендуется при некоторых дерматологических проблемах – сухости кожи, ее старении и утрате эластичности.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Верхушки растений с цветками используются только по назначению врача. Бурачник содержит пирролизидиновые алкалоиды, хотя и в очень небольших количествах, поэтому использование настоев бурачника не рекомендуется, а в некоторых европейских странах оно запрещено. Зато масло из семян не представляет никакой опасности, и его пероральное назначение широко практикуется в дерматологии.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Утрата эластичности, сухость, старение кожи**

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 150 МГ МАСЛА БУРАЧНИКА: по 1 капсуле 2 раза в день до еды.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Лепестки цветков бурачника заостренные, ярко-голубые; центральная часть цветка черная.

Другое название: огуречная трава

Бурачник лекарственный – травянистое растение, обычное в садах и огородах, часто дичающее. Все растение, покрытое колючими волосками, может достигать высоты 50 см. Стебли сильно ветвящиеся, полые. Листья овальные, светло-зеленые, шершавые. Цветение с июня до сентября. Плоды мелкие, соединены по три, каждый с одним семенем.



### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Цветки и семена.** Цветки собирают в начале цветения и чаще всего используют в виде настоев. Семена собирают после их созревания, в конце лета, и затем извлекают из них масло.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Цветущие верхушки богаты веществами, обладающими мочегонными и смягчающими свойствами. Масло, экстрагированное из семян, богато ненасыщенными жирными кислотами. В стебле содержится небольшое количество алкалоидов, токсичных для печени и обладающих канцерогенными свойствами.



Сушеные цветки

### Бурачник использовали

по традиции до тех пор, пока не было обнаружено, что в некоторых лекарственных растениях содержатся алкалоиды, токсичные для печени. Европейская комиссия в настоящее время рассматривает вопрос о запрете на продажу всех этих видов растений.



# Валериана лекарственная

*Valeriana officinalis*

Валериановые



Белые, розовые или красные соцветия валерианы можно видеть все лето.

Другое название: валериана аптечная

Валериана – травянистое многолетнее растение. Часто встречается во влажных местах, но может расти и на лугах, полянах, вырубках. У нее прямостоячий ребристый стебель высотой до 2 м. Листья у корня собраны в розетку; стеблевые листья супротивные, непарноперистые, с зубчатокрайними листочками. Мелкие цветки образуют зонтиковидные соцветия.



Плод



Сушеные корни и корневища

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Подземные части.** Корневища и корни культивируемых растений собирают весной или осенью, быстро промывают и сушат при низкой температуре. Поскольку они плохо хранятся, необходимо принять меры к сохранению активных веществ (лучше всего применять лиофилизацию – высушивание холодом). Валериану используют в виде порошка в желатиновых капсулах, водного и водно-спиртового экстрактов (титр ниже 30%), суспензий и таблеток.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Активность валерианы связывают с иридоидами (валепотриатами) и сесквитерпенами (валериановые кислоты).

**Лучший растительный транквилизатор,** валериана является объектом многочисленных исследований, проводимых, главным образом, во Франции и Германии. Согласно последним данным, нейромедиаторная активность растения обусловлена валериановыми кислотами.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Эксперименты на животных показали активность валерианы в успокоении центральной нервной системы, а также ее свойство предупреждать спазмы. Проведено множество клинических исследований, особенно в гериатрии, с участием больных, страдающих бессонницей и нервными расстройствами. Как правило, валериана сокращает время засыпания и улучшает качество сна.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Валериана рекомендуется для лечения **нейровегетативных расстройств и легких нарушений сна** как у взрослых, так и у детей. Часто валериану сочетают с другими седативными растениями, например пассифлорой или боярышником.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности валерианы даже в высоких дозах. Однако принимать ее во время беременности и грудного кормления не рекомендуется.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нейровегетативные расстройства, легкие нарушения сна

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С ПОРОШКОМ:** 2 капсулы в день во время еды с большим стаканом воды (нейровегетативные расстройства) или 2 капсулы перед обедом и 2 перед сном (нарушения сна).  
**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 50–100 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА:** по 2 капсулы 3 раза в день.  
**ВОДНЫЙ ИЛИ ВОДНО-СПИРТОВОЙ ЭКСТРАКТ (НЕ БОЛЬШЕ 30% СПИРТА), СУСПЕНЗИИ ИЛИ РАСТВОРЫ ДЛЯ ПИТЬЯ:** 1–2 раза в день (нейровегетативные расстройства) плюс 1 раз перед сном (легкие нарушения сна).

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Вахта трехлистная

*Menyanthes trifoliata*

Вахтовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Вахту традиционно использовали для улучшения аппетита и увеличения массы тела. Она стимулирует секрецию желудочного сока и слюны и подавляет биосинтез простагландинов и лейкотриенов, что обуславливает ее противовоспалительное действие. Народная медицина приписывает этому растению способность снижать температуру, но многочисленные исследования этого не подтвердили. То же касается и способности растения усиливать менструальные кровотечения.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Вахта трехлистная – хорошее растение для аперитивов, поэтому ее рекомендуют при отсутствии аппетита, при запорах и замедленном пищеварении.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о нежелательных эффектах применения вахты трехлистной. Ее горький вкус препятствует избыточному потреблению растения, вызывающему рвоту.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Отсутствие аппетита, запоры, замедленное пищеварение

**НАСТОЙ:** 2,5 г листьев и цветущих верхушек растений на 500 мл кипятка. Настаивать 15 мин. По 3 чашки в день.

**ОТВАР:** 1–2 чайные ложки натертого корневища на 250 мл холодной воды. Кипятить 5 мин. Отставить на 5–15 мин, профильтровать. По 1 чашке несладкого отвара до еды.

**ХОЛОДНАЯ МАЦЕРАЦИЯ:** то же количество, что и для отвара, выдержать в холодной воде 5–6 ч. По 1 чашке несладкого отвара до еды.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 350–400 мг порошка: 3–6 капсул в течение дня.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Белые или розоватые цветки вахты собраны в верхушечные кисти.

Другое название: трифоль, трилистник водяной

Вахта трехлистная – обычное для влажных мест многолетнее европейское растение с короткими ползучими стеблями. Листья тройчатосложные, с овальными листочками. Цветки с воронковидными венчиками из 5 треугольных лепестков, опушенных изнутри, и с 5 фиолетовыми тычинками. Плод – двустворчатая коробочка, содержащая овальные ярко-желтые семена.



■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Листья.** Собирают в начале цветения (май-июнь) или в конце лета, затем сушат в хорошо проветриваемом месте. Поздние листья можно использовать в свежем виде. Применяют в виде настоев, отваров, порошка или настоек.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В растении содержится множество активных веществ, в том числе флавоноиды (рутозид, гиперозид) и кислоты. Горечи являются производными иридоидов: ментиафолина и логанозида.



Сушеные листья

**Вахта рекомендуется как горький аперитив.** Благодаря своему действию на пищеварение она может помочь при мигренях, которыми страдают нервные больные после еды. Вот рецепт очень эффективного аперитива: 100 г листьев вахты трехлистной, 1 л кипящего красного вина. Настаивать 30 мин. Принимать по 1–3 столовые ложки до еды. Это очень горький напиток; его вкус можно несколько улучшить с помощью апельсиновых корок и сахара.



# Вербена лекарственная

*Verbena officinalis*

Вербеновые



Бледно-лиловые цветки вербены собраны на верхушках растения в длинные рыхлые колосовидные соцветия.

Вербена – травянистое растение высотой 30–70 см, с прямостоячими ветвящимися стеблями. Листья супротивные, нижние почти не рассеченные, верхние – сидячие, тройчатораздельные или перистолопастные с зубчатыми краями. Плод – четырехгнездная коробочка.

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Надземные части.** Собирают в июле, во время цветения, затем сушат. Обычно используют спиртовые настойки и настои.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В цветущих побегах содержатся обладающие спазмолитическими и противовоспалительными свойствами иридоиды (в том числе вербеналозид), бета-ситостерол, тритерпены, слизистые вещества и флавоны.

**Современные фармакологические исследования** выявили иммуностимулирующее действие вербены лекарственной: некоторые ее компоненты, очевидно, действуют в сочетании с простагландинами – медиаторами клеточной активности. Вербену лекарственную использовали еще кельты и германцы в магических ритуалах. Сейчас это растение переживает второе рождение.



Сушеные надземные части

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Вербена оказывает противокашлевое, противовоспалительное и спазмолитическое действие. Особо следует отметить ее способность расслаблять маточную мускулатуру. Некоторые из ее компонентов укрепляют иммунную систему, стимулируя выработку интерлейкина-6. И, наконец, она обладает гормоноподобной активностью, влияя на лактацию и ингибируя тиреостимулирующий гормон. При наружном применении вербена оказывает смягчающее действие, а также способствует рубцеванию.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

В настоящее время вербену используют при лечении **нервных состояний, судорог, утомляемости и гриппа**. Она также доказала свою эффективность при нарушениях пищеварения, а также издавна рекомендуется для усиления лактации.

Наружно ее применяют как успокаивающее средство при солнечных ожогах, трещинах кожи и царапинах.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Вербена широко применяется в фитотерапии, и до настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности этого растения даже после полугодичного непрерывного ее применения. Однако ее не следует назначать беременным.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Нервные состояния, судороги, утомляемость, грипп**

**НАСТОЙ:** 1,5 г сушеного растения на чашку кипятка, настаивать 10 мин.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 30–50 капель на стакан воды, 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

**Ожоги, трещины кожи, царапины**

**КОМПРЕСС:** пригоршня сушеного растения на 150 мл кипятка, настаивать 10 мин.

Смочить ткань и накладывать на больное место 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Вереск обыкновенный

*Calluna vulgaris*

Вересковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Вереск обыкновенный оказывает мочегонное действие и способен обеззараживать мочевыводящие пути. Антисептические свойства выражены слабее, чем у толокнянки. В сочетании с другими лекарственными растениями прекрасно очищает организм.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Вереск обычно рекомендуется при острых или хронических воспалениях органов выделительной системы. Благодаря его мочегонному действию вереск часто применяют в качестве дополнительного средства при лечении почечнокаменной болезни. Он также применяется в составе комплексного медикаментозного лечения при ревматоидных воспалительных заболеваниях и приступах подагры.



## МЕРЫ

### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких данных, свидетельствующих о токсичности вереска или нежелательных последствиях его применения, даже длительного.



У мелких розовых или фиолетовых колокольчиковидных цветков вереска по 4 лепестка.

Вереск обыкновенный – невысокий (10–50 см) кустарничек, распространенный во всей Европе. Он образует сплошные заросли на влажных почвах. Стебли сильно ветвятся; изгибающиеся кверху побеги несут тесно прижатые листья. Плод – наполненная многочисленными семенами сферическая коробочка диаметром около 2 мм.



■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Цветущие верхушки растений.** Собирают в конце цветения, которое, в зависимости от района, происходит в период с июля по октябрь. Вереск используют в виде настоев сушеных верхних частей растений или спиртовых настоев. Растение также входит в состав различных фармацевтических препаратов.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Вереск обыкновенный содержит арбутозид – активное вещество, которое встречается у многих растений из семейства вересковых. В реакции с водой арбутозид образует гидрохинон, обладающий антибактериальной активностью. Вереск, содержащий около 15% арбутозида и свободного гидрохинона, по составу очень близок к толокнянке. В этом растении также содержится примерно 3% танинов.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Острые или хронические воспаления органов выделительной системы

**НАСТОЙ:** 50 г сушеного растения на 1 л кипятка. Выпить в течение дня за 4 приема.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 40 капель на 200 мл воды, 4 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*

**Исследователи из университета в Лиможе выяснили,** чем обусловлено противовоспалительное действие, традиционно приписываемое вереску. Очевидно, этот эффект дает содержащаяся в растении урсоловая кислота, которая может также подавлять активность липоксигеназы (возможно, защищая таким образом от развития рака).



Сушеные цветки



# Виноград красный

*Vitis vinifera tinctoria*

**Виноградные**



Виноград красный растет на глинистых богатых кремнием почвах.

**К**расный виноград – один из сортов винограда, листва которого осенью частично или полностью краснеет. Это цепляющийся кустарник, который закрепляется на опорах с помощью усиков. Листья пальчатолопастные, с короткими черешками. Соцветия в виде кистей ароматных цветков появляются в мае-июне. Плод – ягода с 4 семенами, у которых под твердой оболочкой находится маслянистый эндосперм.



**■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**

**Листья.** Они богаты антоцианозидами, обуславливающими их окраску и способность повышать тонус венозных сосудов. Собирают листья осенью, когда они краснеют. Поскольку содержание активных веществ в них может варьироваться, точный момент сбора можно определить на основе химического состава. После сбора листья сушат на открытом воздухе в тени. Их используют в виде настоев, порошка, спиртовой настойки или экстрактов.

**■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

В состав листьев винограда красного входят полифенолы (в том числе хлорогеновая кислота),

флавоноиды (кверцетол и кемпферол), поддающиеся гидролизу и конденсированные танины. Антоцианоиды составляют до 0,3% сухих листьев. В листьях имеются также органические кислоты, сахара и витамин С.

Сушеные листья



**Влияние полифенолов винограда красного** на проницаемость капилляров стало предметом исследований, которые показали способность этих веществ повышать резистентность сосудов (действие витамина Р). Активность растения может изменяться в зависимости от условий сбора. Экстракты винограда красного, как и экстракты других используемых в фитотерапии растений, должны соответствовать определенным качественным и количественным критериям.

**ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

В экспериментах на животных доказано защитное действие винограда красного в отношении капилляров. Уменьшение их проницаемости, очевидно, связано со стабилизацией коллагена. Содержащиеся в винограде антоцианоиды стали объектом многочисленных клинических работ, подтвердивших их эффективность при венозной недостаточности.

**ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**

Внутри листья винограда красного применяются при лечении венозной недостаточности (тяжесть в ногах), геморроя и хрупкости кожных капилляров (точечные кровоизлияния, синяки). Иногда листья винограда рекомендуют применять при диарее. Наружное применение винограда рекомендуют при дискомфорте в глазах (например при раздражении глаз дымом).

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности красного винограда, даже при его длительном применении.

**П Р И М Е Н Е Н И Е**

**ВНУТРЕННЕЕ**

**Венозная недостаточность, геморрой, синяки, точечные кровоизлияния**

**НАСТОЙ:** 1 стандартная доза на 200 мл кипятка, настаивать 10 мин. По 1–3 чашки в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 50 мг СУХОГО ЭКСТРАКТА: по 3 капсулы в день во время еды, со стаканом воды.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** по 30–60 капель на стакан воды 3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Витания

*Withania somnifera*

Пасленовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Витания может тонизировать и успокаивать. В высоких дозах она оказывает снотворное действие. Корни, благодаря содержащимся в них ацетилстерилгликозидам, могут снимать стрессовые состояния. Витания усиливает сопротивляемость организма инфекциям и оказывает благотворное действие на иммунную систему. Витанолиды обладают антисептическими и противовоспалительными свойствами.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Корни витании рекомендуются как тонизирующее средство для борьбы с утомляемостью, особенно в период выздоровления. Седативные свойства растения позволяют использовать его при бессоннице, беспокойстве и нервных нарушениях. Поскольку витания обладает противовоспалительными свойствами, она применяется (обычно в сочетании с женьшенем и элеутерококком) для облегчения болей при суставном ревматизме.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Растение противопоказано беременным и кормящим женщинам. Во время лечения витанией не следует принимать барбитураты и седативные препараты, поскольку их действие может быть усилено этим растением.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Утомляемость, суставной ревматизм

ОТВАР: 1–2 г корней на чашку воды. Кипятить 15 мин, затем настаивать 10 мин. По 2 чашки в день.

НАСТОЙКА И ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ: 40–80 капель на стакан воды, 3 раза в день.

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 350 МГ ПОРОШКА: 1–2 капсулы в день со стаканом воды.

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 125 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА: по 1 утром, днем и вечером со стаканом воды.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Мелкие плоды витании образуют группы в пазухах листьев.

Витания – ветвистый кустарник высотой до 1,2 м, растущий в тропических районах Индии. Его побеги покрыты сероватым пушком. Листья удлинённые. Цветки с лопастными зеленовато-желтыми лепестками собраны группами по 4–6 в пазухах листьев. Плод – небольшая ярко-красная ягода.



#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Собирают осенью, затем сушат, режут и используют в виде отваров или желатиновых капсул с порошком, настоек, жидкого и сухого экстрактов.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В корнях витании содержатся особые стероиды, называемые витанозидами, или ситоиндозидами, а также лактоновые стероиды, витаферины. Там же имеются ацетилстерилгликозиды и алкалоиды, обладающие успокаивающими свойствами (особенно витасомнин).

**В народной индийской медицине** витания используется более 2000 лет. Название этого растения на санскрите означает «то, что пахнет лошастью» и указывает не на запах, а на силу, потому что растение придает человеку энергию и жизненную силу этого животного. В исследованиях на экспериментальных опухолях выявлены антимитотические (подавляющие размножение клеток) свойства витанолидов D и E.



# Витекс священный

*Vitex agnus-castus*

Вербеновые



Молодые побеги витекса оканчиваются плотными кистями сиреневого цвета.

Другое название: Авраамово дерево

Этот кустарник растет во всех зонах с субтропическим климатом от Средиземноморья до Индии. Его высота достигает 3–5 м; побеги разветвлены в верхней части. Листья большие, зеленые, пальчатораздельные. Плод – красная костянка с 4 семенами.

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** У них характерный вкус с перечным привкусом. Собирают после созревания, в сентябре-октябре, затем сушат и получают жидкие и сухие экстракты, содержащие не менее 0,2% активных веществ.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В плодах витекса содержатся эфирное масло (0,45%), дитерпеновые соединения, иридоиды, флавоноиды, алкалоиды, растительные стероиды (кетостероиды) и жирные кислоты.



Сушеные плоды



**В 1988 году группа женщин,** страдающих аменореей или бесплодием из-за недостаточности желтого тела, получала лечение экстрактом витекса. Из 66 женщин 15 смогли забеременеть (это на 59,5% больше, чем в контрольной группе). Следует знать, что витекс активен только при недостаточности желтого тела.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Витекс обладает преимущественно гормоноподобной активностью. Он влияет на функцию желтого тела (железы, регулирующей менструальный цикл). Он также подавляет отделение молока у животных и снижает уровень пролактина – гормона, стимулирующего образование молока. Это его действие опосредовано эффектом дофамина, тормозящего секрецию пролактина гипофизом.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Витекс показан в первую очередь при различных гормональных нарушениях, особенно если они связаны с **недостаточной активностью желтого тела** или с избытком пролактина: при **предменструальном синдроме** с задержкой воды, **скудости менструаций** или их **отсутствии**, ановуляторных циклах, нарушениях цикла после применения противозачаточных средств, некоторых формах **бесплодия**, **болях в груди**, особенно в период полового созревания или во время менопаузы.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о нежелательных последствиях применения витекса. Это средство безрецептурного отпуска, но перед началом лечения лучше посоветоваться с врачом, поскольку действие растения носит специфический характер.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

**Недостаточное функционирование желтого тела: предменструальный синдром, отсутствие менструаций, бесплодие, боли в груди.**

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 250 мг СУХОГО ЭКСТРАКТА: 2 утром и 2 вечером со стаканом воды.

**ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ:** 100 капель в день в стакане воды.

**СПИРТОВОЙ ЭКСТРАКТ 1/5:** 50 капель перед сном.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Воробейник лекарственный

*Lithospermum officinale*

Бурачниковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Противозачаточные свойства этого растения обусловлены наличием литоспермовой кислоты, блокирующей действие гонадотропных гормонов. В опытах на крысах воробейник подавляет секрецию щитовидной железы. Доказана также его способность снижать уровень сахара в крови.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Долгое время воробейник прописывали для растворения камней в почках и при почечнокаменной болезни, но сейчас используются в основном его противозачаточные свойства. Его рекомендуют также при дисменорее и легких формах гипотиреоза.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В предварительных исследованиях при ежедневном употреблении 240 мг сухого лиофилизированного экстракта воробейника в течение 6–8 недель токсические проявления и побочные эффекты не зарегистрированы. Однако применение этого растения противопоказано при беременности, печеночной недостаточности, недостаточности гипофиза или щитовидной железы.



Воробейник часто встречается на сухих склонах, опушках, полях, по обочинам дорог.

У этого многолетнего растения, достигающего в высоту 50–80 см, толстый одревесневающий основной стебель. Листья ланцетные, сверху темно-зеленые, снизу – более светлые, с выдающимися жилками. Мелкие желтоватые или беловатые цветки собраны группами в пазухах листьев. Плод белый, с перламутровым блеском.



Сушеное растение

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
Все растение. Листья, цветки, корни и плоды обладают целебными свойствами. Собирают растение после цветения, в июне-июле. Продаются воробейник в виде настоев, экстрактов и спиртовой настойки.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Наземные части растения богаты минеральными солями, слизистыми веществами и пигментами. В корнях содержатся сахара, минеральные соединения, миристиновая кислота, флавоноиды и красный пигмент. Обнаружен и литоспермозид. В листьях растения имеется литоспермовая кислота. В плодах содержится 17–20% масла, 1–3% фосфолипидов и литоспермовая кислота.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Дисменорея, легкая форма гипотиреоза

**НАСТОЙ:** 50 г сушеного растения на 500 мл кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. Выпить в течение дня.  
**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С СУХИМ ЭКСТРАКТОМ:** 3 капсулы 2–3 раза в день во время еды.  
**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 30–50 капель на стакан воды 3 раза в день (по назначению врача).

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

#### Противозачаточное растение?

Исследования на мышах и крысах подтвердили, что воробейник обладает противозачаточными свойствами. Толчком к проведению этих опытов послужил тот факт, что в некоторых индейских племенах женщины, чтобы не беременеть, пьют настои из корней растения *Lithospermum rudemale* – вида, близкого воробейнику.



# Галега лекарственная

*Galega officinalis*

Бобовые



Галега встречается в Центральной и Южной Европе и в Малой Азии.

Другое название: козлятник

**Г**алега – крупное многолетнее травянистое растение, образующее кусты высотой около 1 м. Листья сложные, непарноперистые, количество листочков доходит до 19. Мотыльковые цветки образуют красивые голубоватые, сиреневые или белые кисти. Плод – боб длиной 2–3 см, с выпуклыми полосатыми створками, вскрывающийся по спирали для высвобождения семян.



Сушеные надземные части растения

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Надземные части цветущего растения.** Собирают во время цветения, с июля по сентябрь. Семена, в состав которых также входят активные вещества, сейчас не используются, потому что при передозировке они могут оказывать токсическое действие. Высушенные растения используют в виде настоев, порошка или спиртовой настойки.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Производное гуанидина галегин и близкие вещества содержатся во всем растении, но в первую очередь в семенах, где их доля может достигать 0,5%. Растение также содержит хром, флавоноиды и танины, влияющие на агрегацию тромбоцитов и свертывание крови.

**Богатая хромом галега** может использоваться при диабете II типа. Очевидно, хром воздействует на инсулинсвязывающий рецептор, что позволяет снизить инсулинорезистентность (невосприимчивость к инсулину даже в высоких концентрациях). Кроме того, галегин и сам может снижать уровень сахара в крови.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Доказаны способность галеги снижать уровень сахара в крови и ее мочегонное действие. Кроме того, это растение способствует лактации и потоотделению.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутри галегу рекомендуют при различных нарушениях пищеварения, а также при необходимости стимулировать активность надпочечников и поджелудочной железы. Галега также известна своим мочегонным действием. При условии надлежащего контроля за уровнем глюкозы в крови ее применяют и как дополнительное средство в лечении диабета. Экстракты галеги благоприятно влияют на лактацию. Растение рекомендуется для усиления секреции молока и в ветеринарной практике. Некоторые косметические препараты на основе галеги применяются для придания груди упругости.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В рекомендуемых дозах применение галеги безопасно, но при ее избыточном употреблении (особенно семян) может развиваться гипогликемия. Абсолютно недопустимо применение галеги без совета врача, поскольку существует риск нежелательного взаимодействия с другими лекарственными средствами. Имеющиеся в продаже экстракты для увеличения секреции молока строго дозированы.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

**Только врач может назначить лечение с использованием настоев галеги или любой другой фармацевтической формы, содержащей это растение.**



# Гамамелис виргинский

*Hamamelis virginiana*

Гамамелисовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Эксперименты на животных показывают, что экстракт листьев гамамелиса повышает резистентность вен, уменьшает проницаемость капилляров и оказывает противовоспалительное действие. У человека проверяли только местное действие этого экстракта, при этом показана его способность суживать сосуды. Кроме того, гамамелис может использоваться при герпесе губ и при экземе.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Гамамелис используется перорально и местно для лечения **венозной недостаточности**, сопровождающейся тяжестью в ногах и обострениями **геморроя**. Кроме того, он входит в состав **полосканий для рта**. Местно растение используется для лечения некоторых поражений глаз (неприятные ощущения, раздражение).

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Нет никаких сообщений о токсичности гамамелиса, но он может вызывать контактную аллергию.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Венозная недостаточность, геморрой

**НАСТОЙ:** 10 г на 1 л воды. Настаивать 5–10 мин. По 1–2 чашки в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 290 МГ ПОРОШКА:** по 1–2 утром, днем и вечером. Сухой **ЭКСТРАКТ:** 1 стандартная упаковка в день со стаканом воды.

**Жидкий ЭКСТРАКТ:** 2–6 г в день в стакане воды.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 50–100 капель в день в стакане воды.

#### Гигиена рта

**НАСТОЙ:** 10 г на 1 л кипятка. Настаивать 5–10 мин. Полоскать рот.

### НАРУЖНОЕ

#### Венозная недостаточность, геморрой

**Гель или крем:** легко втирать 1 раз в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Листья у гамамелиса жесткие на ощупь.

Этот кустарник родом из Северной Америки может достигать в высоту 5 м. Он растет во влажных лесах и по внешнему виду похож на лещину. Листья очередные, цельные. Цветки желтоватые, располагаются в пазухах листьев группами до пяти штук. Плод – небольшая коробочка.



Сушеные листья

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Собирают летом, до побурения, затем сушат в прохладном проветриваемом месте, защищенном от солнечных лучей. Гамамелис выращивают в Европе, на Черноморском побережье Кавказа и в Восточной Азии. Применяют в виде настоя, порошка, сухого и жидкого экстракта и спиртовой настойки. Он входит также в состав полосканий для рта, гелей и кремов.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В сушеных листьях содержится более 10% та-

нинов, которым растение обязано своими сосудосуживающими свойствами, а также флавоноиды и небольшое количество эфирного масла.

**Долгое время считалось**, что богатый танинами гамамелис содержит в основном танины – производные галловой кислоты, в том числе гамамелитанин. Однако современные фитохимические исследования показали, что гамамелитанину, в наибольших количествах встречающемуся в коре сушеных стеблей, сопутствует проантоцианидол. Эксперименты на изолированных органах и клеточных системах показали, что богатый проантоцианидолами экстракт коры обладает антимикробными и противовирусными свойствами.



# Гарпагофитум

*Harpagophytum procumbens*

Кунжутовые



Цветки гарпагофитума глубокого красно-фиолетового цвета.

Гарпагофитум – многолетнее растение с ползучими стеблями и супротивными листьями. Родом он из полупустынных зон Намибии (Южная Африка). Цветки одиночные, с трубчатой нижней частью и широким отгибом венчика. Плод – коробочка с венцом длинных выростов, снабженных острыми крючками.



Плод



Сушеные придаточные корни

■ **ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Придаточные корни.** Их собирают осенью, сушат и режут колечками. В фитотерапии используются только дикорастущие растения, что ставит существование вида под угрозу. Гарпагофитум выпускается в виде настоя, порошка, раствора для питья, а также мазей, гелей и кремов для местного применения.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
К их числу относятся иридоиды (монотерпеновые гликозиды), основным из

которых является гарпагозид. Содержание его колеблется от 0,5 до 3%. Препараты должны содержать не меньше 1,5–2% гарпагозидов.

**Недавно французские исследователи** провели работу, целью которой было сравнить обезболивающее действие гарпагофитума при хроническом артрозе с эффектом обычных обезболивающих. В двойном слепом контролируемом исследовании гарпагофитум значительно уменьшил боли, улучшил подвижность суставов и позволил снизить потребность в обезболивающих и противовоспалительных средствах.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В опытах на животных показано противовоспалительное и обезболивающее действие гарпагофитума. В ходе клинических испытаний применение гарпагофитума у 600 пациентов с артрозом привело к улучшению в 42–85%, в зависимости от типа заболевания. Недавно была доказана эффективность растения при импотенции и как обезболивающее средство.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

При пероральном приеме гарпагофитум является одним из лучших растительных средств для лечения легких форм ревматизма и несильных суставных болей. В последнем случае он помогает и при наружном применении.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Гарпагофитум обычно хорошо переносится, но иногда может вызывать диарею. Не рекомендуется применять его во время беременности и грудного вскармливания.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Легкие формы ревматизма, несильные суставные боли

**НАСТОЙ:** 1 стандартная упаковка на 200 мл кипятка; 1–3 раза в день (для уменьшения горечи подсластить медом).

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 435 мг ПОРОШКА: по 2 капсулы с большим стаканом воды 3 раза в день после еды.

**РАСТВОР ДЛЯ ПИТЬЯ:** 1 стандартная упаковка на стакан воды, 2 раза в день во время еды.

### НАРУЖНОЕ

#### Несильные суставные боли

**МАЗЬ, КРЕМ, ГЕЛЬ:** мягко втирать 2 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Гарциния камбоджийская

*Garcinia cambogia*

Клюзиевые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Содержащий ГАК экстракт перикарпия плода влияет на усвоение и синтез жиров. Он блокирует превращение сахаров в жиры, заставляя таким образом организм использовать собственные запасы. Препятствуя усвоению сахаров и липидов, этот экстракт может служить антидиабетическим средством, а также регулировать содержание холестерина в крови. И наконец, он повышает температуру тела.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Экстракт перикарпия можно рекомендовать при **начальных степенях ожирения** и в качестве дополнительного (только дополнительного!) средства для снижения уровня холестерина и при диабете. Как и все фруктовые кислоты, ГАК гарцинии иногда используется как средство против **морщин и угрей**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени не выявлено никаких противопоказаний к использованию гарцинии в обычных терапевтических дозах. Тем не менее лучше не использовать это растение во время беременности и грудного вскармливания.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Легкая степень ожирения

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 400 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА: 2 капсулы со стаканом воды, за 30–45 мин до обеда и ужина.

### НАРУЖНОЕ

#### Морщины, угри

КРЕМЫ, ЛОСЬОНЫ, СОДЕРЖАЩИЕ 1–20% ГЛК: 1–2 аппликации в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



По поверхности желтых или красных плодов размером с небольшое яблоко проходят 6–8 глубоких бороздок.

Гарциния – плодовый кустарник родом из Юго-Восточной Азии и Индии. Листья у гарцинии простые, супротивные, блестящие, темно-зеленого цвета. Цветки обоеполые, появляются в апреле.

Сушеные плоды



Плод

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Кожура плода** (перикарпий). Ее используют в виде сухого экстракта, а также для приготовления напитков, жевательной резинки и таблеток. Она входит в состав препаратов для наружного применения: кремов, мазей или лосьонов, содержащих от 1 до 20% активных веществ.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В экстракте содержится до 50% гидроксимионной кислоты (ГЛК).

В местах произрастания мякоть мангустана (плода *Garcinia mangostana*) используют для производства заменителя масла, а *G. morella* и *G. hanburgi* являются источником вещества, оказывающего мощное слабительное действие. Сейчас это вещество не применяется из-за его токсичности, а используется в качестве красителя.



# Гвоздичное дерево

*Syzygium aromaticum (Eugenia caryophyllata)*

Миртовые



То, что мы называем гвоздикой, – цветочный бутон, сорванный до его распускания.

Это растущее в тропиках стройное вечнозеленое дерево может достигать 20 м в высоту. Листья цельные, удлиненные, блестящие, темно-зеленого цвета. Цветки собраны в небольшие кистевидные соцветия. У них пурпурное цветоложе, а у бутонов белая верхушка. Дерево начинает давать гвоздику в двадцатилетнем возрасте и сохраняет продуктивность около пятидесяти лет.

■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
Цветочные бутоны, или гвоздика. Собирают 2 раза в год, летом и зимой, затем сушат. Гвоздика высоко ценится как пряность. Листья, состав которых близок составу бутонов, являются источником эфирного масла.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В эфирном масле содержится 85–95% эвгенолов, придающих ему разнообразные свойства. Все растение, особенно бутоны, содержит флавоноиды, поддерживающие тонус венозных сосудов, а также танины.



Сушеные цветочные бутоны

Сушеная гвоздика

Свежие цветочные бутоны

**Гвоздика родом с Молуккских островов.** Эта превосходная пряность была завезена в Европу арабами и в XVIII веке попала под полный контроль Голландии. Голландцы добились монополии на торговлю, строго охраняя свои плантации и уничтожая все другие источники гвоздики вокруг контролируемого ими Молуккского моря.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря высокому содержанию эвгенола гвоздика и эфирное масло гвоздичного дерева оказывают мощное антиоксидантное, противовоспалительное, антибактериальное и противогрибковое, а также обезболивающее действие. Кроме того, эвгенол и его ацетат подавляют агрегацию тромбоцитов, а ацетилэвгенол обладает четко выраженными спазмолитическими свойствами. Эвгенол оказывает мощное седативное действие и при превышении нормальной дозы (особенно эфирного масла) может подавлять активность центральной нервной системы.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Гвоздика обладает антимикробной активностью, и раньше ее применяли для сохранения мяса. В медицине она рекомендуется (чаще всего вместе с другими растениями) при вздутии живота, гастритах, диспепсии, усталости, ревматических и зубных болях. Эфирное масло, антисептик и анестезирующее вещество, также облегчает зубную боль. Оно может также использоваться в ароматерапии, но только по предписанию врача.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Из-за способности эвгенола вызывать раздражение кожи и слизистых оболочек эфирное масло можно употреблять внутрь только в желатиновых капсулах и только по предписанию врача. Применять его наружно можно после разведения в растительном масле и также только по назначению врача.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Гастриты, диспепсии, ревматические боли**

Сушеные бутоны: 1–3 г в день в виде отвара.

**Зубная боль**

Сушеные бутоны: разжевать 1 гвоздику 3–4 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Гидрастис канадский

*Hydrastis canadensis*

Лютиковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В состав этого растения входят чрезвычайно активные компоненты, обуславливающие его кровоостанавливающее действие и способность повышать давление. Алкалоиды гидрастиса стимулируют маточную мускулатуру во время родов. Растение обладает также иммуностимулирующей активностью (повышает уровень иммуноглобулинов).

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Гидрастис эффективен при лечении венозной недостаточности, особенно в гинекологии, где его назначают при менструальных кровотечениях. Гидрастис часто сочетают с другими венотропными растениями, например гаммелисом, и применяют для лечения геморроя, варикозного расширения вен и при тяжести в ногах.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В высоких дозах гидрастин токсичен: существует опасность резкого повышения давления и возникновения судорог. Поэтому препараты этого растения используются только по назначению врача.



Гидрастис растет во влажных лесистых местностях.

Другое название: желтокорень канадский

У этого травянистого растения стебель высотой 30–40 см с верхушечными пальчаторассеченными листьями. На верхушке стебля развивается небольшой красный плод. Корневище золотисто-желтое, короткое, тонкое, от него отходит множество тонких корней. Вкус у корневища очень горький.



Сушеные корневища

Свежее корневище

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корневища.** Собирают на третьем году жизни растения, осенью. После сушки и измельчения из них получают сухие и жидкие экстракты (препараты стандартизуются по 2% гидрастина). Обычно применяют спиртовую настойку, однако чаще всего гидрастис используется в сочетании с другими растениями, например гаммелисом.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Корневище гидрастиса содержит алкалоиды, в том числе гидрастин (4%), превращающийся в гидрастинин, способный сужать сосуды и повышать артериальное давление, и берберин, обладающий антибактериальной и иммуностимулирующей активностью.

### Североамериканские индейцы

широко использовали настой свежего корня гидрастиса. Позже европейцы выявили его влияние на кровообращение, а также способность лечить стоматиты, гастриты и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. А начиная с XX века гидрастис применяют при нарушениях венозного кровообращения и при маточных кровотечениях.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

Только врач может назначить лечение с использованием гидрастиса в любой форме, будь то спиртовая настойка или другой фармакологический препарат.



# Гинкго двулопастный

*Ginkgo biloba*

Гинкговые



Опадающие листья гинкго осенью становятся золотисто-желтыми.

Другое название: *храмовое дерево*

Это реликтовое дерево родом из Китая – единственный сохранившийся до наших дней представитель семейства гинкговых. Гинкго – двудомный вид, то есть у него есть мужские и женские растения. На женских деревьях созревают семена, обладающие неприятным запахом. Листья кожистые, двулопастные, цельные или рассеченные.



Сушеные листья

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Собирают механическим способом с высаженных рядами молодых деревьев. Экстракт гинкго служит основой различных фармацевтических препаратов и медикаментов против старения. В наши дни гинкго специально выращивают для нужд фармацевтической промышленности, особенно во Франции (в районе Бордо) и в Соединенных Штатах (в Южной Каролине).

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

К числу этих веществ относятся терпены (гинкголиды), флавоноиды, процианидины и др.

**Гинкго, существующий на Земле с конца палеозоя,** стал объектом серьезных современных фармакологических исследований. Показано, что его экстракт эффективен при недостаточности мозгового кровообращения. У пожилых людей прием 120–160 мг экстракта в день в течение 12 недель оказал благотворное действие на способность концентрировать внимание, память, улучшил настроение и избавил от апатии.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В опытах на животных показано положительное влияние флавоноидов гинкго на кровеносную систему: повышение тонуса венозных сосудов, уменьшение проницаемости капилляров, улучшение кровоснабжения мозга. Флавоноиды гинкго играют также роль «ловушки» свободных радикалов. Гинкголиды подавляют активность одного из веществ, опосредующих свертывание крови и формирование липидных бляшек на стенках артерий, тормозя таким образом развитие атеросклероза.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Экстракт гинкго применяется при симптомах **недостаточности мозгового кровообращения** и таких старческих явлениях, как колебания настроения, **ухудшение памяти** и т. п. Он активен также при нарушениях периферического кровообращения – **головокружении**, шуме в ушах и акроцианозе (синюшности конечностей).

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Гинкго не представляет опасности. При пероральном приеме побочные эффекты чрезвычайно редки и несерьезны (головная боль, нарушения пищеварения). При парентеральном введении (в виде инъекций) могут развиваться серьезные осложнения, но такой способ введения препаратов не практикуется.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Недостаточность мозгового кровообращения**

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 100 капель на стакан воды, 2 раза в день.

#### **Ухудшение памяти, головокружение**

**СУХОЙ ЭКСТРАКТ:** по 50–100 мг 3 раза в день до еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# ГИПОКСИС

*Hypoxis rooperi*

Гипоксисовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показано, что гипоксозид может препятствовать размножению клеток. Производное гипоксозида рооперол может *in vitro* разрушать клетки. Выявлены и другие свойства содержащихся в клубнелуковицах гипоксиса лигнанов: они оказывают губительное действие на грибки, бактерии и вирусы. Некоторые вещества оказывают целебное действие при гипертрофии предстательной железы.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

В настоящее время ведущие представители европейской медицины единодушны в том, что показания к применению экстрактов гипоксиса должны быть ограничены доброкачественной гиперплазией предстательной железы. Эффективность гипоксиса при других состояниях до сих пор не получила экспериментального подтверждения.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Предварительные клинические испытания показали отсутствие у гипоксиса явной токсичности. Однако химический состав гипоксиса требует осторожного подхода к его применению, и его препараты не следует использовать без назначения врача.



Это растение часто встречается на бедных каменистых почвах Средиземноморья.

Гипоксис родом из Южной Африки. Это красивое многолетнее травянистое растение с клубнелуковицами относится к семейству, родственному амариллисовым. Подобно амариллисовым, его разводят как декоративный вид. С июня до ноября из пазух его неопавших листьев появляются цветоносы с похожими на звездочки цветками ярко-желтого цвета.



■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Клубнелуковицы.** Собирают после цветения у дикорастущих растений, очищают, промывают и сушат на воздухе, после чего режут и растирают в порошок. Гипоксис используют в настоях или в виде экстрактов, входящих в состав фармацевтических препаратов.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Из клубнелуковиц гипоксиса недавно выделен гипоксозид – производное лигнанов. Этот тип соединений встречается и у совершенно отличных от гипоксиса растений – подофилла (ноголиста) и расторопши.

**В различных регионах Африки** гипоксис используется в разных целях: для лечения заболеваний мочевыводящих путей (южноафриканские племена), гипертрофии предстательной железы (малави) или различных форм рака (мараибы). Некоторые западные медики в последнее время прописывают это растение как иммуностимулятор, противораковое средство или препарат, замедляющий старение, однако к таким рекомендациям следует относиться с осторожностью.



Порошок из сушеных клубнелуковиц

## ПРИМЕНЕНИЕ

Только врач может назначить лечение с использованием гипоксиса в любой форме, будь то настой или другое фармакологическое средство.



# Горечавка желтая

*Gentiana lutea*  
Горечавковые



Золотисто-желтые лепестки цветков горечавки спаяны у основания.

Другое название: *генциана желтая*

Это крупное многолетнее растение, типичное для горных местностей южных частей Центральной и Южной Европы, сейчас находится под охраной. У него супротивные листья с хорошо выраженными 5–7 дуговыми жилками. Цветки образуют ложные мутовки в пазухах листьев; плод коробочка. Корни обладают горьким вкусом, с продольными бороздами; корневища исчерчены поперечно.



Сушеные корни

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Их собирают у старых дикорастущих растений (сбор ограничен!) в конце лета, промывают, затем сушат на открытом воздухе. Используют в виде порошка, спиртовой настойки и экстрактов, входящих в состав различных фармацевтических препаратов (отваров, растворов для питья, медицинских вин, таблеток, желатиновых капсул).

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Горький вкус горечавки обусловлен горечами – секоиридоидами, такими как генциопикрозид (от греческого слова *pikros* – горький). Эти вещества рефлекторно стимулируют отделение слюны и желудочного сока.

**Опасность!** Ни в коем случае нельзя путать горечавку с чемерицей белой (*Veratrum album*)! Внешне эти растущие в горах растения похожи, и неопытные сборщики могут ошибиться. Чемерица чрезвычайно ядовита и может быть причиной смертельных отравлений. Различить эти виды можно по расположению листьев: у чемерицы они растут неравномерно, группируясь по три.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Содержащиеся в горечавке вещества в очень малых дозах стимулируют секрецию слюны и желудочного сока. Даже простое растирание корня приводит к обильному слюноотделению и вызывает аппетит у человека, который находится довольно далеко от того места, где осуществляется эта операция.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Горечавка – горькое тонизирующее средство, применяемое при желудочных болях, вялости кишечника и потере аппетита. Именно для возбуждения аппетита горечавку издавна применяют в аперитивах.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Горечавка неядовита, однако возможны побочные эффекты, особенно головные боли. Кроме того, это растение противопоказано при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Собирать горечавку следует только специалистам из-за опасности спутать ее с чемерицей.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Желудочные боли, вялость кишечника, потеря аппетита**

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ, ТАБЛЕТКИ:

1–4 перед обедом и ужином.

РАСТВОРЫ ДЛЯ ПИТЬЯ, МЕДИЦИНСКИЕ ВИНА, СИРОПЫ: 1–4 столовые ложки перед обедом и ужином.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 30 капель на стакан воды после обеда и ужина.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Горчица черная

*Brassica nigra*

Крестоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Содержащийся в семенах горчицы синигрозид вызывает местные приливы крови, расширяет сосуды, что улучшает кровообращение, и успокаивает боль при воспалениях. При внутреннем применении горчица улучшает аппетит, усиливая секрецию пищеварительных соков.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутреннее применение небольших доз горчицы черной рекомендуют для улучшения пищеварения при **отсутствии аппетита** или **затрудненном переваривании пищи**. Наружно горчицу черную используют в виде горчичников при **бронхите**, **ревматических** и **суставных болях** и **гриппе**.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Горчичники со слишком большим содержанием горчицы или при слишком длительном применении могут вызывать очень сильные боли, необратимые изменения кожных покровов, образование волдырей и некроз, особенно у людей с повышенной чувствительностью. Препараты горчицы противопоказаны при нарушениях кровообращения и венозной недостаточности, особенно при варикозном расширении вен.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Отсутствие аппетита, затрудненное переваривание пищи

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка (1,5 г) цветущих верхушек на чашку кипятка. Настаивать 5 мин, профильтровать. По 3 чашки в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Бронхит, ревматические и суставные боли, грипп

**ГОРЧИЧНИКИ:** 50 г свежего горчичного порошка и 200 г порошка из семян льна развести теплой водой до получения густой кашицы, выложить ее между двумя слоями ткани. Положить на грудь, спину или больное место примерно на 10 мин (у детей не дольше 3–5 мин).

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Мелкие желтые цветки горчицы весной оживляют местность.

Это однолетнее травянистое растение, обычное в Европе и Азии, может достигать 1 м в высоту. Листья рассеченные у основания, цельные и ланцетовидные наверху. Желтые цветки собраны в кисти. Плоды – прижатые к стеблю стручки с мелкими шаровидными черноватыми семенами.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Цветущие верхушки и семена.** Верхушки растений собирают в июне, до полного созревания плодов, когда стручки имеют соломенно-желтый цвет. Их сушат, измельчают и используют в виде настоев. Семена собирают с июля по сентябрь, сушат и размалывают в порошок, используемый для горчичников.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В состав семян входит до 30% масла, богатого глицеридами эруковой кислоты, олеиновой и линолевой кислотами. В нем также содержатся глюкозинолаты, в частности синигрозид, подвергающийся при измельчении семян гидролизу под влиянием мирозиназы, и слизистые вещества.

Плод и семена



Сушеные семена

**Горчичники на закуску.** Горчичный порошок, из которого делают горчичники, помогающие бороться с кашлем при бронхите, получают из тех же семян, из которых делают пищевую горчицу – всем известную приправу.



# Грецкий орех

*Juglans regia*

Ореховые



Грецкий орех родом из Малой Азии, но теперь широко распространен в Европе, в зонах с умеренным климатом.

Грецкий орех – дерево с гладкой светло-серой корой, достигающее в высоту 15–25 м. Его листья сначала красные, затем зеленые, непарноперистые, с 7–9 листочками. Мужские цветки собраны в удлиненные сережки, свисающие с концов побегов предыдущего года. Женские цветки образуют короткие колоски на побегах текущего года. Плод – костянка, окруженная гладкой зеленой, позже коричневой оболочкой. У ореха деревянистая, твердая оболочка.



Сушеные листья

Женский цветок

Плод и орех

Мужское соцветие

■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Листья.** Их собирают в начале лета и быстро высушивают при 40°C. Используют в виде настоев, спиртовых настоев и жидкого экстракта. Препарат должен содержать не менее 2% флавоноидов в пересчете на гиперозид.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В листьях грецкого ореха содержатся танины (эллагитанины) – около 10%, юглон и гидроюглон, флавоноиды (кверцетин, гиперозид, кверцитрин и др.), галловая, кофейная и неохлорогеновая кислоты, эфирное масло и аскорбиновая кислота.

**Антибактериальная активность юглона** была подтверждена научными исследованиями. Показано также, что юглон обладает противоопухолевой активностью. Это же вещество, очевидно, оказывает седативное действие, повышает двигательную активность животных и продлевает сон, не влияя на нервную систему.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря своим вяжущим свойствам листья грецкого ореха эффективны при диарее. Содержащиеся в них юглон и эфирное масло придают растению противогрибковые свойства. При наружном применении листья укрепляют кератин клеток эпидермиса.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Листья грецкого ореха традиционно применяются для лечения диареи и при кишечном дисбактериозе. Они также рекомендуются для улучшения венозного кровообращения и движения лимфы. Наружно они могут применяться для лечения кожных заболеваний – угрей, экземы, кожных инфекций и изъязвлений, а также для регулирования избыточного потоотделения.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности грецкого ореха при его применении в терапевтических дозах.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Диарея, кишечный дисбактериоз

НАСТОЙ: 10 г сушеных листьев на 1 л кипятка. Настаивать 15 мин. По 3–5 чашек в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Угри, экзема, кожные инфекции и изъязвления

КРЕМ, ГЕЛЬ ИЛИ МЫЛО, СОДЕРЖАЩИЕ 1–3% НАСТОЙКИ ИЛИ ЖИДКОГО ЭКСТРАКТА.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Гуарана

*Paullinia cupana var. sorbilis*

Сапиндовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Они связаны с кофеином и его производными. Танины, которые содержатся в растении, не замедляют действие кофеина, поэтому наблюдаемый эффект представляет собой эффект чистого кофеина: увеличение силы сокращения сердца с уменьшением или увеличением частоты сокращений в зависимости от дозы; усиление мочеотделения, липолиза, гликолиза, желудочной секреции, подавление агрегации тромбоцитов. Недавно в плодах обнаружен ингибитор тестостерона 5-альфа-редуктаза.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Гуарану рекомендуют для лечения астении (усталость без органических причин), а также в качестве дополнительного средства в курсах для снижения массы тела и при легких формах диареи.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Растение безопасно, но в больших (более 100 мг) дозах кофеин может вызывать побочные явления – тахикардию, желудочные боли, тошноту, головные боли, нервозность, бессонницу, тремор. В больших дозах кофеин увеличивает риск выкидышей и преждевременных родов. И, наконец, следует упомянуть, что кофеин включен в список допинговых препаратов.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Астения

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 400 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА: 3–6 в день во время еды.

#### В курсах для похудения

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 200 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА: 2–4 в день.

#### Легкие формы диареи

ПОРОШОК: 2 полные чайные ложки на 250 мл кипятка. Настаивать 15 мин. По 2–3 чашки в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Гуарану выращивают в Бразилии, в бассейне Амазонки.

Родом гуарана из Южной Америки. Это ползучее растение с бороздчатым стеблем и большими непарноперистосложными листьями, образованными пятью овальными листочками. Плоды – коробочки, каждая из которых содержит черное объемистое семя, окруженное красной мясистой оболочкой, что придает плоду сходство с глазом.



Плоды, освобожденные от оболочек

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Собирают после созревания, обжаривают и очищают от оболочки, затем растирают с водой до образования пасты, которую скатывают в палочку и коптят. Этот традиционный для Южной Америки препарат богат кофеином, обладает горьким вяжущим вкусом. Перед использованием его натирают. Высушенные плоды также обжаривают и растирают в порошок, который продают в желатиновых капсулах.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Основной компонент гуараны – кофеин, стимулирующий работу центральной нервной системы. Его содержание в растении составляет от 3,5 до 5%. Кроме того, в гуаране имеется немного теобромина и теофиллина. И, наконец, гуарана богата запасным веществом – крахмалом, а также танинами, помогающими при диарее.

### В Южной Америке, особенно в Бразилии,

распространен напиток из гуараны, который очень высоко ценят за его освежающее и тонизирующее действие. Другие тонизирующие напитки (чай, кофе и шоколад) также содержат кофеин. Установлено, что кроме стимулирующего действия напитки на основе гуараны могут играть определенную роль в расщеплении жиров.



# Гугул

*Commiphora mukul*

Бурзеровые



Гугул – дерево не выше 2 м, очень оживляющее засушливые, пустынные земли.

Гугул – кустарник или невысокое дерево родом из Индии. У него колючие ветви, а кора отделяется от ствола кусками. Цветки собраны в верхушечные метелки, чашечка покрыта железистыми волосками, лепестки окрашены в коричнево-красноватый цвет. Плод – овальная костянка, в зрелом состоянии красный.



Цветки

Сушеная камедь

Плоды

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Камедь.** Это клейкое, вязкое и ароматное в свежем состоянии вещество собирают в ноябре-январе, через 7–15 дней после того, как на стволе сделан надрез. Каждое дерево дает по 200–500 г сухой камеди. Собирают смолу дикорастущих деревьев, что осложняет работу. В продаже можно найти желатиновые капсулы с порошком или с сырой смолой, а также таблетки.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В камеди гугула содержатся 3 основных компонента: собственно камедь, состоящая из сахаров, смола и эфирное масло, придающее камеди аромат. Смолистая фракция, или гугулипид, содержит активное вещество, снижающее уровень холестерина в крови. В ней имеются и стероиды, в т. ч. гугулстероны и гугулстеролы.

**Эффективность гугулипида в борьбе с повышенным содержанием холестерина и триглицеридов** показана лишь недавно, когда был идентифицирован его активный компонент стерольной природы. В 2002 г. удалось раскрыть механизм снижения уровня липидов: гугулстерон заставляет работать новый гормональный рецептор, через который и реализуется этот эффект.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Гугулипид снижает уровень липидов в крови, а гугулстероны аналогичным образом влияют на содержание холестерина и триглицеридов, очевидно, за счет стимуляции щитовидной железы.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Очищенный продукт (гугулипид) с содержанием 25 мг гугулстеронов на таблетку, получаемый в результате экстрагирования камеди этилацетатом, применяется самостоятельно или в сочетании с другими растениями (подорожник овальный, хвощ) для лечения нарушений липидного обмена и снижения уровня холестерина и триглицеридов. Существуют и другие препараты на основе гугула, применяемые по тем же показаниям.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сырая камедь может вызывать зуд и диарею. Гугулипид обычно переносится хорошо, но его следует применять с осторожностью при поражениях печени и заболеваниях кишечника. Если диагностирована патология (повышенный уровень липидов в крови, ожирение и т. п.), его можно принимать только под врачебным контролем.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Только врач может назначить лечение с использованием гугула в любых фармацевтических формах.



# Гулявник лекарственный

*Sisymbrium officinale*

Крестоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Соединения серы, содержащиеся в гулявнике, вызывают рефлекторное усиление секреции слизи в верхних дыхательных путях и бронхах. Они способствуют отхаркиванию, оказывают муколитическое действие и успокаивают кашель.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Гулявник применяют при **афонии** (потере голоса). Растение также эффективно при лечении **осиплости** и раздражений, связанных с **ларингитом** или **фарингитом**. Гулявник рекомендуется и при воспалении легких.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Гулявник не рекомендуется принимать детям. У взрослых передозировка может вызвать замедление сердечного ритма и другие его нарушения.



Гулявник очень часто встречается по дорогам и в сорных местах, на высоте до 1700 м над уровнем моря

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

Цветущие верхушки растений и листья. Их собирают летом, затем сушат, после чего они приобретают сильный запах, напоминающий запах капусты. Гулявник в основном используют для приготовления настоев, спиртовой настойки и как компонент сиропов от кашля.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Эфирное масло гулявника богато серосодержащими ароматическими веществами – глюкозинолатами, обладающими отхаркивающими свойствами.



Сушеные листья

У этого травянистого однолетнего растения опушенные стебли высотой до 60 см. Листья рассеченные, цветки мелкие, желтые. В цветке четыре накрест расположенных лепестка, что характерно для семейства крестоцветных. Плоды – удлиненные стручки, образующие длинные сжатые кисти.



## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Афония

Полоскания: 3–4 раза в день настоем (см. ниже).

#### Осиплость, ларингит, фарингит, воспаления легких

Настой: 5 г сушеного растения на 1 чашку кипятка. Настаивать 10 мин. По 2–4 чашки в день.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 30 капель на стакан воды, 3–4 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

Гулявник издавна известен своей способностью возвращать голос при афонии. Кроме того, обнаружено, что в семенах содержится небольшое количество карденолидов – веществ, стимулирующих работу сердца и близких по своему действию к алкалоидам наперстянки. Есть виды рода гулявник, содержащие эти вещества в большем количестве.



# Девясил высокий

*Inula helenium*

Сложноцветные



Летом золотистые соцветия девясила можно видеть на лугах и лесных опушках.

Девясил – очень мощное многолетнее растение с крепким разветвленным стеблем высотой более 1 м. Листья длинные, овальные, зубчатокрайние. Золотистые цветки собраны в соцветия-корзинки. Корень мощный, толстый, от него отходит множество мелких корней. Плод – семянка.

## ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Они развиваются на влажных участках с мощным плодородным слоем. Сбор в сентябре-октябре. Корни измельчают и сушат при высокой температуре (не менее 40°C). Применяют в виде отвара, настойки и экстрактов. Для наружного применения используют мази.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Корни девясила особенно богаты инулином (44%) и слизистыми веществами, а также эфирным маслом (1–3%), в состав которого входят алантолактон (может раздражать слизистые оболочки) и изоалантолактон.



Сушеные измельченные корни.

**В корнях девясила** обнаружены вещества, активные при грибковых поражениях кожи. Однако эти вещества могут вызывать аллергию, потому применять их следует с осторожностью.



## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Разнообразие активных веществ, содержащихся в корне девясила, позволяет применять его в разных случаях. При заболеваниях дыхательных путей он действует благодаря своим слизистым веществам и как отхаркивающее средство, и как средство от кашля. Показана также его способность стимулировать отделение желчи. Девясил содержит алантолактон с примесью изоалантолактона (эту смесь ранее называли геленином), что обуславливает его выраженную антивирусную и противогрибковую активность, особенно четко проявляющуюся по отношению к грибам *Microsporum* и *Trichophyton*.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Девясил рекомендуется для смягчения кашля при воспалениях дыхательных путей: он показан при лечении бронхитов и, в сочетании с другими растениями, астмы. Часто девясил применяют при заболеваниях пищеварительного тракта и желчных протоков. В фитотерапии его в основном используют как дренирующее средство, в частности мочегонное. Наружно применяется как противогрибковое средство.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В чрезмерных дозах девясил может вызвать рвоту, диарею и боли в промежности. Не рекомендуется во время беременности и кормления грудью. Лучше не применять без консультации с врачом.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Кашель, воспаление дыхательных путей

ОТВАР: 10–15 г сушеного корня на 1 л воды. Кипятить 10 мин, профильтровать. По 1 столовой ложке через каждые 2 ч.

### НАРУЖНОЕ

#### Грибковые поражения кожи

МАЗЬ С 50% ДЕВЯСИЛА: смазывать многократно в течение дня.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Дербенник иволистный

*Lythrum salicaria*

Дербенниковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В опытах на животных доказано, что дербенник может останавливать диарею. Это свойство связано с наличием танинов, которые, влияя на механизмы ионного обмена, способствуют задержанию жидкости в толстой кишке, ослабляя тем самым действие некоторых токсинов. Эта способность дербенника дополняется его противовирусной активностью, в связи с чем это растение представляет интерес как возможное средство для лечения диареи вирусной природы.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Основным показанием к применению дербенника остается симптоматическое лечение легких форм диареи, особенно у детей. Однако богатство растения полифенолами позволяет использовать его и при лечении венозной недостаточности.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности дербенника в терапевтических дозах.



Дербенник иволистный растет по влажным лугам, на берегах водоемов.

Другое название: плакун-трава

Дербенник иволистный – многолетнее растение, очень часто встречающееся во влажных местах. Стебли четырехгранные, прямостоячие; листья ланцетные, их расположение супротивное или узелковое (по 3 от одного узла). Соцветия пазушные, образованы розовато-лиловыми цветками. Не следует путать дербенник с похожим на него кипреем.

### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Цветущие верхушки.**

Эти части растений особенно богаты активными веществами. Соцветия собирают после полного распускания цветков, связывают в пучки и подвешивают для просушки стеблями вверх в хорошо проветриваемом помещении. Затем их измельчают и используют в виде настоя или жидкого экстракта.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Дербенник богат полифенолами, эффективными при венозной недостаточности. В нем содержатся флавоноиды, близкие к флавоноидам пассифлоры, антоцианы и, что особенно важно, более 10% танинов, защищающих от диареи и последствий облучения.



Сушеные цветущие верхушки

### Дербенник долгое время использовали в ветеринарии

против расстройств кишечника у телят. В традиционной медицине он считается великолепным средством от детских поносов. Исследования, проведенные во время Второй мировой войны, показали, что благодаря содержащимся в нем танинам он может защищать от облучения, действуя на свободные радикалы.



## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Легкие формы диареи

ОТВАР: 10 г сушеного растения на 1 л воды. Кипятить 10 мин, профильтровать. По 2–3 чашки в день.

#### Легкие формы диареи, венозная недостаточность

Жидкий экстракт: 50 капель на стакан воды 3 раза в день, не более 2 дней подряд.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Держи-дерево колючее

*Paliurus spina-christi*

Крушиновые



Плоды палиуруса окружены складчатыми крыловидными придатками.

Другое название: палиурус колючий

Держи-дерево – растение, обычное на каменистых почвах Средиземноморья и западной части Азии, встречается и на Кавказе. Это кустарник с колючими ветвями, достигающий в высоту 2–5 м. Листья овальные, с двумя превращенными в колючки прилистниками у основания. Иногда это растение образует непроходимые колючие заросли. Плоды сухие, с 3 семенами.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Они сухие от природы, их собирают в июне и досушивают на открытом воздухе, в тени. Используют для приготовления настоя или в виде экстрактов, применяемых при изготовлении фармацевтических препаратов.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Основным действующим веществом является флавоновое производное (глюкозил лютеолола), придающее цветкам желтую окраску. Характерен также и рутозид.

## Держи-дерево

снабжено внушительными колючками, поэтому его используют для создания живых изгородей. Согласно легенде, терновый венец Христа был сплетен из ветвей этого растения. Однако некоторые авторы возражают, полагая, что венец был сделан из зизифуса африканского (*Ziziphus africana*).

Сушеные плоды



## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Экстракт держи-дерева оказывает в основном мочегонное действие. Кроме того, он способствует выведению с мочой мочевины и некоторых других азотистых соединений.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Держи-дерево обычно рекомендуют при заболеваниях выделительной системы – **инфекциях мочевыводящих путей**, для профилактики почечнокаменной болезни и лечения **артериальной гипертонии**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности этого растения в терапевтических дозах, но его не рекомендуется применять беременным и кормящим женщинам.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Инфекции мочевыводящих путей, артериальная гипертония**

**НАСТОЙ:** 30 г сушеных плодов на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин. По 3–4 чашки в день в течение дня между приемами пищи.

**ВОДНО-СПИРТОВОЙ 30% ЭКСТРАКТ:** 30 капель в небольшом количестве воды, 3 раза в день до еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Десмодиум

*Desmodium adscendens*

Бобовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В 1990-х годах были проведены опыты на животных, которые подтвердили наличие у десмодиума антиаллергических, противосудорожных и гепатопротекторных свойств, и, тем самым, обоснованность традиций африканской и индийской народной медицины.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Благодаря гепатопротекторным свойствам и способности вызывать регенерацию клеток печени десмодиум сглаживает последствия вирусных заболеваний, а также **алкогольной или медикаментозной (химиотерапия) интоксикации печени.**

Хорошие результаты получены при лечении некоторых видов **аллергии**, особенно так называемой аллергии первого типа, обусловленной присутствием в крови иммуноглобулинов класса E.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени в опытах на животных не выявлено токсичности десмодиума даже в очень высоких дозах. Однако у некоторых пациентов во время лечения отмечались нарушения пищеварения, тошнота и диарея.



Плоды десмодиума – членистые бобы длиной около 20 см.

Десмодиум – травянистое растение из экваториальных районов Африки и Латинской Америки, ползущее по стволам деревьев или прижимающееся к ним. Листья тройчатосложные, листочки имеют длину 1,5–5 см и ширину 1–3 см. Цветки мелкие, белые или лиловатые, сидят рыхлыми группами на концах побегов.

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

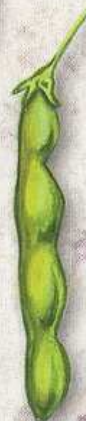
**Надземные части.** В экваториальной Африке их собирают в конце большого сезона дождей (июнь-июль). После высушивания в защищенном месте растение режут на части и используют в виде отваров. В продаже бывают концентрированные отвары, которые следует разбавлять водой, или, реже, желатиновые капсулы с порошком.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В надземных частях растения содержатся стеролы, флавоноиды (в том числе изовитексин), сапонины (например соясапонин) и антоцианы.



Сушеные надземные части



Плод



### В Африке десмодиум

используют при лечении астмы. Показано, что три содержащихся в нем сапонины оказывают специфическое действие на дыхательную мускулатуру. Растение также применяется при желтухе, которая часто бывает первым симптомом вирусного гепатита.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Алкогольная или медикаментозная интоксикация печени, аллергия**

**ОТВАР:** 8–10 г сушеного растения на 1–1,25 л воды. Кипятить 15 мин, профильтровать. Выпить в течение дня.  
**КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ ОТВАР (АПТЕЧНЫЙ):** 20 мл в день (2 чайные ложки) днем и вечером, слегка разбавляя водой.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Диоскорея мохнатая

*Dioscorea villosa*

Диоскорейные



Диоскорея мохнатая происходит из Центральной и Северной Америки.

Другое название: ямс

Диоскорея мохнатая – крупное травянистое вьющееся растение с клубневидным корневищем. Ее вьющиеся стебли могут подниматься на высоту до 6 м. Большие сердцевидные листья сидят на длинных черешках. Это двудомное растение с небольшими желто-зелеными цветками, собранными в малоцветковые соцветия. Плод – крылатка.



Лист



Измельченное сушеное корневище

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корневище.** Его диаметр составляет от 5 до 10 см. Его очищают, высушивают, дробят или размалывают в порошок. Используют чаще всего в отварах.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В состав корневищ диоскореи входят сапонины, танины, фитостеролы и крахмал, а также близкие алкалоидам вещества и азотистые соединения (диоскорин и диоскорентин). Сапонины у диоскореи мохнатой представлены в форме триозидов (диосцин и грацилин) одного и того же сапогенина, диосгенина.

**Диосгенин – материал для синтеза стероидов,** используемых в фармацевтическом производстве противозачаточных средств. Некоторые безответственные производители начали продавать через Интернет мази с гормональной активностью на основе «природного прогестерона» под названием «Экстракт ямса». Рынок наводнили разнообразные пищевые добавки с ямсом. Все эти средства не имеют под собой никакой научной основы.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Диосцин обладает противовоспалительными свойствами, обусловленными способностью инактивировать фосфолипазу А<sub>2</sub>. У мышей этот фермент подавляет развитие экспериментально вызванного отека ушей. В Техасе корневища диоскореи традиционно используются при лечении ревматизма. И, наконец, в ходе одного из клинических исследований, когда одним пациентам давали препараты диоскореи, а другим плацебо, не удалось выявить никакого влияния диоскореи на климактерические симптомы. Также не выявлена эффективность пищевых добавок и кремов с диоскореей.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

В южной части Соединенных Штатов диоскорею мохнатую используют при кишечных коликах и нарушениях пищеварения, а также при ревматических и менструальных болях. В Европе это растение применяется редко (обычно только в гомеопатии).



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности диоскореи, однако ее прием не рекомендуется беременным и кормящим женщинам.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения пищеварения

**Отвар:** 1–2 г корневища на чашку воды. Кипятить 15–20 мин, профильтровать. По 1–2 чашки в день.

#### Ревматические боли

**Порошок:** 1 чайная ложка с небольшим количеством воды, 2 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Донник лекарственный

*Melilotus officinalis*

Бобовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Донник повышает тонус венозных сосудов, помогает избавиться от отеков и обладает способностью защищать сосуды. Он регулирует работу печени и лимфатических сосудов и препятствует свертыванию крови. Входящие в его состав флавоноиды придают ему мочегонные и спазмолитические свойства.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Донник рекомендуют при **геморрое, тяжести в ногах, варикозном расширении вен, отеках**. Его применяют при **лечении нарушений пищеварения** и как мочегонное средство. Наружно его используют при **раздражении глаз** различного происхождения (постоянное напряжение зрения, задымленная атмосфера), **растяжениях, ушибах и поверхностных кровотечениях**.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В высоких дозах чистый кумарин токсичен для печени и оказывает легкое наркотическое действие.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Геморрой, тяжесть в ногах, варикозное расширение вен, отеки, нарушения пищеварения**

**НАСТОЙ:** 1–2 чайные ложки сушеных цветков на 1 чашку кипятка. Настаивать 5 мин, профильтровать. По 3–4 чашки в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ ПО 50 МГ ПОРОШКА:** 1–2 капсулы 3 раза в день во время еды.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 35 капель на стакан воды, 3 раза в день во время еды.

### НАРУЖНОЕ

**Раздражение глаз, поверхностные кровотечения**

**КОМПРЕСС:** 20 г сушеных цветков на 100 мл воды. Кипятить 15 мин, намочить ткань, прикладывать 2–3 раза в день.

**Растяжения, ушибы**

**СОГРЕВАЮЩИЙ КОМПРЕСС (СМ. ВЫШЕ):** 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Донник встречается на пустырях, лесных опушках, вдоль железных дорог.

Другое название: донник аптечный

Донник лекарственный – одно- или двухлетнее травянистое растение высотой от 30 до 90 см; встречающееся по всей Европе и в северной части Азии. Стебли прямостоячие, зеленые, бороздчатые; листья тройчатосложные с зубчатокрайними листочками. Пахучие цветки образуют удлиненные кисти. Плоды – мелкие овальные бобы желто-коричневого цвета.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Цветущие верхушки растений.** Собирают в июле, сушат и используют в виде настоев, отваров, порошка, сухого экстракта или спиртовой настойки. Донник входит в состав фармацевтических препаратов в сочетании с гаммелисом, каштаном конским и черникой.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В состав донника входят кумарины, в частности тонизирующий венозное кровообращение мелилотозид, и флавоноиды. При заражении грибами донник может вырабатывать дикумарол.

**Дикумарол, образующийся в плохो хранящемся доннике,** является причиной геморрагического синдрома у скота. В наше время дикумарол и его производные готовят синтетическим путем и используют как антикоагулянты. Таким образом, дикумарол является примером вещества растительной природы, послужившего моделью для синтеза медикаментов.



Сушеные цветущие верхушки растения





# Дуб черешчатый

*Quercus robur*

Буковые



Сидящий в своей чешуйчатой плюске желудь имеет характерную форму.

Другие названия: дуб летний, дуб обыкновенный

Это очень высокое дерево, достигающее иногда 50 м и более, с характерными сидячими, опадающими на зиму листьями. Дуб обычен в лесах всего Северного полушария. Листья лопатные, овальные. Женские цветки располагаются в пазухах листьев, мужские собраны в тонкие висячие сережки. Плод – яйцевидный светло-коричневый желудь.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

### Кора молодых побегов.

Ее собирают весной, мелко режут или растирают в грубый порошок, после чего готовят отвары, спиртовые настойки или настои. Кору используют в сочетании с другими вяжущими растениями (гамамелисом, черникой, калганом и др.).

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В состав коры входят галлотанины (10–20%), преимущественно катехин, эпикатехин и галлокатехин, известные своим вяжущим действием. Наиболее богаты этими веществами дубы в возрасте 9–10 лет.



Измельченная кора молодых побегов



Женские цветки в пазухах листьев и мужские цветки в висячих сережках

## Выражение «крепок, как дуб»

имеет не только переносное значение. Изучая влияние компонентов древесины дуба, из которой делают бочки для особо ценных вин, виноделы смогли установить связь между свойствами дуба и качеством напитков, созревающих в этих бочках.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Кора дуба известна своими антиоксидантными, противовирусными и вяжущими свойствами, а также способностью подавлять кожный зуд.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Перорально в малых дозах кора дуба может использоваться для лечения острых неспецифических диарей и для улучшения пищеварения. Наружно она применяется в виде ванн – от потливости ног, при кожных воспалениях и как дополнение при лечении анальных трещин. Из нее также делают компрессы для лечения обморожений, кожных трещин, мокнувшей экземы и для остановки небольших кровотечений.

В составе полосканий кора дуба эффективна при легких воспалениях десен и слизистой оболочки полости рта.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Насколько можно судить, дуб черешчатый не обладает никакими токсическими свойствами. Однако лучше не допускать попадания его препаратов в глаза. Не следует принимать полные ванны при серьезных ранах, острых дерматитах, повышении температуры и инфекционных заболеваниях.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Острые неспецифические диареи

НАСТОЙ: 10 г порошка коры на 1 чашку кипятка. По 4–5 чашек в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Потливость ног, воспаления кожи, обморожения, кожные трещины, мокнущая экзема, небольшие кровотечения

ВАННЫ И КОМПРЕССЫ: 100 г порошка коры на 1 л воды. Кипятить 20 мин, профильтровать. Делать ванны для ног или рук 3–4 раза в день или местно прикладывать компрессы с раствором. СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА, РАЗВЕДЕННАЯ ДО 10%: ванны или компрессы 3–4 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Душица обыкновенная

*Origanum vulgare*

Губоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показано спазмолитическое, противобактериальное и противогрибковое действие тимола и карвакрола. Настои растения рекомендуют при поражениях бронхов и при симптоматическом лечении нарушений пищеварения. Эфирное масло – эффективный антисептик.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Душица облегчает состояние при **аэрофагии** и уменьшает брожение в **кишечнике**; кроме того, она применяется при **бронхите**, успокаивая кашель и действуя как отхаркивающее средство. Эфирное масло оказывает тонизирующее и стимулирующее действие и помогает при инфекциях мочевыводящих путей, заболеваниях легких и кишечных инфекциях. Наружно душица применяется в составе эффективных обезболивающих мазей и массажных масел при ревматизме и головных болях.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В больших дозах растение может оказывать возбуждающее действие, поэтому его следует применять только у взрослых. Эфирное масло нельзя применять без рекомендации врача, поскольку оно может вызывать раздражения кожи и слизистых оболочек.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Аэрофагия, брожение в кишечнике

НАСТОЙ: 20 г цветущих верхушек растений на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин.

По 1 чашке после каждой еды.

#### Бронхит

НАСТОЙ (см. выше): 3–4 чашки в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Ревматизм, головные боли

МАССАЖНОЕ МАСЛО: подвергнуть теплой мацерации в течение 30 мин 100 г цветущих верхушек в 500 мл оливкового масла. Профильтровать и смазывать больные участки, в том числе лоб и виски, 3–4 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



На цветках душицы пчелы в изобилии находят ароматный нектар.

Многолетнее растение высотой 30–80 см с красноватыми опушенными стеблями. Листья супротивные, с заостренными верхушками. Цветки розово-пурпурные или белые, в конечных соцветиях. Цветет душица с июля по сентябрь. Очень распространенное растение сухих мест, не любящее кремнистые почвы.

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

#### Цветущие верхушки.

Используются в основном растения из Греции. Их собирают в начале цветения, затем сушат и применяют для приготовления настоев. Методом водной дистилляции из тех же частей растений получают эфирное масло.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Основными компонентами являются вещества, входящие в состав эфирного масла. В основном они представлены циклическими соединениями, такими как тимол и карвакрол.



Сушеные цветущие верхушки

Душица – приправа, широко используемая в пищевой промышленности. Некогда ее листья использовали в качестве заменителя табака. Цветущие верхушки душицы обладают красящими свойствами. В деревнях классическим способом лечения при кривошее было нагревание свежих стеблей душицы и накладывание их в виде компрессов на шею.



# Дымянка лекарственная

*Fumaria officinalis*

ДЫМЯНКОВЫЕ



Верхний лепесток изящного цветка со шпорцем, нижний расширен.

Это травянистое однолетнее растение часто встречается по обочинам дорог, в огородах, садах и на полях как сорняк. Пурпурно-розовые цветки с бордовыми пятнами на верхушке собраны по 10–20 в рыхлые кисти. Листья очередные, дважды- или триждыперисторассеченные; стебель полый, высотой 10–40 см. Плоды односемянные, орешковидные.

■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
Верхушки растений с цветками. Собирают летом, затем сушат. Растение используют в виде настоев, порошка, сухого экстракта или настойки. Дымянка входит также в состав различных медикаментов, в том числе сиропа с ревенем.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В дымянке содержится около 30 алкалоидов, доля которых составляет примерно 0,4% общей массы растения. Один из них, протопин, представляет наибольший интерес. Кроме алкалоидов дымянка содержит около сотни различных соединений, среди которых можно назвать флавоноиды, флавоновую кислоту и другие органические кислоты, слизистые вещества.

**Дымянка – одно из лучших лекарственных растений с широким спектром полезных свойств. Этим она обязана многообразию содержащихся в ней веществ. Некоторые ее целебные свойства связаны с влиянием на рецепторы гамма-аминомасляной кислоты – одного из основных нейромедиаторов.**



Сушеные верхушки растений с цветками

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показана способность дымянки регулировать отделение желчи. Растение обладает очистительными, мочегонными, гипотензивными, спазмолитическими, антихолинергическими и антигистаминными свойствами.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Дымянка помогает при функциональных нарушениях со стороны желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря (камни, диспепсия, дискинезия и тошнота). Растение эффективно при нарушениях сердечного ритма, повышенном артериальном давлении и даже астме. Наружно дымянку рекомендуют для лечения псориаза, экземы и лишая.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени не выявлено каких-либо противопоказаний к применению дымянки. Особой осторожности при ее использовании не требуется.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Нарушения функции желудочно-кишечного тракта или желчного пузыря, нарушения сердечного ритма, повышенное артериальное давление, астма**

**НАСТОЙ:** 2 чайные ложки верхушек растения с цветками на 150 мл кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 1 чашке за 30 мин до еды, а в случае болезненных приступов – между приемами пищи.

**НАСТОЙКА:** 30–50 капель на стакан воды, за 30 мин до еды.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 400 МГ ПОРОШКА:** 3–6 капсул в день с большим стаканом воды.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 250 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА:** 3–4 капсулы в день с большим стаканом воды.

### НАРУЖНОЕ

**Псориаз, экзема, лишай**

**КОМПРЕСС:** пропитать ткань настоем (см. выше) и прикладывать 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Дягиль

*Angelica archangelica*

Зонтичные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

К настоящему времени дягиль изучен мало. В основном исследованы свойства содержащегося в корнях архангелицина: в экспериментах на животных это вещество при пероральном (через рот) или внутривенном введении оказывает противосудорожное, расслабляющее мышцы и успокаивающее действие. Показано, что эфирное масло снимает спазмы различных органов. Водно-спиртовой экстракт этого растения обладает антибактериальными свойствами.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Корень дягиля рекомендуется при **нарушениях пищеварения** – вздутии живота, замедленном пищеварении, отрыжке и метеоризме. Его можно применять и в качестве вспомогательного средства при лечении **болей и спазмов кишечника**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Никаких противопоказаний к применению дягиля до настоящего времени не выявлено. Однако во время лечения следует избегать длительного пребывания на солнце и ультрафиолетового облучения: у людей с повышенной чувствительностью кожи к свету может развиться фотодермит (эритема, сыпь, крапивница).

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Нарушения пищеварения, боли и спазмы кишечника**

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 325 МГ

ПОРОШКА: по 1 утру, днем и вечером во время еды.

НАСТОЙ: 1 пакетик порошка залить чашкой кипятка и настаивать 10 мин. По 1 чашке после обеда и ужина.

РАСТВОР ДЛЯ ПИТЬЯ: 1 чайная ложка на полстакана воды перед обедом и ужином и при нарушении пищеварения.

**Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.**



Желто-зеленоватые цветки дягиля собраны в сложные зонтики.

Другие названия: дудник лекарственный, дудник садовый

Дягиль – двулетнее травянистое растение, часто встречающееся во влажных местах. Листья большие, дваждыперистые, листочки с зубчатыми краями. Стебель бороздчатый, с фиолетовым оттенком. Плод сухой, крылатая двусемянка. Приятный запах этого растения позволяет отличать его от дурно пахнущего вежа ядовитого.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Их собирают у молодых (1–2 года) растений, промывают, режут и сушат на открытом воздухе. Применяют настои и порошок в желатиновых капсулах или в растворах для питья. Дягиль культивируют в Восточной Европе и в странах Бенилюкса.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В корне дягиля содержится примерно 1% эфирного масла, которое на 80–90% состоит из монотерпенов и производных кумарина (в основном умбеллиферона, ксантотоксина, императорина и архангелицина).



Плод

У дягиля, как и у укропа, плод имеет широкую уплощенную оторочку. В эпоху Возрождения считалось, что дягиль лечит от всех болезней. В состав рода *Angelica* входит много видов, например дудник лесной – более мелкое растение с иным, чем у дягиля, запахом. Виды из Китая – *A. dahurica* и особенно *A. sinensis* – известны своей способностью снимать боль и снижать температуру.



Измельченный сушеный корень



# Ежевика

*Rubus fruticosus*

Розоцветные



Белые или розовые цветки ежевики похожи на маленькие розочки.

**М**ноголетнее растение с одревесневающими гибкими колючими стеблями, ежевика встречается на пустошах и в подлеске. У нее сложные листья с овальными зубчатокрайними листочками и центральной жилкой, усеянной мелкими шипиками. Цветки образуют конечные кисти. Плод сложный, многоягодный, после созревания черный.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Собирают весной, до цветения. Молодые, мелкие и нежные листья сушат, затем измельчают. Используют в виде настоев или отваров. В некоторых случаях их применяют наружно в свежем виде.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Листья ежевики богаты танинами (5–14% галотанинов и эллагитанинов) с вяжущими свойствами. Они содержат также органические кислоты, в основном лимонную и изолимонную, пентациклические тритерпены и флавоноиды.

**Еще в античности** ежевика была известна своими лекарственными свойствами. Плоды ежевики обладают пряным ароматом и вяжущим вкусом. Из них делают похожее на чай питье и варят варенье, а также готовят сиропы. Они могут использоваться как заменители плодов шелковицы черной при приготовлении препарата «сок шелковицы».



Сушеные листья

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Ежевика богата танинами, которые придают ей вяжущие свойства. Растение защищает кровеносные капилляры, а также оказывает антибактериальное действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутреннее применение листьев ежевики рекомендуется при лечении легкой диареи.

Наружно их используют как антисептик при изъязвлениях горла, афтозных язвочках, стоматите и гингивите, а также для перевязок хронических язв и ран. По этим показаниям ежевика может применяться в сочетании с рещком, гаммелисом и плодами рожкового дерева.



## МЕРЫ

### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о нежелательных последствиях применения ежевики в терапевтических дозах.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Легкая диарея

Настой: 1,5 г сушеных листьев на чашку кипятка, настаивать 10 мин. По 3 чашки в день между приемами пищи.

### НАРУЖНОЕ

#### Изъязвления горла, афтозные язвочки, стоматит, гингивит

Ванночки для ротовой полости, ПОЛОСКАНИЯ: приготовить отвар из 10 г сушеных листьев на 100 мл воды. Кипятить 2–3 мин, подсластить медом.

По 2 ванночки или полоскания в день.

#### Хронические язвы, раны

КОМПРЕСС: смочить ткань в отваре (см. выше). Прикладывать 1–2 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Женьшень

*Panax ginseng*

Аралиевые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

После серии экспериментов на животных в течение последних десятилетий были проведены работы, выявившие интересное действие этого растения на человека. Женьшень стимулирует синтез белков и снижает уровень сахара в крови; кроме того, он, как показали психологические тесты, повышает умственную активность.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

В наше время женьшень считается великолепным адаптогеном, т. е. веществом, позволяющим организму бороться с последствиями физического и психического стресса. Его традиционно используют при лечении астении (усталость без какой-либо видимой причины) и для ускорения процесса выздоровления. Его применяют отдельно или в сочетании с другими стимулирующими средствами (чай, кола) и витаминами.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени не сообщалось о токсичности женьшеня, но его длительное применение может привести к нежелательным последствиям, сходным с наблюдаемыми при передозировке кортикоидов. Доза порошка не должна превышать 2 г в день, а срок лечения – 3 месяцев. Не стоит принимать женьшень во время беременности. Растение не рекомендуется детям до полового созревания, а также пациентам с нервными заболеваниями, страдающим ожирением, бессонницей или артериальной гипертонией.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Стрессы, астения

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 250 МГ ПОРОШКА ИЛИ 25–50 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА:

по 2 утром и вечером с большим стаканом воды.

РАСТВОР ДЛЯ ПИТЬЯ, СОДЕРЖАЩИЙ НЕ МЕНЕЕ 0,4% ГИНСЕНОЗИДОВ Rb1, Rb2 и Rg1: по 1 ампуле днем и вечером до еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Зрелые ягоды женьшеня ярко-красные и собраны в большие шары.

Женьшень – небольшое, высотой до 60–80 см, многолетнее растение с клубневидным корнем, напоминающим по форме фигурку человека. По-китайски «женьшень» означает «корень-человек». У растения гладкий зеленый, иногда красноватый стебель и пальчатосложные листья. Мелкие зеленовато-белые цветки собраны в соцветия-зонтики.



Фрагменты сушеного корня

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Собирают в сентябре – октябре, выкапывая четырех-шестилетние растения. Если корень высушен, он белый, если ошпарен – красный. Препараты женьшеня часто фальсифицируют, иногда в них могут оказаться и посторонние химические загрязнения.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В корне женьшеня содержится в среднем от 3 до 8% тритерпеновых сапонинов – гинсенозидов, обуславливающих тонизирующее действие растения. Насчитывается по меньшей мере 14 гинсенозидов, и по некоторым из них (Rb1, Rb2 и Rg1) проводится стандартизация препаратов.

### Продукт питания или лекарство?

В Азии женьшень чрезвычайно высоко ценится и широко используется как тонизирующее и восстанавливающее силы средство. Считается, что он дает человеку вторую молодость. Поскольку выявить его собственно фармакологические свойства трудно, в Европе женьшень относят к пищевым добавкам. В России официальными препаратами являются настойка и таблетки из корня женьшеня.



# Зверобой пронзеннолистный

*Hypericum perforatum*

Зверобойные



Цветки зверобоя пятилепестные, желтые; тычинки с темно-красными пыльниками.

Другое название: зверобой обыкновенный, зверобой продырявленный

Многолетнее травянистое растение, широко распространенное в Европе. Кустики могут достигать в высоту 60 см. Стебель несет супротивно расположенные сидячие листья, которые на просвет кажутся продырявленными из-за обилия прозрачных железок. Цветет зверобой с июня до сентября. Плод – коробочка.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

### Цветущие верхушки.

Собирают в разгар цветения, связывают пучками и сушат. Поскольку имеется множество гибридных форм и разных видов зверобоя, возникает проблема определения растений, тем более что они различаются по химическому составу. Отличить зверобой пронзеннолистный можно по его двухгранному стеблю и усеянному железками листьям.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Наряду с небольшим количеством эфирного масла и флавоноидов в зверобое имеются производные флороглюцинола (гиперфорин) и диандрона (гиперицин), окрашивающие пыльники в красный цвет.



**Новый антидепрессант.** Зверобой издавна применяли как средство, помогающее заживлению ожогов, но оказалось, что он может использоваться при легких и средней тяжести формах депрессии. В Германии его широко применяют при депрессиях; во Франции разрешение на использование этого растения как антидепрессанта было дано лишь в марте 2002 г. Такая задержка связана с тем, что исследования в разных местах были проведены по разным схемам.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Опыты с экстрактами зверобоя, проведенные на животных, доказали антисептическое и противовирусное действие растения, связанное с наличием гиперицина и его производных. В последнее время привлекает к себе внимание психотропная активность зверобоя: его способность противодействовать депрессии объясняется тем, что гиперицин подавляет фермент моноаминоксидазу. Показано также, что такие вещества, как гиперфорин, могут действовать и на другие участки головного мозга.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

До 2002 г. зверобой рекомендовали для местного применения при кожных заболеваниях для смягчения кожи и ослабления зуда, при небольших ожогах или как обезболивающее средство при заболеваниях ротовой полости. В наши дни эти показания значительно расширены, и зверобой прописывают для перорального применения при легких депрессивных состояниях: **нервном переутомлении**, сопровождаемом утратой интереса к жизни, и **нарушениях сна**.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Необходимо соблюдать осторожность из-за содержания гиперицина и наличия у растения фотосенсибилизирующих свойств. Показана возможность нежелательных взаимодействий с другими препаратами: лекарственные средства на основе зверобоя не рекомендуются принимать одновременно с дигоксином или теофиллином, а также при использовании оральные контрацептивов и содержащих триптаны антидепрессантов или средств от мигрени.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нервное переутомление, нарушения сна

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка сушеного растения на чашку кипятка. Настаивать 5 мин, профильтровать. По 2 чашки в день во время еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Золотарник обыкновенный

*Solidago virgaurea*

Сложноцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Танины золотарника обладают вяжущими и противодиарейными свойствами. Содержащийся в нем лейкокарпозид обеспечивает противовоспалительное, обезболивающее и мочегонное действие. Флавоноиды этого растения уменьшают проницаемость кровеносных сосудов, повышают их резистентность и улучшают венозное кровообращение. И, наконец, присутствие виргаурасапонинов обеспечивает фунгицидное действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Перорально золотарник рекомендуют для лечения воспалений и инфекций мочевыводящих путей, мочекаменной болезни (лечебное и профилактическое действие), при недостаточном мочеотделении.

При наружном применении экстракты из цветущих верхушек способствуют рубцеванию ран и изъязвлений.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности растения в терапевтических дозах.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### Воспаления и инфекции мочевыводящих путей, недостаточное мочеотделение

**НАСТОЙ:** 1,5–3 г цветущих верхушек на чашку кипятка, настаивать 10–15 мин, профильтровать. По 3–5 чашек в день.

**ОТВАР:** 1,5–3 г цветущих верхушек на чашку холодной воды. Довести до кипения, профильтровать. По 3–5 чашек в день.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 30–60 капель на стакан воды, 2 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Раны, изъязвления

**КОМПРЕСС:** 50 г растения на 1 л кипятка, настаивать 2 мин. Смочить ткань этим отваром и накладывать 2 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Соцветия золотарника – корзинки, собранные в кисти. Цветки пахнут медом.

Другое название: золотая розга

Это многолетнее мощное растение, достигающее в высоту 1 м, с округлым красноватым стеблем, распространено в Европе, Северной Африке, Азии и Америке. Листья удлиненные, опушенные, зубчатокрайние. Цветки язычковые на периферии соцветия и трубчатые в его центре. Плод – бледно-желтая семянка с хохолком.

■ **ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Цветущие верхушки.** Собирают в августе-сентябре, сушат, затем измельчают. Используют в виде настоя, отвара, спиртовой настойки и сиропа.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Цветущие верхушки растения содержат эфирное масло (0,1–0,7%), обладающие вяжущими свойствами катехиновые танины (10–15%), флавоноиды (1,5–2%; кверцитрин, рутин), а также тритерпеновые сапонины (виргауреосапонины) и ароматические кислоты (виргауреозид А и лейкокарпозид).

Название «золотая розга» дано растению за длинные прочные стебли, увенчанные золотыми соцветиями. Латинское название рода *Solidago* («соединяю») связано со способностью золотарника заживлять раны. Растение традиционно используется как средство от боли.



Сушеные цветущие верхушки





# Золототысячник обыкновенный

*Centaurium erythraea (Erythraea centaurium)*

Горечавковые



Золототысячник обыкновенный часто встречается на лугах, полянах, каменистых склонах.

Другое название: золототысячник зонтичный

Это изящное небольшое растение достигает в высоту 10–60 см. Стебли тонкие, четырехгранные. Листья узкие, овальные, с короткими черешками. Цветки в зонтиковидных соцветиях, собранных в щитки. Венчик розовый, с трубчатым основанием и эллиптическими лепестками. Плод – многосемянная коробочка.



Сушеные цветущие верхушки

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
Цветущие верхушки растений. Их собирают в разгар цветения, с июня по август, затем сушат, измельчают и используют в виде настоев, отваров, порошка (стандартные пакетики) и в виде спиртовой настойки.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В состав золототысячника обыкновенного входят горечи (показатель горечи не менее 100 ед/г), секоиридоиды, преимущественно свертиамарин, генциопикрозид и центаурозид. Надземные части богаты ароматическими кислотами, флавоноидами и полизамещенными ксантонами.

**Помимо традиционно признаваемых** свойств золототысячник обыкновенный оказывает мочегонное действие, обладает антиоксидантной активностью. Свертиамарин и генциопикрозид губительно действуют на бактерий. Свертиамарин, преобразуемый *in vivo* в генцианин, успокаивает центральную нервную систему.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Содержащиеся в этом растении секоиридоиды оказывают тонизирующее действие и повышают аппетит, усиливая секрецию желудочного сока. Опыты на животных показали, что водный экстракт надземных частей растения обладает противовоспалительными и жаропонижающими свойствами.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Перорально золототысячник обыкновенный назначают при отсутствии аппетита, хронической диспепсии (отсутствии секреции пищеварительных соков), атонии кишечника и вздутии живота. Тонизирующее действие золототысячника особенно ценно в период выздоровления и при астении. Наружно растение используют в лосьонах от выпадения волос и средствах от педикулеза.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При длительном применении золототысячник обыкновенный может раздражать слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта. Курс лечения не должен продолжаться более 10–12 дней. Растение противопоказано при воспалении пищеварительного тракта.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Отсутствие аппетита, хроническая диспепсия, ахилия, вздутие живота, астения**

**НАСТОЙ:** 1 г сушеного растения на 1 чашку кипятка. Настаивать 15 мин. По 3 чашки теплого или холодного настоя в день перед едой.

**ПОРОШОК (СТАНДАРТНЫЕ ПАКЕТИКИ):** 1–2 на прием, 2–3 раза в день.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 30 капель на стакан воды, 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

**Педикулез, выпадение волос**

**ОТВАР:** 30–50 г сушеного растения на 1 л воды. Кипятить 2–3 мин. Втирать 1–2 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Зюзник европейский

*Lycopus europaeus*

Губоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Зюзник влияет на метаболизм йода и на высвобождение тироксина. Он оказывает антигонадотропное действие и подавляет овуляцию. Содержащиеся в нем танины помогают бороться с кашлем и при кровоизлияниях.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Зюзник рекомендуется при нарушении работы щитовидной железы (гипертиреозе) и сердечного ритма (тахикардии, связанной со снижением массы тела на фоне гипертиреоза). Его также используют в гинекологии при гормональных нарушениях, связанных с гипертиреозом (нарушениях менструального цикла, мастопатии, мастодинии).

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Зюзник не обладает токсичностью, но заболевания, при которых он рекомендуется, не следует лечить без наблюдения врача. Растение противопоказано беременным, детям до достижения половой зрелости, пациентам с диффузным зобом или гипотиреозом. Применение зюзника может влиять на результаты диагностических проб, особенно с использованием радиоактивных изотопов (например картографии щитовидной железы).



*Это растение, любящее влажные места (болота, берега водоемов, канавы), родом из Азии.*

Зюзник – многолетнее растение высотой от 0,25 до 1 м, встречающееся в Центральной, Южной и Восточной Европе на высоте до 1000 м над уровнем моря. Его четырехгранный, слегка опушенный стебель несет овальные супротивные листья длиной от 3 до 8 см с глубокозубчатыми краями и группы мелких белых с красными крапинками цветков.



*Сушеные надземные части*



### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Надземные части.** Используют свежими или после сушки. Зюзник прописывают в виде настоя, порошка, спиртовой настойки или экстрактов.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Зюзник содержит чрезвычайно активные вещества: флавоноиды (производные лютеолина и апигенина), большое количество (до 10%) танинов, производные кофейной, розмариновой и ко-

ричной кислот, другие органические кислоты, в том числе хлорогеновую и литоспермовую. В растении также содержится до 0,2% горького эфирного масла. И, наконец, оно богато фтором и марганцем.

### Свойства зюзника определяются

сочетанием активных веществ, а не каким-либо одним веществом. Так, удаление из экстракта растения марганца или танинов приводит к значительному ослаблению его действия на щитовидную железу.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

*Только врач может назначить лечение с использованием зюзника, в какой бы форме он ни применялся, будь то настой или любой другой фармацевтический препарат.*



## Ива белая

*Salix alba*

Ивовые



На месте женских сережек ивы созревают распространяемые ветром семена с пушистыми придатками.

Другое название: ива серебристая

Все ивы – двудомные деревья высотой до 25 м, очень часто встречающиеся по берегам рек и в других влажных местах. Стволы с покрытой трещинами корой часто бывают полыми внутри. Молодые ветви гибкие; очередные листья ланцетовидные, с мелкими зубчиками по краям, шелковистые. Цветки желтые или зеленоватые, собраны в сereжки.

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Кора со ствола и сereжки.** Кору собирают в марте, затем мелко режут или растирают в грубый порошок для использования в виде отваров. Собранные в мае сereжки используют для приготовления настоев.



Измельченная сушеная кора

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В коре ивы обнаружены салициловые производные – саликозид и салицин. Их содержание у ивы белой (*Salix alba*), ивы пурпурной (*S. purpurea*) и ивы корзиночной (*S. viminalis*), часто применяемых как лекарственные растения, колеблется от 1,5 до 11%. В коре также содержатся танины, известные своими вяжущими свойствами. В сereжках присутствуют следовые количества эстрогенных веществ.

**Ивовая кора может облегчать боли при артрозе.** Исследование, проведенное в Германии с участием 78 пациентов, получавших в течение 2 недель стандартизованный экстракт коры ивы, продемонстрировало явное уменьшение болей по крайней мере у 14% больных.



### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Кора ивы оказывает противовоспалительное, противоревматическое, обезболивающее и жаропонижающее действие. Саликозид также обуславливает антисептические свойства коры и препятствует агрегации тромбоцитов.

### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Кора ивы рекомендуется при повышенной температуре и гриппе, как обезболивающее средство при головных болях и ревматизме. Сereжки оказывают благотворное действие при спазмах матки и при бессоннице. Наружно кора применяется при изъязвлениях и ранах.



### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В больших дозах кора ивы может вызывать тошноту и диарею. Ее нельзя давать больным астмой, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки и людям с аллергией на салицилаты. Танины могут вызывать желудочно-кишечные расстройства.

## ПРИМЕНЕНИЕ

#### ВНУТРЕННЕЕ

##### Повышенная температура, грипп, головная боль, ревматизм

ОТВАР: 2–3 г коры на 1 чашку воды.

Кипятить 10 мин, профильтровать.

По 1 чашке перед каждой едой.

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 260 МГ

ПОРОШКА: 3 капсулы в день со стаканом воды перед каждой едой.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 40 капель на стакан воды, 3 раза в день.

##### Спазмы матки

НАСТОЙ: 5 г сereжек на чашку кипятка.

Настаивать 10 мин, профильтровать. По 1 чашке перед каждой едой.

##### Бессонница

НАСТОЙ (см. выше): 1 чашка перед сном.

#### НАРУЖНОЕ

##### Изъязвления, раны

КОМПРЕСС: смочить ткань в отваре (см. выше) и прикладывать 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Иглица колючая

*Ruscus aculeatus*

Спаржевые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В опытах на животных показано положительное влияние иглицы на тонус вен. При пероральном введении содержащиеся в растении сапонозиды вызывают сужение сосудов кожи. Многочисленные исследования показали, что иглица представляет интерес как средство лечения недостаточности вен нижних конечностей и обострений геморроя. Растение может использоваться и при венозных нарушениях, связанных с предменструальным синдромом, приемом оральных контрацептивов и беременностью.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Иглицу колючую рекомендуют для лечения предменструального синдрома и облегчения состояний, связанных с венозно-лимфатической недостаточностью (тяжесть в ногах, варикозное расширение вен, геморрой). Это также хорошее средство против судорог и отеков.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности иглицы колючей даже при длительном применении.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Предменструальный синдром, тяжесть в ногах, варикозное расширение вен, геморрой, судороги, отеки**

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 50 МГ ПОРОШКА:** 3 капсулы в день во время еды с полным стаканом воды.

**ЭКСТРАКТ ДЛЯ ПИТЬЯ:** по 1 ампуле на стакан воды, 2–3 ампулы в день во время еды.

### НАРУЖНОЕ

**Геморрой, варикозное расширение вен**

**МАЗЬ:** применять местно, 1 раз в день.

**КРЕМЫ:** растирать 1 раз в день в направлении от щиколоток к ягодицам.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Осенью на иглице колючей появляются мелкие красные ягоды.

Это многолетнее вечнозеленое растение с одревесневающими прямостоячими стеблями широко распространено в Европе. Листья незаметные, чешуевидные, из их пазух выходят похожие на листья побеги – кладодии с длинными остроконечиями. Цветки мелкие, зеленоватые, располагаются на внешней стороне кладодиев. Корень серо-желтый, узловатый.



Корень и корневища

Измельченные сушеные корни и корневища

■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
Корневища и корни. Их высушивают и готовят экстракты и порошки, которые входят в состав некоторых лекарственных препаратов (таблеток, желатиновых капсул, растворов для питья, мазей и др.). Могут применяться как культивируемые, так и дикорастущие растения.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Активные компоненты представлены сапонозидами (гетерозидами рускогенина), улучшающими тонус венозных сосудов.

**В сочетании с донником** иглицу применяют при хронической венозной недостаточности. При этом ее назначают в виде фармацевтических препаратов. Иглица вместе со спаржей, сельдереем, фенхелем и петрушкой использовалась раньше в составе «сиропа из 5 корней», оказывающего мочегонное действие.



# Имбирь

*Zingiber officinale*

Имбирные



Имбирь – растение теплых стран, выращиваемое в Индии, Китае и на Ямайке.

Это многолетнее растение может достигать 1,3 м в высоту. Листья у него длинные, ланцетные. Соцветие – верхушечный колос с большими кроющими листьями. Цветки сначала зеленые, затем пурпурные; верхняя губа фиолетовая с желтыми пятнами, что делает цветок похожим на орхидею. Корневище широко используется в восточной кухне как пряность.



Сушеное корневище

■ **ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Корневища.** Собирают через 9–12 месяцев после посадки, выкапывая из земли осторожно, поскольку они легко распадаются на части. Их промывают, варят, очищают от коры и сушат примерно неделю. Используют в виде порошка, экстрактов, спиртовой настойки; они также входят в состав различных фармацевтических препаратов.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Аромат имбирю сообщает содержащееся в корневище эфирное масло. В масле присутствуют сесквитерпеновые соединения (цингиберен), альдегиды (цитраль) и монотерпеновые спирты. В корневище также имеется смола с фенольными соединениями, крахмал, аминокислоты, жирные кислоты (например олеиновая) и фермент цингибаин.

**Противовоспалительное действие эфирного масла имбиря** проверено американскими врачами-исследователями, которые в течение 6 недель лечили концентрированным экстрактом имбиря больных остеоартритом коленных суставов. Из 247 пролеченных пациентов улучшение отмечено у 63% (учитывалась болезненность при ходьбе и в положении стоя), тогда как в группе леченных ацетаминофеном – только у 50% больных.



Корневище

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Имбирь благотворно влияет на слизистую оболочку кишечника – например, он может защитить ее от влияния алкоголя. Благодаря своему успокаивающему действию на желудок он ослабляет тошноту и рвоту. Содержащиеся в его корневищах цингерол и шогаол могут снижать температуру и облегчать боль. Водный экстракт имбиря снижает уровень фосфолипидов, жирных кислот, холестерина и триглицеридов в крови.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Эффективность имбиря при функциональных нарушениях пищеварения известна уже давно. Растение рекомендуется при лечении гастритов, тошноты и рвоты, а также при недостаточном функционировании желчного пузыря и поджелудочной железы. Для наружного использования эфирное масло имбиря прописывают при ревматизме.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о нежелательных последствиях применения корневища имбиря в обычно прописываемых дозах. В случае передозировки отмечаются кишечные спазмы и блокируется активность кишечника.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Гастриты, тошнота, рвота, недостаточность желчного пузыря и поджелудочной железы**

ПОРОШОК ИЗ КОРНЕВИЩА: 0,5–1,5 г в день.  
ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ: 60–100 капель в день со стаканом воды.

### НАРУЖНОЕ

**Ревматизм**

МАЗЬ НА ОСНОВЕ ПОРОШКА ИЗ КОРНЕВИЩА ИЛИ ЭФИРНОГО МАСЛА: применять местно 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Инжир

*Ficus carica*

Тутовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Плоды инжира очень богаты сахарами; это великолепный пищевой продукт, который был известен уже более 10 000 лет назад. Активные вещества плодов и листьев инжира улучшают пищеварение, обладают мягчительными, успокаивающими, противовоспалительными, очищающими и отхаркивающими свойствами. Листья влияют на уровень триглицеридов в крови и могут применяться при диабете.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Обычно инжир рекомендуют при замедленном пищеварении и затрудненном пассаже кишечного содержимого. Он эффективен как отхаркивающее средство при **воспалении дыхательных путей**. Почки в виде глицеринового мацерата используют для лечения **гастритов**. Млечный сок (латекс) применяют как наружное средство для успокоения несильных болей. И, наконец, плоды лечат язвочки во рту и успокаивают **кашель**.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности инжира даже в случае длительного применения. Однако следует учитывать его послабляющее действие.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Заложенность дыхательных путей

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 50 капель на стакан воды, 2 раза в день.

**ОТВАР:** 80–100 г сушеных плодов на 1 л кипятка. Настаивать 20 мин, профильтровать. Выпить в течение дня.

#### Гастриты

**ГЛИЦЕРИНОВЫЙ МАЦЕРАТ ПОЧЕК:** 75 капель на стакан воды, утром и вечером.

### НАРУЖНОЕ

#### Кашель

**ПОЛОСКАНИЯ:** 2 раза в день отваром (см. выше).

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Плоды (соплодия), вначале зеленые, при созревании становятся желтыми, красноватыми или фиолетовыми.

Это дерево, растущее в Крыму, Закавказье, Средней Азии и в Средиземноморье, в высоту может достигать 10–12 м. Ствол покрыт гладкой серой корой, богатой млечным соком. Листья крупные, трех- или пятилопастные, зубчатокрайние. После оплодотворения грушевидное цветоложе превращается в съедобное соплодие.



Плоды

Сушеные листья

#### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды и листья.** Применяют в основном в виде спиртовой настойки. Плоды можно есть в свежем или сушеном виде; их также употребляют в отварах.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В свежем плоде содержится 13–20% сахаров (глюкозы), а также флавоноиды, обладающие противовоспалительными свойствами, витамины А, В, С и D, ферменты (протеазы, липазы и диастазы) и органические кислоты. В листьях содержатся тирозин и глютаминовая кислота.

**Листья инжира – традиционное** лекарственное средство для лечения диабета в испанской провинции Эстремадура. В опытах на животных показано, что отвар листьев может снижать избыточный уровень сахара в крови. Этот же отвар снижает уровень триглицеридов с 77 до 66% (уровень холестерина при этом не изменяется). При этом влияния на печень не наблюдается, и действие не связано с присутствием растительных волокон.



# Иссоп лекарственный

*Hyssopus officinalis*

Губоцветные



Иссоп цветет с июля по сентябрь, источая сильный аромат.

**И**ссоп – многолетнее растение, обычное на юге Европы и давно культивируемое в садах. У этого небольшого полукустарника высотой до 50–60 см граненые сильно ветвящиеся стебли. Короткие ланцетовидные листья ярко-зеленого цвета. Голубые или фиолетовые цветки образуют верхушечные однобокие колосья длиной около 10 см.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

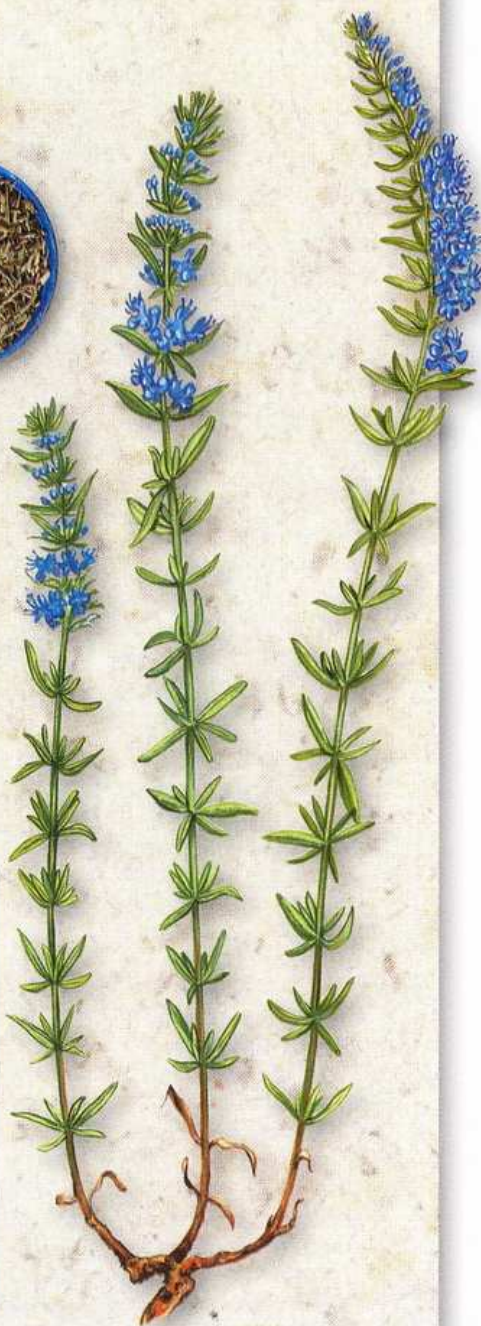
**Цветущие верхушки растений.** Собирают в течение всего периода цветения. Из цветков путем перегонки получают горькое темно-желтое эфирное масло с пряным вкусом, запах которого похож на запах пижмы. Обычно иссоп используют в виде настоя; эфирное масло применяют в составе препаратов для наружного использования.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В цветущих частях иссопа содержатся эфирное масло (от 0,3 до 1%), альфа- и бета-пинены, сесквитерпеновые спирты, танины и флавоноиды, а также кофеиновая, розмариновая и урсоловая кислоты.



Сушеные верхушки растений с цветками



**Недавно обнаружено,** что иссоп и некоторые другие растения, применявшиеся против аллергии, могут сами вызывать ее. Испанские исследователи показали, что имеет место перекрестная аллергия к представителям семейства губоцветных: человек с аллергией к одному растению будет реагировать и на родственное растение. Это относится к иссопу, тимьяну, майорану, мяте перечной, шалфею и лаванде.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Иссоп оказывает благотворное действие при астме и спазмах. Благодаря своим спазмолитическим свойствам он может успокаивать желудочные боли. Кроме того, он эффективен против грибковых инфекций и повышает артериальное давление. При наружном применении он регулирует потоотделение.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Прием иссопа внутрь рекомендуется при астме и бронхите. Его можно употреблять и как тонизирующее средство при сильной усталости.

Наружно эфирное масло иссопа применяют после травм и для лечения гематом и рубцов.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности иссопа. Однако его эфирное масло обладает нейротоксическими свойствами, поэтому его прием внутрь не допускается.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Астма, бронхит

**НАСТОЙ:** 2 чайные ложки сушеных цветков на 1 чашку кипятка. Настаивать 5–10 мин. По 3 чашки в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Травмы, гематомы, рубцы

**ПРЕПАРАТЫ С ЭФИРНЫМ МАСЛОМ:** наносить 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Истод сенега

*Polygala senega*

Истодовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря содержащимся в растении сапонозидам, помогающим отделению слизи, корни истода обладают признанными отхаркивающими свойствами. Они стимулируют отделение слюны и потоотделение, а также выделение жидкости почками. Показано, что они обладают противовоспалительной активностью и действуют как послабляющее средство. И, наконец, истод снижает уровень глюкозы, холестерина и триглицеридов в крови.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Корни истода рекомендуются при лечении кашля и воспалений бронхов. Его дают детям в виде сиропа при легких запорах и влажном кашле. Кроме того, он препятствует отторжению трансплантируемых органов и может применяться при лечении инсулиннезависимого диабета.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Токсичность истода очень невелика. Изредка, и только в случаях приема чрезмерно больших доз или при длительном лечении, отмечаются тошнота и другие проявления со стороны пищеварительной системы. Корни в свежем виде могут оказывать раздражающее действие.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Кашель, воспаления бронхов

ОТВАР: 0,5 г корней на 150 мл воды или 1 чайная ложка на 750 мл.

По 2–3 чашки в день.

НАСТОЙ: 10 г корней на 1 л кипятка.

Настаивать 10 мин. По 3–4 чашки в день.

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 40 МГ ПОРОШКА:

3–6 капсул в день.

НАСТОЙКА: 30–40 капель на стакан воды,

3–6 раз в день.

ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ: 20 капель, 2–4 раза

в день.

#### Легкие запоры, влажный кашель у детей

СИРОП: 3–4 чайные ложки в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Мелкие белые пятилепестковые цветки истода собраны в плотные кисти.

Другое название: истод виргинский, змеиный корень

У этого небольшого многолетнего растения от вздутого корня отходят стебли высотой от 20 до 30 см, несущие очередные ланцетовидные листья. На концах стеблей располагаются цветочные кисти. Плод – кожистая коробочка. У семян имеются мясистые белые выросты.

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Осенью после выкапывания подземных частей удаляют стебли, оставляя богатые активными веществами корни. Их сушат, затем используют в виде отваров, настоев, настойки, жидкого экстракта и порошка. Они же входят в состав сиропов.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В истоде в большом количестве содержатся обладающие отхаркивающими свойствами сапонозиды, производные преснегина. Кроме того, имеются производные ксантонов, следы эфирного масла, тритерпеновая кислота гарман и липиды.

**Истод сенега обязан своим названием североамериканским индейцам сенега, которые использовали его от укусов змей и как противоядие при других отравлениях. Однако не все виды истода обладают одинаковыми свойствами. Некоторые виды из Азии и Северной Африки способны усиливать лактацию.**



Сушеные корни



# Йохимбе

*Pausinystalia yohimbe*

Мареновые



Кора йохимбе расслаивается на длинные пластины толщиной 0,5–1 см.

**Й**охимбе, крупное дерево из лесов тропической Африки, может вырастать до 30 м в высоту. У него большие, длиной до 30–40 см, овальные листья с заостренными концами. Зеленые, желтые или розовые цветочные бутоны раскрываются белыми ароматными цветками с желтоватым, а позже с красноватым оттенком. Плод – уплощенная лодочковидная коробочка со множеством мелких семян.

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Кора со ствола.** Ее снимают в сухой сезон, ломают на куски, а затем сушат на солнце. Кора ветвей содержит меньше активных веществ, и ее не используют. Наружная поверхность коры испещрена продольными и поперечными бороздами и трещинами, внутренняя – шелковистая, коричневая, тонко исчерченная в продольном направлении. Кора не имеет запаха, у нее горький, вяжущий вкус. Она входит в состав различных фармацевтических препаратов.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Основное активное вещество растения – алкалоид йохимбин и его изомеры. В коре йохимбе содержится и аймалицин, также определяющий ее лекарственные свойства.

**Пока специалисты сомневались** в обоснованности применения йохимбе для лечения мужской импотенции, это растение снова пробудило интерес к себе. В ходе недавнего изучения действия йохимбе на потенцию у диабетиков было показано его влияние на нервную систему и специфические альфа-2-рецепторы, подвергающиеся изменениям при диабете. Этот эффект открывает возможность применения йохимбе в качестве антидепрессанта.



Семя

Вскрывшийся плод



Сушеная измельченная кора

#### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Растение избирательно подавляет альфа-2-адренергические рецепторы и поэтому в малых дозах может повышать давление, а в больших – снижать его. Оно также может расширять периферические кровеносные сосуды, с чем связан его эффект при эректильной дисфункции. И, наконец, показано, что оно повышает тонус и усиливает перистальтику кишечника.

#### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Кора йохимбе входит в состав препаратов, используемых при мужской импотенции, особенно у больных диабетом. Она также рекомендуется при гипотонии, особенно связанной с приемом некоторых антидепрессантов. И, наконец, ее применяют при лечении хронических запоров.



#### МЕРЫ

#### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Свойства коры йохимбе таковы, что применять ее можно лишь после консультации с врачом. Очень важно соблюдать дозировку, поскольку в противном случае эффект может быть обратным желаемому. Возможны перепады давления, нервные и пищеварительные расстройства.

#### П Р И М Е Н Е Н И Е

**Независимо от того, в какой форме используется йохимбе, лечение может назначить только врач.**



# Кава

*Piper methysticum*

Перечные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В опытах на животных четко продемонстрированы седативные свойства кавы и экстрактов из него. У людей эффективность этого растения показана на больных, страдающих непсихотическими формами беспокойства: активные вещества (кавалактоны) связываются лимбическими структурами – зонами мозга, контролирующими подвижность, настроение и регулирующими ритм сна и бодрствования.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Благодаря своим седативным свойствам перец кава раньше применялся для лечения различных тревожных состояний. Однако было установлено, что с его употреблением связано около тридцати случаев заболеваний гепатитом в Германии и Швейцарии. Из числа заболевших четверо умерли, а еще четырем потребовалась трансплантация печени. Это стало причиной запрета терапевтического применения всех препаратов, содержащих это растение.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Беспорядочная продажа продуктов из кавы, не имеющих статуса медикаментов, – в аптеках, супермаркетах, диетических магазинах и через Интернет – может привести к тяжелым последствиям, особенно при неправильном применении (превышение допустимых доз, прием на фоне других медикаментов и др.).

## ПРИМЕНЕНИЕ

**В связи с гепатотоксичностью экстрактов этого растения продажа и использование перца кава в настоящее время в Европе запрещены.**



У кавы крупные неоппадающие сердцевидные листья.

Другие названия: *перец кава, кава-кава, перец опьяняющий*

Кава – двудомный полукустарник, растущий на островах западной Полинезии. Этот вид перца размножается не семенами, а вегетативно – делением подземных частей.



Сушеные подземные части растения

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Подземные части растения.** Они использовались в виде экстрактов, но сейчас в Европе это запрещено. В Полинезии ритуальный напиток «кава» известен своей способностью успокаивать и давать ощущение благополучия.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В состав растения входят смола, содержащая кавалактоны (каваин, янгонин и др.), и крахмал. Содержание смолы колеблется от 5 до 20% в зависимости от части растения (стебли, корни, корневища).

**Признанное средство от тревожности и бессонницы,** перец кава уже давно известен в Европе. Однако замечено, что при передозировке он может вызывать неврологические нарушения. Кроме того, поскольку до сих пор не существует официальных препаратов, его можно доставать только незаконным путем. После того как выяснилось, что он способен вызывать тяжелые формы гепатитов, его употребление было запрещено.



# Какао настоящее

*Theobroma cacao*

Стеркулиевые



Плод какао достигает в длину примерно 20 см. У него сочная мякоть и кожистая оболочка.

Другое название: шоколадное дерево

Это дерево высотой до 10 м родом из Центральной Америки. Листья у него крупные, с заостренными верхушками. Цветки мелкие, распускаются непосредственно на стволе или ветвях. Плод развивается там же, у него бело-желтоватая мякоть, в которой располагаются 20–40 семян (бобов какао) с содержащими масло семядолями.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Семена.** Их подвергают обработке (поджаривают, измельчают), что позволяет получать какао, из которого затем делают шоколад. Используют какао в основном как пищевой продукт. Масло какао применяют в фармакологии и косметологии. Остатки от производства какао пускают на корм животным.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Семена очень богаты липидами (масло какао) и содержат жирные кислоты (пальмитиновую, стеариновую, олеиновую) и триглицериды. Содержание этих компонентов различно в зависимости от места произрастания. Ксантиновые основания (небольшие количества теобромину и кофеину) сочетаются в какао с белками, флавоноидами, минеральными веществами (преимущественно магнием) и, в основном, с полифенолами и процианидинами, которые нейтрализуют свободные радикалы. Ферментация дает возможность проявиться аромату, определяемому почти сотней составляющих.



Плод с семенами

Высушенные семена

Недавние исследования показали, что какао богато полифенолами, действующими на свободные радикалы. Не потому ли еще 15 веков назад майя пили чоколатль – напиток, сделанный на основе какао? Конкистадорам очень понравился его вкус, и в XVI веке они привезли первые семена какао в Европу. Ботаники дали какао достойное название *Theobroma* – «пища богов».

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Некоторые эффекты какао связаны с полифенолами, которые препятствуют окислению липопротеинов низкой плотности. Благодаря содержащимся в нем флавоноидам какао оказывает влияние на сосудистую систему. Кроме того, показано, что флавоноиды какао, препятствуя агрегации тромбоцитов, оказывают действие, подобное действию аспирина. В других работах выявлено подавление на 60–80% транскрипции гена интерлейкина-2, влияющего на иммунитет.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Обычно какао употребляют просто в качестве приятного напитка, но хорошо известны его тонизирующее действие и возможность применения как вяжущего средства при диарее. Недавно исследования в области онкологии и гематологии выявили некоторые новые интересные свойства какао. Поэтому весьма вероятно, что в скором времени шоколад будут рекомендовать если не как лекарство, то, по крайней мере, как профилактическое средство. При наружном применении масло какао эффективно при лечении раздражений кожи и трещин на губах.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Возможна аллергическая реакция на какао, проявляющаяся головной болью или запорами, но такая непереносимость – строго индивидуальная особенность некоторых пациентов.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

Какао до сих пор не используется для приготовления фармацевтических препаратов, и каждый человек должен сам определять разумные дозы его потребления.

### НАРУЖНОЕ

**Раздражения кожи, трещины на губах**

МАСЛО КАКАО: 4–5 аппликаций в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Календула лекарственная

*Calendula officinalis*

Сложноцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Календула обладает антисептическими свойствами, причем губительно действует на стафилококки и трихомонады. Кроме того, в ходе испытаний на крысах было показано противовоспалительное и противоотечное действие растения, а на кроликах подтверждена способность календулы улучшать процесс заживления ран.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

При наружном применении календула оказывает смягчающее действие и успокаивает зуд. Благодаря антисептическим, противовоспалительным свойствам и способности вызывать рубцевание календула рекомендуется при лечении поражений кожи и ротовой полости. С помощью календулы лечат трещины кожи, небольшие ранки, солнечные ожоги, укусы насекомых. Растение входит в состав препаратов для ухода за кожей и косметических средств.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Наружное применение календулы, насколько известно, не связано ни с какой опасностью. Употребление же ее внутрь вне зависимости от формы возможно только под врачебным контролем.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### НАРУЖНОЕ

**Поражения кожи, трещины, небольшие ранки, укусы насекомых, солнечные ожоги**

**КОМПРЕСС:** 5 г сухих соцветий на 1 л кипятка. Настаивать 5 мин. Смочить ткань этим настоем и накладывать на больное место 3–4 раза в день.

**Поражения ротовой полости**

**Полоскания:** 2–3 раза в день теплым настоем (см. выше).

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Яркие соцветия календулы обладают характерным запахом.

Другое название: ноготки лекарственные

Календула – травянистый однолетник родом из Средиземноморья с крепкими ребристыми стеблями, выращиваемый как декоративное и лекарственное растение. У календулы сидячие (без черешков) листья. Язычковые цветки собраны в крупные соцветия-корзинки яркого желто-оранжевого цвета.



Сушеные соцветия

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Соцветия.** Собирают в начале цветения, в июне, сушат в тени, на решетках, в проветриваемом месте. Календула входит в состав многих препаратов для местного применения. Внутрь ее принимают по предписанию врача в виде настоя или спиртовой настойки.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Цветки содержат флавоноиды, каротины и небольшое количество эфирного масла. Повышенное содержание три萜пенов (эфиров фарадиола и таракастерола) объясняет противовоспалительное действие растения.

### Календула издавна

применяется в дерматологии, особенно местно, для лечения различных поражений кожи. Ботаническое название рода «календула» используется в фармакологии вместо менее звучного обиходного слова «ноготки».



# Калина сливолистная

*Viburnum prunifolium*

Жимолостные



Мелкие цветки калины образуют ложные зонтики.

Другое название: калина американская

Это небольшое деревце в Европе разводят в садах. Сильно искривленный ствол может достигать 5 м в высоту, от него отходят жесткие ветви. Молодые побеги опушенные, ярко-красные, с возрастом они зеленеют. Листья овальные или округлые, с короткими черешками, неопушенные, с мелкозубчатым краем.



Измельченная сушеная кора

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Кора стволов и ветвей.** Ее измельчают на куски толщиной 1 мм. Ее наружная поверхность красноватая, с продольной исчерченностью; внутренняя поверхность более бледная. У коры мягкий аромат, напоминающий запах валерианы. Кору используют в виде настоя, экстрактов или спиртовой настойки.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В коре содержатся бифлавоноиды (наиболее известен ламентофлавонон), тритерпены (амирины, урсоловая кислота), органические кислоты (салициловая, хлорогеновая, изовалериановая). Растение содержит также танины и вещества, относящиеся к разным классам соединений: ситостерол, эскулетол и производные кумарина.

Известно около двухсот видов калины, но лекарственное значение имеют лишь немногие: *Viburnum prunifolium*, *V. opulus*, *V. lantana*, *V. phlebotrichum* и *V. dilatatum*. Что касается *V. opulus* (калины обыкновенной, или красной), то она обладает любопытными свойствами. Возможно, она окажется эффективной при сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно гипотонии.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Из давних времен известно, что кора калины сливолистной оказывает спазмолитическое действие на мышцы матки. Она также действует как успокаивающее и кровоостанавливающее средство. Недавно показана и противовоспалительная, противоязвенная и антиагрегационная активность растения, однако эти свойства пока не нашли практического применения.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Для внутреннего применения растение рекомендуется при лечении нарушений, связанных с хрупкостью кожных капилляров (точечные кровоизлияния, синяки), венозной недостаточности и геморроя. Она может применяться в гинекологии при спазмах и болезненных менструациях.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Использование калины не требует особой осторожности. Необходимо только, чтобы перед началом лечения был поставлен точный диагноз.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Хрупкость кожных капилляров, венозная недостаточность, геморрой, спазмы и болезненные менструации**

НАСТОЙ: 3 чайные ложки коры на 500 мл кипятка, настаивать 10 мин. По 2–3 чашки в день.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 30–50 капель на стакан воды, 3–6 раз в день.

ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ: 20 капель на стакан воды, 3 раза в день.

СУХОЙ ЭКСТРАКТ: 100–300 мг, 3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Каркаде

*Hibiscus sabdariffa*

Мальвовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Цветки каркаде оказывают мочегонное действие и защищают кровеносную систему. Они способствуют снижению артериального давления и губительно действуют на бактерии. Их используют против спазмов и при воспалениях верхних дыхательных путей.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Известна способность цветков каркаде стимулировать аппетит при усталости; их также рекомендуют в случае необходимости набрать вес. Растение применяют для разжижения мокроты при воспалениях верхних дыхательных путей и как мягко действующее слабительное. Им приписывают способность снимать спазмы желудочно-кишечного тракта и матки. Для этой же цели каркаде сочетают с другими растениями, например с шиповником и мальвой. Наружно цветки применяют в виде компрессов для лечения абсцессов и мокнущей экземы.



## МЕРЫ

### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о нежелательных последствиях применения каркаде в терапевтических дозах. Возможна индивидуальная повышенная чувствительность.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Усталость, воспаление верхних дыхательных путей, желудочно-кишечные спазмы**

**НАСТОЙ:** 1 столовая ложка сушеных растений на 1 л кипятка, настаивать 10 мин. Или: 1 стандартный пакетик на 200 мл кипятка. По 1–3 чашки в день.  
**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 50 мг СУХОГО ЭКСТРАКТА: по 1–2 капсулы 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

**Абсцессы, мокнущая экзема**

**КОМПРЕСС:** 15 г сушеных цветков на 1 л кипятка; взбалтывать примерно 20 мин. Смачивать ткань в этом растворе и накладывать на больное место 2–3 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



У цветков каркаде пятичленный венчик и глубоко рассеченная чашечка. Чашечка с подчашием мясистые, красные.

Другие названия: *гибискус сабдариффа*, *сабдариффа*, *ямайская кислица*

Это однолетнее растение распространено в субтропических регионах. У него прямостоячий стебель высотой до 2 м, разветвляющийся у основания. Крупные очередные листья у основания растения оvoidные, выше становятся трехлопастными. Плод – коробочка.

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Чашечки и подчашия цветков.** Собирают во время образования плодов, затем сушат, мелко режут или растирают и используют в виде настоев, отваров или сухих экстрактов. Чашечки и подчашия должны содержать не меньше 13,5% кислот в пересчете на лимонную кислоту. Каркаде, часто рекомендуемый с другими растениями, входит в состав различных фруктовых чаев.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В цветках содержится большое количество органических кислот (лимонной, аскорбиновой, винной, яблочной и др.). Они содержат также слизистые вещества, ослабляющие кашель, и антоцианозиды, защищающие кровеносные сосуды.



Сушеные цветки

Иранскими учеными недавно продемонстрирована эффективность стандартизованного экстракта из цветков каркаде при умеренной гипертонии. Группа наблюдения состояла более чем из 30 пациентов, продолжительность лечения – 15 дней.



# Кассия узколистная

*Cassia angustifolia*

Бобовые



Венчики цветков кассии узколистной желтые с коричневыми жилками.

Другое название: сenna

**К**ассия – кустарник высотой до 2 м из полупустынных районов Сомали и Аравии, возделываемый в Индии. У нее сложные парноперистые листья с ланцетовидными листочками. Цветки желтые, часть тычинок стерильная. Плод – уплощенный боб с пергаментными створками и 6–8 семенами.

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Листья и бобы.** Собирают в сентябре и сушат на солнце. Используют в натуральном виде, в виде настоев или мацератов.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В кассии содержатся в основном флавоноиды (в первую очередь производные кемпферола), слизистые вещества и антрахиноны, гетерозиды, основными компонентами которых являются сеннозиды А и В.

**Наряду с кассией узколистной** используются многие виды этого рода: *C. fistula* с Шри-Ланки, *C. didymobotrya* и *C. italica* из тропической Африки и, особенно, кассия остролистная (*C. senna*) – александрийский лист. Слабительное действие кассии было обнаружено в XI веке арабами.



Сушеные бобы



Боб

Листочек

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В обычных терапевтических дозах кассия оказывает послабляющее действие, а в более высоких дозах становится сильным слабительным. Эффект наступает через 10–12 ч после приема.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Кассию применяют при симптоматическом лечении запоров в тех случаях, когда диета – богатая растительными волокнами пища (фрукты, овощи, хлеб грубого помола и т. д.) – и обильное питье не приводят к желаемому результату.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Кассию не следует принимать более 8–10 дней. Нельзя принимать одновременно более двух лекарственных средств, содержащих одинаковые антрахиноновые соединения. Применение кассии противопоказано при беременности, во время грудного вскармливания, лечения дигиталисом и у детей младше 12 лет. Оно строго запрещено при воспалительных заболеваниях толстой кишки, особенно на их острых стадиях, часто сопровождающихся диареей, при синдроме кишечной непроходимости или при болях в животе невыясненной природы.

## ПРИМЕНЕНИЕ

**В любой фармацевтической форме кассия (сenna) может применяться только после согласования с врачом.**



# Кипарис вечнозеленый

*Cupressus sempervirens*

Кипарисовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В опытах *in vitro* установлено, что соединения флавонола действуют как ингибиторы ферментов. Именно благодаря этому свойству они выступают в качестве ангиопротекторов при лечении заболеваний вен.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Благодаря своей эффективности при лечении всех проявлений венозной недостаточности шишки кипариса рекомендуются при **тяжести в ногах, варикозном расширении вен и геморрое**. Кипарис часто применяют в сочетании с конским каштаном или гаммелисом.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о проявлениях токсичности даже при длительном применении шишек кипариса.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Тяжесть в ногах, варикозное расширение вен, геморрой**

**НАСТОЙ:** 1 стандартный пакетик на 1 чашку кипятка. По 4–5 чашек в день до еды или между приемами пищи.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С ПОРОШКОМ:** по 1 капсуле утром, днем и вечером во время еды.

**ТАБЛЕТКИ:** по 2–3 в день во время еды.

**РАСТВОРЫ для питья:** 40–60 капель в небольшом количестве воды.

По 2–3 раза в день перед едой.

### НАРУЖНОЕ

**Тяжесть в ногах, варикозное расширение вен**

**ГЕЛИ, МАЗИ:** легко втирать в область расширения вен снизу вверх до полного впитывания, вечером перед сном.

**Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.**



Шишки кипариса шаровидные, чуть приплюснутые у основания.

Кипарис – типичный представитель Южной флоры. Его выращивают как декоративное растение или для защиты от ветров. У этого дерева серовато-красноватая кора и мелкие треугольные супротивные листья, плотно прижатые к ветвям. Несущие семена шишки образованы округлыми плотными чешуями, которые после созревания становятся желтовато-серыми.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Шишки.** Их собирают еще зелеными и применяют в виде настоев, порошка или экстракта, входящего в состав фармацевтических средств (желатиновых капсул, таблеток, растворов для питья). Они также используются при изготовлении гелей и мазей для наружного применения.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Шишки содержат димерные и олигомерные проантоцианидолы и флавонолы, улучшающие тонус венозных сосудов и, следовательно, активизирующие периферическое кровообращение. В шишках также имеется небольшое количество эфирного масла и дитерпеновых кислот.



Измельченные сушеные шишки

**Проантоцианидолы, эффективные при венозной недостаточности,** содержатся преимущественно в кипарисе, винограде и сосне. Эти вещества относятся к танинам – производным катехола. Молекулы могут объединяться по две, образуя димеры, или больше (олиго- и полимеры). Строго говоря, танинами являются лишь полимеры. Димеры и олигомеры флавонола также могут представлять интерес как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.



# Кипрей

*Epilobium parviflorum*, *E. angustifolium*

## Кипрейные



Кипрей узколистый отличается крупными розовыми цветками.

Другое название: иван-чай

Из всех видов кипрея, встречающихся в Европе (а их около десяти), как лекарственные растения используются два: кипрей мелкоцветковый (*Epilobium parviflorum*) – небольшое травянистое растение с бледно-розовыми цветками и опушенными копьевидными листьями, и кипрей узколистый (*E. angustifolium*) с узкими голыми листьями и крупными цветками, собранными в колосовидное соцветие.

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Цветки и листья.** Их собирают в конце цветения, которое происходит с июня по сентябрь. После высушивания их используют в виде настоев, порошка или спиртовой настойки.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Своим целебным действием кипрей обязан содержащимся в нем флавоноидам и танинам. Флавоноиды представлены водорастворимыми флавоновыми гликозидами, производными миритцетол. Основным флавоноидом *Epilobium parviflorum* является миритцетозид, а *E. angustifolium* – кверцетол-глюкуронид. Оба вида содержат бета-ситостерол и галловую кислоту, а также одинаковые танины – ценотеины А и В, относящиеся к эллагитанинам.



Плод кипрея: в этой подобной на стручок коробочке лежат снабженные длинными шелковистыми волосками семена



Сушеные листья и цветки



В природе часто происходит гибридизация двух видов кипрея, применяемых в фитотерапии, что не облегчает их определение. Бесплезно пытаться собирать цветки во время прогулок: их сбор – дело специалистов.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

*Epilobium angustifolium* содержит очень активные макроциклические танины, свойства которых еще не до конца изучены, а *E. parviflorum* – вид с мелкими цветками – благодаря содержащимся в нем ценотеинам применяется для симптоматического лечения доброкачественной гиперплазии предстательной железы.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Кипрей рекомендуется для лечения доброкачественной гиперплазии предстательной железы. Он позволяет уменьшить частоту ночных позывов к мочеиспусканию и тем самым улучшить качество ночного отдыха. Кроме того, кипрей увеличивает количество выводимой мочи. Однако перед назначением кипрея необходимо провести тщательное медицинское обследование, чтобы убедиться в доброкачественности процесса.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Кипрей, как правило, переносится хорошо, и до настоящего времени нет сообщений о каких-либо побочных эффектах. Однако применять его можно только с разрешения врача.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Назначить лечение с использованием кипрея, в какой бы форме он ни применялся – в виде настоев или любого другого фармацевтического препарата – может только врач.



# Клопогон ветвистый

*Cimicifuga racemosa (Actaea racemosa)*

Лютиковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Экстракт клопогона содержит активные вещества, стимулирующие продукцию эстрогенов. Его гормональное действие связано с наличием формонетина, обладающего слабой эстрогеноподобной активностью. Это растение значительно уменьшает выраженность приливов, облегчает влагалищный зуд, эффективно при воспалениях половых органов и климактерических расстройствах. Оно также обладает мочегонными и спазмолитическими свойствами.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Клопогон используется в гинекологии при дисменорее, аменорее (отсутствии менструаций), слишком обильных менструальных кровотечениях и для смягчения неприятных явлений в предменструальный период. Он используется для купирования климактерических нарушений (приливы, депрессия). И, наконец, это растение представляет интерес как средство против гипертонии и повышенной нервозности.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени не зарегистрировано токсических эффектов этого растения даже после 6 месяцев его непрерывного применения. Однако лечение с использованием клопогона не должно проводиться без предписания врача. Растение противопоказано при беременности и во время кормления грудью.



Белые ароматные цветки клопогона образуют длинные колосья.

Другие названия: клопогон кистевой, клопогон кистевидный

Клопогон ветвистый родом из Восточной части Северной Америки. Ветвящийся стебель этого растения может достигать 2 м в высоту. Цветки собраны в колосья. От главного корня отходят многочисленные прочные корешки. Растет клопогон в тенистых местах, на опушках и по краям полей.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Их выкапывают осенью после созревания плодов. Измельченные и высушенные корни используют для получения сухого экстракта (2% гликозидных тритерпенов), жидкого экстракта, спиртовых настоек, которые должны титроваться по содержанию изофлавонов, и порошка.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Корни богаты веществами, обладающими эстрогеноподобной активностью. Речь идет о тритерпеновых гликозидах (актеин, цимицифугозид), которые, кроме того, оказывают противовоспалительное и антиоксидантное действие. Недавно обнаружен изофлавоновый ароматический ядром – формонетин, способствующий, как и танины, рубцеванию тканей.



Фрагменты сушеных корней



## ПРИМЕНЕНИЕ

В какой бы форме ни использовался клопогон (сухой или жидкий экстракт, порошок или любые другие фармацевтические препараты), лечение может назначить только врач.

В китайской традиционной медицине клопогон применяется против воспалений, болей и для снижения температуры. Американские индейцы, которые также были знакомы с этим растением, называли его «корнем индианок» и использовали для регулирования менструаций и для уменьшения болей при родах. Современная наука признала эстрогенное действие этого растения. На модели диабета у крыс показана, кроме того, его способность снижать уровень сахара в крови.



# Клюква крупноплодная

*Oxycoccus macrocarpon (Vaccinium macrocarpon)*

Вересковые



Бело-розовые цветки клюквы распускаются к концу июня.

Этот вид клюквы растет в болотах и лесах на нагорьях севера Соединенных Штатов и в Канаде. Сейчас ее культивируют во многих регионах североамериканского континента. Этот кустарничек растет очень медленно, как и черника. Листья у клюквы темно-зеленые, плод – небольшая ягода, при созревании краснеющая. Растение регулярно впадает в состояние покоя, определяемое снижением температуры и уменьшением светового дня.

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Собирают после созревания, в сентябре. Употребляют в свежем или высушенном виде.

Препараты клюквы могут быть и в желатиновых капсулах, и в таблетках. Свежую или сушеную клюкву можно использовать и в кулинарии.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В плодах клюквы содержатся сахара (глюкоза, фруктоза), органические кислоты – бензойная, лимонная, яблочная, хининовая и, прежде всего, аскорбиновая (витамин С). Клюква богата антоцианидами (тримерами биологически активного эпикатехола), производными цианидола и пеонидола, а также флавоноидами.



Сушеные плоды

**Недавно в Канаде проведено исследование,** в ходе которого 150 женщин получали каждый день в течение года либо клюквенный сок, либо обезвоженную клюкву в таблетированной форме, либо плацебо. Показано, что употребление клюквы в обеих предложенных формах значительно снизило частоту инфекций мочевыводящих путей.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Считалось, что клюква оказывает бактерицидное действие, изменяя pH мочи, однако это не было подтверждено. Сейчас выдвигается гипотеза о том, что имеющиеся в плодах клюквы процианидины и фруктоза разрушают адгезины – вещества, выделяемые бактериями и позволяющие им прикрепляться к эпителиальной выстилке органов. Этот эффект был показан в отношении многих бактерий (*Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* и др.). Однако клюква не действует на возбудителя микозов *Candida albicans*. Отмечено, что клюква дезодорирует мочу, что существенно для пожилых людей, страдающих недержанием.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Клюква рекомендуется в дополнение к антибиотикам как антибактериальное средство при лечении рецидивирующих инфекций мочевыводящих путей. Растение применяют также для профилактики кариеса и отложений зубного камня.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Употребление клюквы абсолютно безопасно. Ее можно давать и беременным, и детям. При инфекциях мочевыводящих путей рекомендуется сочетать ее прием с медикаментозным лечением, в том числе с антибиотиками.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Рецидивирующие инфекции мочевыводящих путей

В дополнение к лечению антибиотиками Сухой экстракт концентрированного сока (в желатиновых капсулах или таблетках): 400 мг, 2–4 раза в день. Неразбавленный сок из свежей клюквы: 500 мл, 2 раза в день. Лечение должно быть продолжительным.

#### Профилактика образования зубного камня и кариеса

Сок, часто разбавленный и подслащенный (30% сока, 70% воды): 0,5–1 л в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# КМИН ТМИННЫЙ

*Cuminum cyminum*

Зонтичные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Научными исследованиями подтверждены лишь немногие приписывавшиеся кмину целительные возможности. К настоящему времени задокументирована только его способность вызывать отхождение кишечных газов и снимать спазмы кишечника.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутреннее применение кмина особенно рекомендуется при **затрудненном пищеварении, вздутии живота и кишечных инфекциях**. Наружно кмин применяется в составе различных препаратов для растирания **больных суставов**.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В больших дозах эфирное масло кмина тминового токсично и может вызывать нервное возбуждение.



Белые или розовые цветки кмина собраны в зонтиковидные соцветия.

Другое название: римский тмин

**К**мин – травянистое растение родом из Азии (Индии, Китая и Японии). Высота его примерно 40–50 см, тонкий стебель интенсивно ветвится. Плоды – удлиненные семянки с исчерченной поверхностью, длиной около 5 мм. Они прямые, в отличие от изогнутых семянок тмина, который часто путают с кмином.



### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Это растение возделывают в Индии и на Ближнем Востоке, и там плоды созревают летом. Собирают их вручную. Целые или измельченные плоды используют в виде настоев. Эфирное масло из плодов бесцветное или бледно-желтое, с характерным мускусным запахом и горьким вкусом. С помощью дистилляции получают 2,5–4% эфирного масла. Кроме того, что кмин является лекарственным растением, он широко применяется как пряность.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Эфирное масло из плодов содержит почти 40% куминового альдегида.

Сушеные плоды

Зонтик плодов

Плоды

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Затрудненное пищеварение, вздутие живота, кишечные инфекции**

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка плодов на 250 мл кипятка. Настаивать 2–3 мин. Или: 1–5 г растертых плодов на чашку кипятка, настаивать 10–15 мин. По 1/2 чашки перед обедом и ужином.

### НАРУЖНОЕ

**Боли в суставах**

**МАЗИ И ГЕЛИ:** медленно втирать 1–2 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

**Эфирное масло из плодов кмина** препятствует агрегации тромбоцитов и может оказывать защитное действие в отношении сердечно-сосудистой системы. Кроме того, индийскими учеными показана противораковая активность кмина на модели рака печени и желудка у крыс.



# Кола блестящая

*Cola nitida*

Стеркулиевые



Цветки колы собраны в метельчатые соцветия, находящиеся в пазухах листьев.

Другое название: кола культурная

**К**ола родом из тропической Африки, а сейчас ее выращивают в основном в Восточной Африке. Плод колы (коробочка) образован пятью плодолистиками, и в нем развиваются 5–6 крупных семян – орехов. Высыхая, они твердеют и приобретают красноватый оттенок внутри, в то время как их гладкая поверхность имеет темно-коричневый цвет.

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Семена.** Плоды собирают до полного созревания, вскрывают их доли и либо извлекают семена вручную, либо погружают плоды в воду, чтобы избавиться от мясистой оболочки. Используют в различных фармацевтических формах. В местах культивирования колы в качестве тонизирующего средства используют сырые семена, которые жуют в свежем виде.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В семенах содержится большое количество крахмала, а также полифенолы, присоединяющие множество пуриновых оснований. Содержание кофеина может достигать 2,5% от массы сухих семян.



Сушеные семена

**Потребление кофеина** в мире весьма значительно: он содержится во многих напитках, стимулирующих центральную нервную систему (чай, кофе, какао, кола, мате). У некоторых людей кофеин усиливает физическую и умственную активность, но его эффект зависит от характера соединения, в состав которого он входит. В семенах колы кофеин присутствует в не причиняющей особого вреда форме, дающей продолжительный эффект.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Они в значительной степени обусловлены высоким содержанием кофеина, стимулирующего нервную систему, повышающего внимание и умственную активность. Кола слегка повышает артериальное давление, расширяет коронарные сосуды и увеличивает частоту сердечных сокращений и дыхания. Она также дает легкий мочегонный эффект и участвует в липолизе (расщеплении жиров). К этому растению возникает привыкание, т. е. для получения того же результата требуется регулярно повышать дозы. И, наконец, кола не дает заснуть. Действие семян колы не может быть сведено к действию одного только кофеина, свойства которого сильно изменяются в результате его сочетания с танинами. Содержащийся в семенах теофиллин влияет на дыхательную систему.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Семена колы, официально признанные в качестве средства, стимулирующего физическую и умственную активность, применяются в случаях функциональной астении. Они также очень эффективны при переутомлении и в период выздоровления.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При использовании колы в высоких дозах могут наблюдаться побочные эффекты (тахикардия, головные боли, нервозность, бессонница, тремор и т. д.). Следует также отметить, что кофеин входит в список запрещенных допинговых препаратов.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Астения, переутомление**

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 450 МГ ПОРОШКА** или 200 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА: по 2 утром и днем со стаканом воды.

**РАСТВОР ДЛЯ ПИТЬЯ:** 1 упаковка в день, разведенная в воде или фруктовом соке, преимущественно во время еды.

**ГРАНУЛЫ:** по 1 столовой ложке утром и вечером до еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Кондуранго

*Marsdenia condurango (Gonolobus condurango)*

Ластовневые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Кондуранго стимулирует выделение желудочного сока и улучшает аппетит. Это растение тонизирует и успокаивает желудок.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Кору кондуранго назначают как желудочное средство и как горечь при **отсутствии аппетита, диспепсии или гастрите**. Фармацевтические препараты применяются при рвоте беременных, при острых или хронических **болях в желудке** и как тонизирующие средства в **период выздоровления**. При этом кондуранго используется в сочетании с золототысячником, можжевельником и горечавкой.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В больших дозах кондуранго вызывает обильное слюноотечение, рвоту, диарею, нарушение координации движений, учащение пульса и дыхания и общую слабость.



Плод кондуранго имеет многочисленные продольные крыловидные выросты.

Эта напоминающая виноград американская лиана цепляется за стволы деревьев и устремляется к их верхушкам в поисках света. У нее сердцевидные листья и плоды длиной около 10 см. Цветки собраны в зонтиковидные соцветия.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Кора.** Ее собирают в начале лета или осенью, сушат и измельчают, мелко кроша или растирая в крупнозернистый порошок. Используют в виде отвара или сухого экстракта (в желатиновых капсулах), жидкого экстракта, настоев или спиртовой настойки. Кондуранго применяют в чистом виде или в смеси с другими растениями, улучшающими пищеварение.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В коре кондуранго содержатся кондуранго-гликозиды, или кондурангины (1,8%), горечи, близкие по составу к сапонозидам, кондурангамины А и В (производные прегнана), циклитолы (кондуритолы) и флавоноиды.

**В Андах** листья этой лианы, называемой местными жителями кондурангу, до сих пор используются как средство для лечения укусов ядовитых змей.



Сушеная кора

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Отсутствие аппетита, диспепсия, боли в желудке, период выздоровления**

**ОТВАР:** 1,5 г измельченной коры добавить к 250 мл холодной воды, довести до кипения, после полного охлаждения отфильтровать. По 1 стакану за 30 мин до еды.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 100 мг сухого экстракта: 1–2 капсулы 3 раза в день, за 30 мин до еды.

**Жидкий экстракт:** 20 капель на стакан воды перед каждой едой.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 25 капель на стакан воды 3 раза в день.

### Рвота беременных

**Жидкий экстракт:** 20 капель на стакан воды после еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Конский каштан обыкновенный

*Aesculus hippocastanum*

Конскокаштановые



Цветки конского каштана, собранные в крупные верхушечные соцветия, издают нежный запах.

**К**онский каштан – дерево высотой до 15–30 м, родом из Малой Азии. Листья пальчатосложные, с 5 или 7 заостренными на верхушке зубчатокрайними долями. Цветки с 5 лепестками, белыми, с желтым или красноватым оттенком. Плод – колючая коробочка, содержащая крупное темно-коричневое семя.



Семя

Измельченные семена и кора

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Семена.** Собирают в сентябре-октябре, когда они выпадают из своей снабженной шипами оболочке. Используют в свежем виде или в виде стабилизированного спиртового экстракта.

**Кора.** Ее снимают с ветвей весной, в основном для промышленного экстрагирования эскулозида, применяемого в качестве лекарственного средства. Семена и кора применяются для получения настоев (стандартные упаковки), порошка, сухих и растворимых экстрактов, в сочетании с другими веществами, тонизирующими венозные сосуды. Наружно конский каштан применяют в виде мазей, кремов и гелей на основе отдельных активных веществ (эсцина, эскулозида и их производных).

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Семена содержат сапонины, обладающие сосудосуживающими, противовоспалительными и противоотечными свойствами. Их назначают в виде смесей, называемых эсцином. Кора богата кумаринами, особенно эскулозидом со свойствами витамина Р.

**Козы и свиньи очень любят конские каштаны** – видимо, им нравится их горечь. Название «конский каштан» связано с тем, что турки давали его семена обессилевшим лошадям для восстановления сил. Это дерево попало в Европу из Малой Азии в XVIII веке и сейчас широко используется в озеленении улиц, садов и парков.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В семенах и коре конского каштана имеются различные активные вещества. Некоторые из них можно применять при венозной недостаточности и ломкости капилляров. Недавние работы показали, что эсцин (сосудосуживающий экстракт семян) обладает противовоспалительной активностью и повышает венозный тонус. Содержащийся в коре эскулозид уменьшает проницаемость капилляров и увеличивает их резистентность.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Конский каштан рекомендуется при **геморрое** и **венозной и капиллярной недостаточности**. Часто при этом он используется в сочетании с другими повышающими тонус вен растениями – гаммелисом, гидрагистисом и калиной.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При внутреннем применении конский каштан может быть ядовитым. Его не рекомендуют принимать маленьким детям и беременным и кормящим женщинам, у которых он может вызывать тошноту и нарушения пищеварения. Лечение всегда должно быть кратковременным. При наружном применении возможны аллергические реакции.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Геморрой, варикозное расширение вен, венозная и капиллярная недостаточность**

**НАСТОЙ:** 1 стандартная упаковка на 200 мл кипятка, 1–3 раза в день после еды.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 75 мг СУХОГО ЭКСТРАКТА: 2–3 капсулы в день, во время еды.

**СТАБИЛИЗИРОВАННЫЙ РАСТВОРИМЫЙ ЭКСТРАКТ:** 50 капель на стакан воды, 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

**Геморрой**

**МАЗИ, КРЕМЫ, ГЕЛИ:** 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Кориандр посевной

*Coriandrum sativum*

Зонтичные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В ряде исследований показано, что целебное действие растения обусловлено в первую очередь свойствами его эфирного масла. Оно обладает способностью снимать спазмы, помогает регулировать секрецию пищеварительных соков и способствует отхождению кишечных газов. Плодам также приписывается антибактериальная и противогрибковая активность.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Кориандр эффективен при **нарушениях пищеварения** (отрыжка, вздутие живота, затрудненное переваривание пищи и др.). Он также рекомендуется при лечении обычных **диарей** инфекционного происхождения, гастроэнтеритов, энтероколитов. Его используют и как дополнительное средство при спастических болях в кишечнике.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет данных о токсичности семян кориандра даже при длительном применении.



В каждом зонтичке у кориандра от 3 до 8 мелких белых или розовых цветков.

Другие названия: кишинец посевной, кинза

Это однолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 60 см, легко можно узнать по характерному сильному запаху. Его перистосложные листья похожи на листья петрушки. Мелкие белые, иногда розовые цветки образуют сложные зонтики. Плоды мелкие, шаровидные, со складчатой поверхностью.



## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Их собирают после созревания, когда они начинают желтеть. Как и у аниса, зонтики с плодами нужно срезать рано утром, чтобы сохранить целебные свойства растения. После высушивания на солнце плоды отделяют от остальных частей растений. Из плодов экстрагируют эфирное масло, которое редко используют в чистом виде. Оно входит в состав некоторых ликеров. Растертые после высушивания плоды используют для приготовления настоя или спиртовой настойки. Листья в фитотерапии применяются мало. Свежие листья и плоды широко используются в кулинарии.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Плоды, богатые жирными маслами (18–28%), содержат ароматические кислоты (производные кофейной и хлорогеновой кислот) и алифатические альдегиды, придающие растению характерный запах. Эфирное масло кориандра содержит значительную долю линалоола (60–80%) и немного камфары.

## Благотворное действие семян кориандра

на жировой обмен показано индийскими исследователями. У мышей, получавших перегруженный жирами рацион, добавка семян кориандра приводила к значительному снижению уровня холестерина и триглицеридов и увеличению содержания липопротеинов высокой плотности, оказывающих благотворное действие на обмен веществ.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения пищеварения, диарея

**НАСТОЙ:** 10–30 г растертых плодов на 1 л воды. Настаивать 10 мин. По 1 чашке после каждой еды. Марокканская фармакопея рекомендует тот же настой для лечения гриппозных состояний.  
**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 40 капель на стакан воды, 3 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Коричное дерево

*Cinnamotum verum (C. zeylanicum), C. aromaticum*

Лавровые



Коричное дерево растет в тропических лесах на высоте до 500 м.

Вечнозеленое растение, достигающее в высоту 5–8 м. Листья простые, кожистые, около 29 см в длину. Цветки с шестью лепестками, собраны в кистевидные соцветия. Плоды – очень темные коричнево-красные ягоды. Наиболее распространены два вида – коричное дерево цейлонское (*Cinnamotum verum*, или *C. zeylanicum*) и коричное дерево ароматное, или китайское (*C. aromaticum*).



Сушеная кора



#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Кора и листья.** Собирают вторичную кору цейлонского и всю кору китайского коричневого дерева. Ее снимают каждые 2 года с деревьев не моложе 8 лет. Кора используется для приготовления настоев, спиртовой настойки и порошка, из ее остатков методом перегонки получают эфирное масло. У этого масла красновато-коричневый цвет и перечный запах. Из листьев получают эфирное масло, используемое в основном в парфюмерии и для ухода за полостью рта.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В коре цейлонского коричневого дерева содержится от 0,5 до 2% эфирного масла, в состав которого входит 65–80% коричневого альдегида и до 1% эвгенола. В эфирном масле китайского коричневого дерева 2% эфирного масла с 90% коричневого альдегида и очень малым количеством эвгенола.

Китайские исследователи показали, что препараты, приготовленные на основе эфирного масла китайского коричневого дерева, влияют на размножение бактерий, населяющих кишечник человека, – *Clostridium perfringens*, *Bacteroides fragilis* и *Bifidobacterium bifidum*. Кроме того, в сочетании с экстрактами *Allium tuberosum* и плодами дерева эти препараты подавляют рост *Escherichia coli*.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Доказано, что кора (кора коричневого дерева) обладает тонизирующими и спазмолитическими свойствами. Она стимулирует выделение слюны и желудочную секрецию. Таким образом, кора способствует пищеварению, облегчает отхождение газов и помогает при спазмах желудка и кишечника. Она стимулирует работу сердца, дыхательную активность и деятельность матки.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Корица рекомендуется при лечении гастрита с желудочно-пищеводным рефлюксом или без него, а также при нарушениях пищеварения (тошнота, отрыжка, вздутие живота). Она помогает снизить кислотность желудочного сока. Водный экстракт используется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, пониженном аппетите и утомляемости. При наружном применении корица уменьшает мышечные контрактуры, суставные боли и невралгии. В качестве обезболивающего и противовоспалительного средства кора китайского коричневого дерева входит в состав тигровой мази.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Эфирное масло коричневого дерева противопоказано при беременности, потому что оно может вызывать аллергические реакции на слизистых оболочках и коже. Это масло можно употреблять только по рекомендации врача.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Гастрит, нарушения пищеварения, пониженный аппетит, утомляемость**

**НАСТОЙ:** 1 г коры китайского или 2–4 г коры цейлонского коричневого дерева на 1 чашку кипятка. Настаивать 10 мин. По 3–4 чашки в день.

**ПОРОШОК:** 0,3–1,5 г в день.

**Жидкий экстракт:** 0,5–1 мл на стакан воды, 3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Коровяк обыкновенный

*Verbascum thapsus*

Норичниковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Содержащиеся в растении слизистые вещества придают ему противовирусные свойства. Растение также оказывает противовоспалительное действие и благодаря содержащимся в нем сапонином влияет на клеточные мембраны. Совместное действие сапонинов и флавоноидов обуславливает противовоспалительную и антигистаминную активность растения.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Обычно коровяк применяют при диарее и болях в животе, а также для обработки ран и борьбы с бородавками, подагрой и геморроем. В наши дни его применяют в основном для лечения болезней органов дыхания (ларингита, трахеита, бронхита), а также нарушений пищеварения – диареи, гастрита, энтерита, колита. Наружно коровяк применяется при ранах и язвах голени; он также смягчает раздражения кожи.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени не выявлено ни токсичности, ни какого-либо другого нежелательного действия.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Ларингит, трахеит, бронхит, диарея, гастрит, энтерит, колит**

НАСТОЙ: 1,5–2 г сушеных цветков на 1 чашку кипятка. Настаивать 15 мин.

По 3 чашки в день.

Жидкий экстракт: 50 капель на стакан воды, 3–4 раза в день.

Сухой экстракт: 300 мг 3–6 раз в день.

СИРОП ДЛЯ ДЕТЕЙ: 1 чайная ложка 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

**Раны, язвы голени, раздражение кожи**

КОМПРЕСС: 3 чайные ложки растения на 300 мл холодной воды, настаивать 30 мин.

Довести до кипения на слабом огне, профильтровать. Намочить ткань и прикладывать к больному месту 2 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Коровяк обыкновенный выращивают в Венгрии, Болгарии, Словении и Египте.

Другое название: медвежье ухо

Коровяк обыкновенный – травянистое двухлетнее растение, обычное на пустырях, вырубках, обочинах дорог. Растение с желтоватым опушением, цветение с июня по сентябрь. Высота цветоноса может превышать 1 м. Листья ланцетные, зеленовато-беловатые, с интенсивным опушением. Бледно-желтые цветки собраны в плотные кистевидные соцветия.



Сушеные цветки

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Цветки.** Период цветения длится с июня по сентябрь, и цветки следует собирать полностью раскрытыми. Их высушивают без чашечек, стараясь не раздавить и сохранить тычинки. Чтобы не утрачивались лечебные свойства, сушить цветки нужно быстро. Используют их в виде настоев и отваров, а также жидкого или сухого экстракта. Цветки входят в состав различных фармацевтических препаратов.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В цветках коровяка обыкновенного содержится 11% сахаров, слизистые вещества (растворимые в воде полисахариды), флавоноиды, иридоиды, сапонины и желтые пигменты.

В ряде исследований показано противовирусное действие экстракта коровяка обыкновенного, особенно четко выраженное в отношении вируса герпеса. Кроме того, коровяк известен своей способностью противодействовать размножению в организме чужеродных клеток.



# Кофейное дерево

*Coffea arabica*

Мареновые



Плоды кофейного дерева при созревании краснеют.

У этого кустарника, который может достигать в высоту 10 м, непадающие листья длиной 10–15 см. У их основания раскрываются сидящие группами белые цветки с нежным ароматом, сочетающим в себе запахи жасмина и кофе. Плод – костянка с двумя прижатыми друг к другу семенами. Культивируют кофейное дерево арабское (*Coffea arabica*) и кофейное дерево крупное (*Coffea robusta*).



Цветок

Зрелые плоды

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Семена.** В естественном состоянии они зеленые и не имеют запаха. Обжаривание придает кофе характерный аромат. Кофеин входит в состав различных фармацевтических средств.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В естественном состоянии сухое вещество семян на 50% состоит из полисахаридов, белков и липидов. В семенах содержится около 5% ароматических кислот (хинной, кофейной, хлорогеновой), обладающих стимулирующими свойствами, и небольшие количества теобромина. Содержание кофеина в разных сортах кофе колеблется от 0,6 до 3%. При обжаривании состав меняется, полисахариды дают растворимые продукты, появляются пигменты, а сочетание сотен составляющих определяет аромат.



Свежие зерна кофе

**Если ежедневно пить больше 6 чашек кофе (300–600 мг кофеина), в крови повышается уровень гомоцистеина и холестерина – веществ, оказывающих неблагоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Также доказано, что в высоких дозах (800–1000 мг в день) кофеин оказывает и другое вредное влияние, повышая артериальное давление и вызывая агрегацию тромбоцитов.**

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Стимулируя кору головного мозга и центральную нервную систему в целом, кофеин пробуждает, просветляет мысли и уменьшает чувство усталости. Показано также, что он стимулирует дыхательные центры мозга, ускоряет ритм сердцебиений и повышает работоспособность сердца. Усиливая основной обмен веществ, он приводит к увеличению энергетических затрат организма. И, наконец, он может усиливать обезболивающее действие аспирина. Однако действие кофе не ограничивается свойствами кофеина: в его состав входят и другие полезные компоненты, например тригонеллин, который, как считается, помогает при мигрени.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Напиток из обжаренного кофе оказывает стимулирующее, тонизирующее и даже возбуждающее действие. Зеленые зерна – мочегонное и желчегонное средство. Кофе противостоит действию свободных радикалов, избытку которых в последнее время отводят существенную роль в возникновении рака. Кофе в качестве дополнительного элемента входит в состав диет для снижения массы тела.

При наружном применении кремы с кофеином могут вызывать уменьшение количества жира, содержащегося в адипоцитах (жировых клетках).

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Кофе не рекомендуется спортсменам, поскольку кофеин считается допингом. Его должны избегать и беременные, потому что теобромин может стимулировать преждевременные роды.

## ПРИМЕНЕНИЕ

**Фитотерапевты могут посоветовать употреблять кофе в качестве мочегонного, стимулирующего и улучшающего пищеварение средства. Кофеин усиливает действие других медикаментов, а содержащие его кремы и гели для коррекции фигуры эффективнее других. Во время лечения, которое должно продолжаться не менее 6 месяцев, следует придерживаться определенной диеты.**



# Крапива двудомная

*Urtica dioica*

Крапивные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Листья крапивы оказывают мочегонное действие. Корни влияют на процессы воспаления, стимулируют образование лимфоцитов и тормозят деление клеток в тканях предстательной железы.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Листья эффективны при ревматических болях, нарушениях сна, потере аппетита и при физическом и умственном утомлении. Корни рекомендуют в качестве дополнения при лечении нарушений мочеиспускания, связанных с заболеваниями предстательной железы. Наружно их применяют при жирной коже, алопеции и перхоти.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При продолжительном применении листья могут вызывать аллергические реакции. При патологии предстательной железы лечение должно проходить под медицинским контролем.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Ревматические боли, нарушения сна, потеря аппетита, умственная и физическая утомляемость**

**НАСТОЙ:** 3 столовые ложки сушеных листьев на 500 мл кипятка. Настаивать 10 мин. По 4–6 чашек в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 500 МГ**

**ПОРОШКА:** 3–6 капсул в день.

**Сухой экстракт:** 250 мг 2–3 раза в день.

**НАСТОЙКА:** 30–50 капель на стакан воды, 3–6 раза в день.

**Нарушения мочеиспускания при заболеваниях предстательной железы**

**НАСТОЙ:** 1 столовая ложка корней на 500 мл кипятка. Настаивать 10 мин.

По 4 чашки в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 300 МГ**

**ПОРОШКА:** 3–6 капсул в день.

**Жидкий экстракт:** 30–60 капель на стакан воды, 3–6 раз в день.

### НАРУЖНОЕ

**Жирная кожа, алопеция, перхоть**

**КАШИЦА** из листьев в виде примочек, 2 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Цветки крапивы двудомной собраны в длинные зеленые или желтоватые кисти в пазухах листьев.

Крапива двудомная чрезвычайно широко распространена у жилищ, дорог, по сорным местам, в оврагах. Мощные стебли этого травянистого растения поднимаются на высоту до 1 м. Яйцевидные листья темно-зеленые, несут множество жгучих волосков. Женские (зеленоватые) и мужские (желтоватые) цветки располагаются на разных растениях. Плоды – бежево-коричневые семечки с запахом морковных семян.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья, корни и семена.** Каждая из частей растения обладает своими свойствами. Используют крапиву в виде настоев, сока, порошка, сухого экстракта и настойки.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В листьях имеются флавоноиды, неорганические вещества (кальций, калий, кремний, железо, магний), кофейная и хлорогеновая кислоты и другие соединения (ситостерол, свободные аминокислоты, витамины группы В и т. д.). Корни богаты лектинами, гликанами, галактуронами, лигнанами, танинами и стеролами. В семенах содержатся белки, слизистые вещества и 30% жиров.



Сушеные листья

Некогда крапиву считали волшебным растением, помогающим побеждать страх или ловить рыбу руками. Диоскорид считал, что если вымачивать ее семена в вине с изюмом, напиток может усиливать половое влечение. Щи из молодых листьев крапивы – хороший источник витаминов.



# Крушина ломкая

*Rhamnus frangula (Frangula ainus)*

Крушиновые



У крушины опадающие цельные ярко-зеленые листья.

Другое название – крушина ольховидная

**К**рушина – кустарник высотой до 3–5 м, широко распространенный во влажных местах. Его прямые побеги немногочисленны, но сильно разветвлены. Цветки беловато-желтые, пятилепестные, распускаются в мае-июне. Кора коричнево-красная, с мелкими белыми пятнышками (чечевичками).



Измельченная сушеная кора

#### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Высушенная кора стволов и молодых ветвей.** Ее собирают с дикорастущих растений во время цветения. Кору обдирают полосами и режут перед сушкой на мелкие части. Рекомендуется применять ее не раньше чем через год после сбора. Используют кору в виде настоя или различных фармацевтических препаратов при условии наличия у них разрешения на продажу.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кора и молодые побеги содержат антраценовые производные, оказывающие слабительное действие. После высушивания и выдерживания по крайней мере в течение года в коре сохраняются в основном гликозиды – глюкофрангулин, эмодин и изоэмодин.

**Сильно выраженное послабляющее действие крушины может таить в себе опасность.** Многие слабительные, приготовленные на основе антраценовых производных, продолжают использоваться для самолечения без какого-либо медицинского контроля. С сожалением можно отметить, что такие препараты в наше время еще встречаются в свободной продаже.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В рекомендуемых дозах крушина – слабительное средство. Послабляющее действие связано с влиянием на абсорбцию воды и электролитов и стимуляцией кишечника. Многочисленные клинические испытания подтвердили этот эффект крушины у человека, но выявили и неприятные последствия ее длительного применения.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Крушину рекомендуют как симптоматическое средство при запорах. Применяется она в виде настоя, порошка или в составе фармацевтических средств. В коммерческих препаратах крушину часто сочетают с другими слабительными средствами (механическими, спазмолитическими, стимулирующими образование желчи). Такие комбинации допустимы, но рекомендовать их не стоит.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Крушина – типичный пример лекарственного растения, которое следует применять с осторожностью. Это особенно справедливо в отношении свежей коры или коры, продаваемой без упаковки. Необходимо ограничивать продолжительность лечения (не больше 8–10 дней) и избегать сочетания крушины с другими слабительными средствами, поскольку это может вызвать раздражение кишечника, усугубить запоры и ослабить перистальтику кишечника. И, наконец, следует строго придерживаться рекомендуемых доз. Последствия их превышения могут быть весьма тяжелыми (головокружение, конвульсии и т. д.). Крушина противопоказана беременным и кормящим женщинам и пациентам моложе 15 лет. С ней не могут сочетаться многие лекарственные препараты.

## ПРИМЕНЕНИЕ

**Только врач может назначать лечение с использованием крушины, в какой бы форме она ни применялась.**



# Крушина Пурша

*Rhamnus purshiana*

**Крушиновые**

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В рекомендуемых дозах кора крушины Пурша обладает слабительными свойствами, связанными с влиянием на всасывание воды и электролитов и на перистальтику кишечника (сократительные движения кишечника, позволяющие перемещать его содержимое).

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Кора крушины Пурша рекомендуется при симптоматическом лечении запоров, однако следует строго придерживаться врачебных указаний. Среди имеющихся в продаже препаратов много таких, употребление которых допускается, но не рекомендуется (сочетания с другими слабительными средствами: механическими, желчегонными, спазмолитическими).

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Кора крушины Пурша – сильнодействующее средство с возможными побочными эффектами, поэтому ее не рекомендуется применять без совета врача. Могут быть прописаны настои коры и сочетания с другими препаратами, оказывающими слабительное действие. Кору крушины Пурша не следует применять дольше 8–10 дней. Средство противопоказано детям младше 10 лет и не рекомендуется пациентам в возрасте 10–15 лет, беременным и кормящим женщинам. При длительном применении возникает своего рода зависимость, «болезнь слабительных средств», проявляющаяся болями в животе и нарушением баланса электролитов, особенно снижением уровня калия в крови.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

**Кора крушины Пурша должна применяться только по предписанию врача.**

**Продаваемые препараты должны быть лицензированы. Рекомендуемая суточная доза соответствует 250 мг каскарозида А.**



Мелкие черные плоды группируются кистями в пазухах листьев.

Другие названия: каскара, крушина американская

Крушина Пурша – дерево родом с востока Соединенных Штатов, завезенное в Восточную Африку. Листья овальные с заостренными концами и множеством прямых жилок. Плод – небольшая костянка, в зрелом виде черный. Кора коричневатая, усеяна беловатыми чечевичками.



Фрагменты сушеной коры

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Кора со стеблей.** Собирают ее с культивируемых растений (в Соединенных Штатах и Восточной Африке); сбор с дикорастущих деревьев запрещен. Кору высушивают и хранят до употребления в течение года в сухом месте. Как и у крушины ломкой, свежая кора ядовита. Препараты коры крушины Пурша делают из несколько более крупных фрагментов, чем в случае крушины ломкой. Эти препараты входят в состав некоторых фармацевтических средств.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В коре крушины Пурша содержится от 1 до 12% антраценовых производных, в основном каскарозидов, оказывающих слабительное действие.

**Новое растение из Нового Света.** Крушина Пурша относится к семейству крушиновых. Однако, в отличие от крушины ломкой и жостера слабительного, она не растет в Европе, и ее сушеная кора импортируется из Соединенных Штатов, где она применяется очень широко. В Европе ее применение ограничено.



# Кувшинка и кубышка

*Nymphaea alba, Nuphar luteum*

Кувшинковые



Ароматные молочно-белые цветки кувшинки белой раскрываются на поверхности воды.

Водные растения с подземными корневищами, погруженными стеблями и плавающими по поверхности воды листьями, кувшинка белая и кубышка желтая имеют ароматные цветки с пятичленной чашечкой, зеленой снаружи и белой внутри. У кувшинки цветок может достигать 12 см в диаметре, у кубышки – 4–5 см. Плоды у кубышки желтой почти конические, у кувшинки белой – шаровидные.



Сушеные корневища и цветки

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

Корневища и цветки (у кувшинки белой), корневища (у кубышки желтой). Цветки и корневища собирают, сушат и используют в виде настоев или отваров.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В состав корневищ входят сесквитерпеновые алкалоиды сложной структуры, хорошо известные ученым (нуфарин, нуфакристин, нуфамин и, особенно, тиобинуфаридин и его производные), вяжущие танины, флавоноиды и большое количество витамина С.



Цветки кувшинки белой (вверху) и кубышки желтой (внизу)

**Кубышка желтая издавна известна** своей способностью снижать половое влечение. Этот «разрушитель удовольствия и яд любви» входил в состав препаратов, снадобий и сиропов, способных умерять страсти и даже усыплять. Корневища этого растения иногда употребляли в пищу как овощ.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Белая кувшинка обладает седативными, противодиарейными, гипотензивными свойствами и способностью снижать половое влечение. Ее также рекомендуют при воспалениях кожи и слизистой оболочки рта и глотки. Она подавляет рост грибков, являющихся причиной многих заболеваний. Алкалоиды кубышки желтой характеризуются мощной антибиотической активностью, используемой при лечении некоторых заболеваний влагалища.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

При внутреннем применении кувшинку белую прописывают в случаях патологического полового возбуждения (нимфомания, сатириаз) и при диарее, а кубышку желтую – при некоторых заболеваниях половых органов (например трихомонозе). Наружно оба вида применяют для лечения трещин и царапин на коже, как средство для рубцевания поверхностных ожогов и при солнечной эритеме.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Избыточное употребление кувшинки белой в течение длительного времени может привести к необратимой утрате либидо.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

Кувшинка белая

#### Состояния возбуждения, диарея

НАСТОЙ: 5 г сушеных цветков на 250 мл кипятка. Настаивать 20 мин. По 2–3 чашки в день.

ОТВАР: 5 г сушеного корневища на 200 мл кипятка. Кипятить 15 мин. По 2–3 чашки в день.

Кубышка желтая

Только по рецепту врача.

### НАРУЖНОЕ

Кувшинка белая и кубышка желтая

#### Трещины и царапины на коже, ожоги, солнечная эритема

КОМПРЕСС: смочить ткань в отваре (см. выше), прикладывать 3–6 раз в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Кудзу

*Pueraria lobata*

Бобовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показано, что кудзу защищает печень, обладает антиоксидантными свойствами и активизирует метаболизм алкоголя, не блокируя при этом метаболизм ацетальдегида. Растение также обладает эстрогеноподобной активностью.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Кудзу, благодаря его способности защищать печень, рекомендуют для предупреждения патологии, связанной с клеточным стрессом. Его можно также принимать для борьбы с климактерическими расстройствами, а также для детоксикации при лечении алкоголизма (предупреждение рецидивов, собственно лечение, отвыкание и т. п.).

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Постоянное употребление этого растения в пищу является гарантией его безвредности. Однако его применение при конкретных заболеваниях требует врачебного совета и контроля.



Розовые цветки кудзу собраны в привлекательные соцветия.

Другое название: пуэрария лопастная

Кудзу – растение субтропических зон, происходящее из Азии. Это дерево может достигать в высоту многих десятков метров. Листья трех- или пятилопастные, темно-зеленые. Корни желтоватые, цилиндрические, волокнистые. Плод – боб, содержащий черные семена размером с фасолину. Растение дает много отводков.

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни и листья.** Корни собирают обычно по завершении периода роста, с декабря до марта. Листья собирают для промышленного извлечения из них активных веществ. Растение используется преимущественно как пищевое: свежие клубни и листья варят, готовя из них каши и желе. Кудзу входит в состав многих кулинарных продуктов. В фитотерапии его применяют в виде отвара, порошка и сухого и жидкого экстрактов.



Измельченные корни

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Растение содержит множество активных веществ: флавоноиды (изофлавоны, даидзеин, даидзин, генистеин, формонетин, пуэрарин), кумарины и их производные, бетаситостерол, сапонины (тритерпеновые гликозиды), белки, сахара, волокна, минеральные соединения.



## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Заболевания печени, климактерические расстройства, алкогольная интоксикация**

**СГУЩЕННЫЙ ОТВАР:** 10 г измельченных корней залить 500 мл кипятка, медленно выпарить на слабом огне до половины исходного объема, профильтровать.

По 1/2 чашки, 4 раза в день.

**ПОРОШОК:** 500 мг, 3–6 раз в день.

**СУХОЙ ЭКСТРАКТ:** 300 мг, 3–6 раз в день.

**ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ:** 60 капель на стакан воды, 3–6 раз в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

**В китайской фармакопее** кудзу упоминается с 200 г. до н. э. Это растение использовалось как противовоспалительное, спазмолитическое и регулирующее температуру тела. Ему приписывается способность снижать артериальное давление и помогать при сердечной аритмии, однако наибольшее значение растение имеет как пищевое. Из кудзу делают каши, галеты, сыр. Современные исследования показывают, что кудзу может представлять интерес для кардиологии, эндокринологии и онкологии.



# Кукуруза

*Zea mays*

Злаки



Початки кукурузы – женские соцветия, располагающиеся в средней части стеблей.

Другое название: *маис*

Кукуруза – крупное однолетнее травянистое растение, завезенное из Центральной Америки. Прочный стебель может достигать в высоту 2,5 м. Листья большие, линейные. Женские цветки образуют соцветие початок, окруженный листьями обертки, из-за которых видны длинные рыльца. Мужские цветки собраны в метелки на концах стеблей.



Сушеные рыльца

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Рыльца.** Собирают до опыления и быстро сушат. Используют в виде настоя или водного экстракта.

**Зерна и зародыши.** Из зерен получают масло, богатое ненасыщенными жирными кислотами. Это масло используется как продукт питания, а также в фармацевтической промышленности и в косметологии.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Рыльца кукурузы богаты полифенолами (10–12%) и маслом (1–2%). Они содержат также фитостеролы, эфирное масло (0,05–0,1%), слизистые вещества и калий (1–2%).

**Кукуруза оказывает** не только мочегонное и противовоспалительное действие. Исследования показали, что благодаря фитостеролам кукуруза препятствует прикреплению лейкоцитов к слизистым оболочкам. Это объясняет ее способность ослаблять воспалительные реакции и препятствовать переходу инфекций мочевыводящих путей в хроническую форму.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Рыльца кукурузы используются в основном как мочегонное средство, хотя растение обладает и противовоспалительными свойствами. Некоторые вещества, содержащиеся в кукурузе, помогают при заболеваниях десен.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Рыльца кукурузы рекомендуются для внутреннего применения в основном при заболеваниях мочевой системы: **циститах, воспалениях мочевыводящих путей, отеках почечного происхождения, почечнокаменной болезни.** Их рекомендуют и в случае подагры. Корни кукурузы считались эффективным средством для лечения поражений коронарных артерий, но в наше время они с этой целью применяются редко. Наружно кукурузу рекомендуют для лечения заболеваний десен. В косметологии кукуруза известна как смягчающее, оживляющее, увлажняющее средство, помогающее бороться с морщинами.



## МЕРЫ

### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности этого растения даже при длительном применении.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Цистит, воспаления мочевыводящих путей, отеки почечного происхождения, почечнокаменная болезнь**

Суточная доза 4–6 г сушеных рылец.

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка рылец на чашку воды. Быстро довести до кипения, настаивать 5 мин.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 150 мг СУХОГО ЭКСТРАКТА: 2–4 капсулы в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Куркума

*Curcuma longa*

Имбирные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Эфирное масло куркумы стимулирует секрецию желчи, а куркумины облегчают ее выведение. Куркуминоиды оказывают мощное противовоспалительное действие. И, наконец, куркума содержит антиоксиданты.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Корневище куркумы рекомендуется при лечении несварения и повышенной кислотности желудочного сока, а также **нарушений пищеварения**, связанных с дисфункцией печени и желчного пузыря. Ее часто применяют для улучшения аппетита.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Куркуму можно применять без разрешения врача. Однако в больших дозах она может раздражать слизистую оболочку желудка и вызывать тошноту и рвоту. Растение противопоказано в случае нарушения проходимости желчных протоков.



Цветки куркумы образуют колос в центре растения.



Сушеное измельченное корневище

Куркума – многолетнее травянистое растение с корневищем и удлиненными заостренными листьями, сидящими на длинных черешках. Цветки образуют соцветие колос, появляющееся в центре растения, у самой земли. Цилиндрическое корневище иногда имеет пальцевидное удлинение. Куркуму выращивают в тропической Азии, в Африке и на Антильских островах.



### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корневище.** Его режут на части, кипятят, затем сушат. В нем содержится не менее 5% эфирного масла и 1% куркумина. В фитотерапии чаще всего используют куркуму в порошке и в виде настоек, реже – для приготовления настоев.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В корневище куркумы имеются куркуминоиды, в том числе куркумин, а также эфирное масло (2–7%). В нем также содержатся три пигмента, обладающие противовоспалительными свойствами (куркумин, деметоксикуркумин и бидеметоксикуркумин).

**Это ароматическое растение**, улучшающее пищеварение, обладает также антиревматическими свойствами. Недавние опыты на животных показали, что экстрагированные из корневища куркумины так же активно противостоят воспалительным процессам, как и нестероидные противовоспалительные препараты, но не оказывают при этом нежелательного побочного действия. Выявлена также противораковая активность куркуминов.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения пищеварения

**НАСТОЙ:** 0,5–1 г измельченного корневища на чашку кипятка. Настаивать 5–10 мин, профильтровать. По 2–4 чашки в день.  
**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 35 капель на стакан воды после каждой еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Лаванда аптечная

*Lavandula officinalis*

Губоцветные



Цветки лаванды обладают характерным цветом и ароматом.

Этот полукустарничек родом из Средиземноморья достигает высоты 30–60 см. У него прямостоячие сильно разветвленные побеги и узкие пепельно-зеленоватые листья. Мелкие цветки собраны в конечные колосья. Плод – семянка с одним черным семенем.

■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**

**Цветки.** Собирают в конце цветения (в июле-августе), сушат или перегоняют для получения эфирного масла (лавандового масла). Их растирают в порошок или используют в виде настоев или спиртовых настоек. Для наружного применения изготавливают мази, кремы и гели на базе эфирного масла.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

В цветках содержится богатое монотерпенами эфирное масло (в свежих цветках 0,1–1%, в сухих 1–3%). В растении также присутствуют дубильные вещества, флавоноиды, фитостеролы и кумарины.

**Эфирное масло лаванды** кроме мощного антибактериального и антисептического действия обладает признанными гипотензивными и успокаивающими свойствами. В высоких дозах это масло нейротоксично. Как и все эфирные масла, оно должно применяться с осторожностью, особенно внутрь.

Сушеные цветки

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Общепризнанно успокаивающее и снимающее беспокойство действие лаванды. Она также представляет интерес как спазмолитическое и желчегонное средство и улучшает пищеварение.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Лаванду обычно рекомендуют при нервном напряжении и легких нарушениях сна, а также для улучшения аппетита или при кишечных спазмах нервного происхождения. Спиртовая настойка эффективна при кожных инфекциях и укусах насекомых. В бальнеотерапии лаванду применяют для лечения нарушений кровообращения и при нейровегетативной дистонии.

## МЕРЫ



## ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Не рекомендуется беременным и кормящим женщинам. Эфирное масло может использоваться только по предписанию врача.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нервное напряжение

НАСТОЙ: 5 г цветков на 1 л кипятка. Настаивать 5 мин. По 3–4 чашки в день между приемами пищи.

#### Легкие нарушения сна

НАСТОЙ (см. выше): 1 большая чашка перед сном.

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 300 МГ

ПОРОШКА: 1–2 капсулы перед сном.

#### Отсутствие аппетита, кишечные спазмы нервного происхождения

НАСТОЙ: 1–2 чайные ложки сухих цветков на 150 мл кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 3–4 чашки в день, из них 1 перед сном.

### НАРУЖНОЕ

#### Легкие кожные инфекции, укусы насекомых

СПИРТОВОЙ НАСТОЙ: 100 г цветков настаивать в 500 мл 30% спирта. Наносить 2–3 раза в день.

#### Нарушения кровообращения, нейровегетативная дистония

ДОБАВКА ДЛЯ ВАНН: 20–100 г сухих цветков на 20 л теплой воды.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Лавр благородный

*Laurus nobilis*

Лавровые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Эффективность лавра при высокой температуре и ревматизме является общепризнанной. Его эфирное масло обладает обезболивающими, антибактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Перорально растение традиционно используют для лечения **нарушений пищеварения** (вздутие живота, замедленное переваривание, отрыжка) и при **недостаточном потоотделении**. Эфирное масло рекомендуют (только под врачебным контролем) при гриппе, воспалениях верхних дыхательных путей и кандидозе. При наружном применении оно помогает успокаивать боль при **стоматите** и **афтах**. Масло также эффективно при суставных болях и **ревматизме**.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о нежелательных последствиях применения листьев лавра или их токсичности. Масло при наружном применении может вызывать аллергические реакции, а его пероральный прием допустим только по назначению врача.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения пищеварения, недостаточное потоотделение

**НАСТОЙ:** 5–10 г сушеных листьев на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 2–3 чашки в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Стоматит, афты

**ЭФИРНОЕ МАСЛО:** развести до 50% растительным маслом. Наносить 3–4 раза в день (сначала проверить, нет ли аллергической реакции).

#### Ревматизм

**ЭФИРНОЕ МАСЛО:** наносить 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Появляющиеся в апреле-мае цветки лавра собраны в пазухах листьев в небольшие ложные зонтики.

Лавр – двудомное дерево высотой от 2 до 10 м. Его родина – Малая Азия, но он культивируется и встречается в одичавшем виде и в Средиземноморье, субтропических районах России, в Центральной и Южной Америке. Его неоппадающие листья кожистые, эллиптические, ланцетные, с приятным запахом. Плод – черная яйцевидная ягода размером с вишню, внутри находится одно семя.

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья и плоды.** Листья собирают летом с молодых ветвей, сушат, а затем используют в виде настоев. Они также являются источником эфирного масла, богатого ароматическим веществом цинеолом. Ягоды собирают после созревания, в октябре-ноябре, для получения лаврового масла.



Сушеные листья

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В листьях кроме танинов и горечи содержится около 1% эфирного масла. В ягодах его больше (2–3%), кроме того, в них имеется жирное масло, состоящее из лавровой, олеиновой, пальмитиновой и линоленовой кислот, твердое при комнатной температуре.

**Японские ученые** в настоящее время изучают противораковую активность цинеола (основного компонента эфирного масла лавра), особенно его эффективность в лечении лейкемии. Целебные свойства этого растения, посвященного Аполлону, были известны уже в древности, когда для лечения ревматизма применялись мази, приготовленные из его листьев.





# Лен обыкновенный

*Linum usitatissimum*

Льновые



Тонкие веточки льна оканчиваются цветками, распускающимися только на солнце.

Другое название: лен культурный, лен-долгунец

Лен – встречающееся по всей Европе однолетнее травянистое растение, достигающее 1 м в высоту. Его изящные кустики несут узколанцетные очередные листья. Цветки одиночные, диаметром до 3 см, с 5 лепестками характерного бледно-голубого цвета. Плоды – шаровидные светло-коричневые коробочки, разделенные на 10 камер, в каждой из которых лежит 1 маслянистое семя.



Сушеные семена

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Семена.** Плоды собирают обычно промышленным способом летом, после созревания. Затем плоды давят для высвобождения семян, из которых получают масло. В фитотерапии семена используют либо целыми, либо размолотыми в муку после извлечения масла.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В семенах содержится от 35 до 45% масла, очень богатого ненасыщенными жирными кислотами. В них также имеются белки (альбумин), слизистые вещества оболочки, фитостеролы, лигнаны и цианогенные гетерозиды. Попадание последних в желудок не представляет никакой опасности, поскольку кислотность желудочного сока не дает им превратиться в цианиды.

**Продажа льняного масла в качестве пищевого продукта** в некоторых странах запрещена из-за его нестойкости к окислению: оно очень быстро портится. Однако в других странах оно продается, но лучше покупать семена в небольших количествах или использовать обезжиренную муку.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Семена льна оказывают послабляющее действие. Показано, что благодаря воздействию на рецепторы эстрогенов они дают благоприятный эффект при лечении рака молочной железы и толстой кишки. В виде муки семена используются при лечении кожных воспалений.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Семена льна рекомендуются при **хронических запорах и дисфункции толстой кишки**, связанных с злоупотреблением слабительными. Они также используются при **воспалениях слизистой оболочки желудка и кишечника** и при дивертикулите. Наружно их применяют для облегчения воспалений суставов, при болезненных дерматозах, кожном зуде, ушибах и т. п.



## МЕРЫ

### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Нет никаких сообщений о токсичности этого растения, однако остерегайтесь использовать застарелую муку. Не применять при непроходимости кишечника!

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Хронические запоры, дисфункция толстой кишки, воспаления слизистой оболочки желудка и кишечника**

**МАЦЕРАТ:** 15–20 г семян на 1 л холодной воды. Мацерировать в течение ночи, профильтровать. 1 стакан утром натощак, затем в течение дня между приемами пищи еще 4–5 стаканов.

**ЦЕЛЬНЫЕ СЕМЕНА:** 15–20 г семян с большим стаканом воды, 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

**Воспаления суставов, дерматозы, кожный зуд, ушибы**

**ПРИМОЧКА:** понемногу добавлять воду (по возможности декальцинированную) в льняную муку до получения вязкой массы; на слабом огне подогреть и нанести слой толщиной 1 см на марлю. Прикладывать 1–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Леспедеца головчатая

*Lespedeza capitata*

**Бобовые**

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В многочисленных опытах на животных и единичных клинических исследованиях подтверждено мочегонное действие леспедецы, особенно содержащихся в ней флавоноидов. Показано также, что растение обладает способностью снижать уровень мочевины в крови. Кроме того, обнаружено, что леспедеца предупреждает развитие атероматозных язв, что связано с антиоксидантным действием содержащихся в ней полифенолов и их влиянием на свободные радикалы.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Зеленые части растения традиционно применяют как мочегонное средство при легких расстройствах мочеотделения и нефритах. Они также показаны в случаях уремии для снижения уровня мочевины в крови. Растение также используется в профилактике атероматоза.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности леспедецы. Это растение обычно хорошо переносится.



Цветки леспедецы образуют компактные шаровидные соцветия.

Этот кустарничек родом из Северной Америки – многолетнее растение, стебли которого поднимаются на высоту около 1 м и несут очередные, тройчатосложные листья с цельнокрайними эллиптическими шелковистыми листочками. Окраска цветков от кремово-беловатой до желтой. Плод – небольшой овальный уплощенный боб.

■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
Зеленые части (стебли и листья). Растение иногда встречается в культуре. Стебли скашивают два раза в год, в июне и сентябре. После сбора стебли связывают в букеты и сушат на открытом воздухе.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Леспедеца – растение, богатое полифенолами, но основное ее активное вещество относится к группе флавоноидов. Это леспекапитоид, или изоориентин.

Для получения разрешения на продажу препаратов леспедецы была исследована ее активность. Продемонстрированы и мочегонный эффект, и способность растения снижать уровень мочевины в крови. Из-за бюрократических формальностей заявка так и не была составлена, а растение отнесено к категории не очень активных диуретиков, хотя оно заслуживает гораздо большего.



Соцветие

Лист

Сушеные стебли и листья

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Легкие нарушения мочеотделения, нефриты, уремия, предупреждение атероматоза**

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 50–250 капель в день со стаканом воды.

**ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ:** по 1 чайной ложке 1–4 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# ЛИМОН

*Citrus limon (Citrus medica var. limonium)*

Рутовые



Лимон, очевидно, был завезен в Средиземноморье арабами в XII веке.

У этого дерева высотой до 9–10 м прямой светло-зеленый ствол, от которого отходят многочисленные, иногда колючие, ветви. Листья овально-копьевидные, блестящие, зеленые. У цветков, обладающих нежным ароматом, внутренняя часть лепестков белая, наружная – красновато-фиолетовая. Плод увенчан небольшим коническим выступом. Оболочка плода (цедра) толстая, бугристая, характерного желтого цвета.



Сушеная цедра



## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды и листья.** В фитотерапии используют либо целые плоды, либо только цедру или семена. В ароматерапии применяют эфирное масло, которое можно получить выдавливанием из цедры или перрегонкой из листьев. Плоды и листья собирают зимой. Некоторые современные агротехнические приемы позволяют получать и летний урожай, но при этом дерево истощается.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Плоды лимона очень богаты витамином С. В них содержится много флавоноидов и каротиноидов, которым плоды обязаны своей окраской, а также кумаринов. Флавоноиды имеются и в листьях. Экстрагируемое эфирное масло богато моно- и сесквитерпенами, в том числе лимоненом (80%), а также цитралями, придающими плоду характерный запах.

Содержащийся в лимонном соке витамин С усваивается в среднем на 35% лучше, чем аптечные препараты аскорбиновой кислоты. Эта значительно лучшая биодоступность витамина объясняется наличием в лимонах флавоноидов.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Флавоноиды, содержащиеся в плодах и листьях, снижают артериальное давление и защищают кровеносные сосуды. Они также обладают способностью смягчать аллергические реакции и бороться с воспалениями. Показано также, что регулярное употребление в пищу лимонов, апельсинов и грейпфрутов повышает уровень кортикостерона и адренкортикотропного гормона (природных противовоспалительных средств) в крови. Эфирное масло обладает выраженной противомикробной активностью.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Регулярное употребление лимонного сока полезно при **артериосклерозе и ломкости венозных и капиллярных сосудов**. Его также рекомендуют для профилактики **насморка, гриппа, ангины, фарингита**, а также нарушений пищеварения. Лимон благодаря своим противовоспалительным свойствам может использоваться в качестве дополнительного средства при лечении **подагры и ревматизма**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Содержащиеся в лимоне цитрали (альдегиды) могут раздражать кожу, а кумарины иногда вызывают фотосенсибилизацию.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Артериосклероз, ломкость венозных и капиллярных сосудов**

**ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ:** регулярное употребление лимонного сока.

**ЛЕЧЕНИЕ ОБОСТРЕНИЙ:** 20 г сока на 50 г горячей воды, можно с измельченным зубчиком чеснока. Пить 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

#### **Насморк, грипп, ангина, фарингит**

**ПОЛОСКАНИЯ:** 29 мл сока в 20 мл теплой воды. По 3–4 раза в день.

**РАСПЫЛЕНИЕ:** для ароматизации и дезинфекции воздуха в помещении.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Лимонник китайский

*Schizandra chinensis*

Лимонниковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Специалисты по лечебному питанию все больше и больше ценят лигнаны и их производные, которым они приписывают защитную роль против рака предстательной железы, толстой кишки и молочной железы. Сейчас активно изучается взаимодействие компонентов лимонника с рецепторами эстрогенов, а также их антиоксидантная и антиферментативная активность.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Лимонник рекомендуется как гепатопротектор, поскольку он снижает интенсивность окисления печеночных липидов. Он защищает клетки и мышцы. При повышенном содержании холестерина в крови лимонник вводят в диету как дополнительное средство для его снижения. Стимулируя активность антиоксидантов, лимонник влияет на иммунную защиту организма.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности лимонника. Однако его применение показано при заболеваниях, которые требуют врачебного наблюдения.



Мелкие цветки лимонника источают тонкий аромат.

Лимонник – деревянистая лиана, достигающая в длину 15 м. В диком виде растет на северо-востоке Китая и на Дальнем Востоке России. Листья овальные, длиной 5–10 см, черешчатые, с заостренным концом. Пятилепестковые цветки собраны в кистевидные свисающие вниз соцветия. Чашелистики такого же розового цвета, как и лепестки. Плод – сочная сборная ягода.



Плоды

Сушеные плоды

■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Плоды.** Собирают после созревания осенью, затем сушат. Используют в виде порошка, сухого экстракта или настойки.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Активными веществами плодов лимонника являются производные лигнанов – шизандрин, шизантерин и различные гомицины.

**Лимонник играет важную роль** в народной китайской медицине, в которой определенный вкус соответствует одному из важных органов: острый – печени, горький – сердцу, сладкий – селезенке, пикантный – легким, соленый – почкам. Поэтому лимонник высоко ценится за свое всеобъемлющее действие.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Защита клеток и мышц, повышенное содержание холестерина в крови**

Порошок из сушеных плодов: 3–9 г в день в 3 приема.

Сухой экстракт: 1–3 г в день в 3–6 приемов.

Настойка: 20–40 капель на стакан воды, 3 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Липа

*Tilia cordata*, *T. platyphyllos* и их гибриды

## Липовые



Цветки липы распускаются в июне.

Другие названия: липа мелколистная, липа сердцевидная (*Tilia cordata*); липа широколистная, липа крупнолистная (*T. platyphyllos*)

Это крупное дерево может достигать в высоту 20–40 м. Кора серая, гладкая, с возрастом покрывается трещинами. Листья цельные, сердцевидные, с заостренным концом и зубчатыми краями. Цветки в щитковидных соцветиях, издают приятный аромат. Цветонос срстается с крупным желтовато-зеленым удлинненным прицветным листом.



Сушеные прицветные листья



■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Соцветия и заболонь.** Соцветия собирают, когда распускаются две трети цветков, затем их сушат, разложив тонким слоем в тени. Заболонь (наружный активный слой древесины) собирают с дикорастущих деревьев и сушат в проветриваемых помещениях. Соцветия используют в виде настоев, а заболонь – в виде порошка или экстракта.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В цветках содержатся полифенолы (флавоноиды), слизистые вещества (3%) и очень небольшое количество эфирного масла, компоненты которого оказывают седативное действие. В заболони присутствуют ароматические кислоты, танины и флороглюцинол.

**Не нуждается в подтверждении** эффективности липового цвета при нарушениях сна. В 1960 г. было обнаружено, что в заболони содержится флороглюцинол, обладающий спазмолитическими свойствами, и это открывает новые возможности использования липы в терапии.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Эксперименты на животных подтвердили седативное действие соцветий и спазмолитическую активность заболони. В клинических условиях обнаружено, что заболонь стимулирует секрецию желчи.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутреннее применение соцветий рекомендуют для лечения легких нарушений сна. Наружно их используют в дерматологии как смягчающее и ослабляющее зуд средство и при трещинах кожи, царапинах, укусах насекомых и раздражениях кожи. Заболонь при пероральном приеме очищает организм и стимулирует секрецию и выведение желчи при связанной с печенью недостаточности пищеварения, камнях в желчном пузыре и вздутии живота.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности растения при его использовании в терапевтических дозах.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Легкие нарушения сна

НАСТОЙ: 5 г сушеных соцветий на 1 л кипятка. Настаивать 5 мин. По 1 чашке вечером для облегчения процесса засыпания.

#### Связанная с печенью недостаточность пищеварения, камни в желчном пузыре, вздутие живота

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С ПОРОШКОМ ЗАБОЛОНИ: по 1 капсуле утром, днем и вечером со стаканом воды.

### НАРУЖНОЕ

#### Трещины кожи, царапины, укусы насекомых, раздражения кожи

РАСТВОР НА ОСНОВЕ СОЦВЕТИЙ: смазывать многократно в течение дня.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Липпия лимонная

*Aloysia triphylla (Lippia citriodora)*

Вербеновые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Липпия лимонная изучалась в основном с целью выявить ее седативные свойства. Эти исследования не дали никаких интересных результатов. Наоборот, недавние клинические испытания показали полное отсутствие седативной активности и неспособность растения снимать чувство беспокойства.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Листья липпии, как и цветущие верхушки мяты и липа, свободно продаются в аптеках. В фитотерапии их используют как стимулирующее средство при затрудненном пищеварении.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности липпии или нежелательных последствиях ее применения.



Липпию выращивают в теплых регионах Южной Европы и Северной Африки.

Другое название: лимонная вербена

Липпия лимонная – полукустарник, достигающий в высоту 1,5 м, родом из Южной Африки. Листья удлиненные, собраны в мутовки по 3 или 4. Цветки мелкие, с 4 синеватыми изнутри и белыми снаружи лепестками. Плод – костянка.



Сушеные листья

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Собирают 2 раза в год, в июле и октябре, и сушат, разложив тонким слоем. Высушенные листья при растирании источают приятный лимонный запах. Из них делают очень приятные на вкус настои. Липпию лимонную используют также в виде эфирного масла в сочетании с седативными растениями.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Растение содержит флавоноиды и небольшое количество эфирного масла, основным компонентом которого является цитраль (альдегид), обуславливающий характерный аромат растения.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Затрудненное пищеварение

НАСТОЙ: 1 стандартная упаковка на чашку кипятка, настаивать 5 мин. По 2 чашки в день после обеда и ужина.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

Липпию часто продают под названием «вербена», как и вербену лекарственную (*Verbena officinalis*). На самом деле речь идет о двух разных растениях, относящихся к одному и тому же семейству, но различающихся как по содержанию активных компонентов, так и по лечебным возможностям.



# Литотамнион

*Lithothamnion corallioides*

Кораллиновые



Эта небольшая известковая водоросль похожа на коралл.

**Л**итотамнион – небольшая, длиной 2–3 см, красная водоросль, которая живет на морском дне, не прикрепляясь к песку. Ее пропитанный известью чрезвычайно твердый таллом, или слоевище (вегетативная часть), похож на небольшой коралл. Эту водоросль собирают на берегах Корнуэлла и в Ирландии, а также в Бретани.



**■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Водоросль целиком.** Сбор производят с помощью судов, снабженных засасывающими устройствами. Водоросли промывают, затем сушат горячим воздухом (пока содержание воды не станет меньше 1%) и измельчают. Выпускают в форме желатиновых капсул с порошком или препаратов для ванн. Эти водоросли также включают в состав фармакологических средств как источник карбоната кальция.

**■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В водорослях содержатся в основном минеральные вещества, примерно треть которых представлена карбонатом кальция, а около 10% – карбонатом магния.



Порошок

**Интересная пищевая добавка.** Недавно выяснилось, что литотамнион, издавна используемый в сельском хозяйстве и огородничестве для обогащения бедных почв, может иметь и другое применение. Он богат кальцием, магнием и микроэлементами, что позволяет использовать его как минеральную пищевую добавку.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Главным достоинством литотамниона является его богатство кальцием – элементом, играющим важную роль в процессах роста и обеспечивающим прочность скелета. Кальций участвует также в передаче нервных импульсов и мышечных сокращениях, в процессах свертывания крови, является катализатором ферментативных реакций, стимулирует секрецию гормонов и играет основную роль в предупреждении остеопороза и гипертонии.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутреннее применение литотамниона рекомендуется для **симптоматического лечения** болей в пищеводе, желудке и двенадцатиперстной кишке и как источник кальция при его дефиците (во время роста, беременности, кормления, при остеопорозе). Наружно водоросль используют для лечения **артрита**. Она входит в состав препаратов для ванн, рекомендуемых при нарушениях кровообращения и мышечной усталости.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности литотамниона.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Боли в пищеводе, желудке и двенадцатиперстной кишке, дефицит кальция**

**ПОРОШОК:** по 2 желатиновые капсулы утром и вечером (1,22 г кальция в день в форме карбоната).

**ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ (ЛИТОТАМНИОН В СОЧЕТАНИИ С ДРУГИМИ ВЕЩЕСТВАМИ):** как правило, 300 мг на прием, 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

**Артрит**

ПРИМОЧКИ С МОРСКИМ ИЛОМ.

**Нарушения кровообращения, мышечная усталость**

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ВАНН.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Лопух большой

*Arctium lappa (A. majus)*

Сложноцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показано, что полиненасыщенные соединения, содержащиеся в этом растении, подавляют развитие бактерий и грибков в культурах *in vitro*. В опытах на животных доказана способность корней лопуха снижать уровень сахара в крови и выводить токсины. Листья лопуха оказывают желчегонное, мочегонное и антибактериальное действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Корень лопуха большого рекомендуется при лечении дерматозов, связанных с усиленной продукцией сальных желез (угри, фурункулы), а также при панарициях. Корень, обладающий мочегонными и слабительными свойствами, облегчает выведение продуктов обмена. Листья используются в первую очередь как дополнительное средство при лечении зуда, трещин на коже, царапин и при укусах насекомых.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Никаких признаков токсичности у лопуха не обнаружено, но все же лучше соблюдать рекомендуемые дозы и не давать препараты лопуха пациентам моложе 15 лет.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Угри, фурункулы, панариции

**НАСТОЙ:** 5 г сушеных листьев на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин. По 2 чашки в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С ПОРОШКОМ ИЗ КОРНЕЙ:** 2–3 в день со стаканом воды (часто вместе с капсулами, содержащими препараты крапивы, фиалки трехцветной и др.).

#### Как мочегонное и слабительное средство

**СИРОП С ЭКСТРАКТОМ:** 1 чайная ложка на стакан воды, 3 раза в день перед едой.

### НАРУЖНОЕ

#### Зуд, трещины кожи, укусы насекомых

**КРЕМЫ, МАЗИ, ЛОСЬОНЫ:** местное нанесение.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Лопух большой растет на тяжелых почвах, образуя заросли по обочинам дорог, на свалках, в оврагах, по берегам водоемов.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корень,** снаружи складчатый, коричневатосерый, внутри беловатый, жесткий. Собирают корни в июле, перед началом цветения. Применяют в основном в форме экстрактов и порошка. Горькие **листья** используют для приготовления настоев. В фитотерапии часто применяют вместе с другими растениями, например с фиалкой трехцветной и крапивой.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Корни растения богаты сахарами (инулин) и полиненасыщенными соединениями, которые обладают антимикробными и противогрибковыми свойствами, представляющими интерес для дерматологии. В листьях содержится арктиопикрин — горькое вещество, придающее лопуху характерный вкус.

### Растения в природе расселяются разными способами.

Лопух использует для этого животных и людей, к шерсти или одежде которых его плоды прикрепляются с помощью крючковых выростов обертки. Эта хорошо известная особенность лопуха послужила прообразом застежки-липучки.

У этого обычного во всем Северном полушарии растения имеется прикорневая розетка листьев с мелкозубчатыми краями. Стебель достигает в высоту более 1 м; на концах стеблей располагаются красные или розово-фиолетовые соцветия-корзинки, окруженные листочками обертки с крючковатыми острями.



Сушеные листья



Плод



# Люцерна посевная

*Medicago sativa*

**Бобовые**



Цветки люцерны чрезвычайно богаты нектаром, и пчелы собирают с них богатую дань.

Люцерна посевная – многолетнее травянистое растение высотой от 20 до 50 см. Ее частично стелющийся сероватый опушенный стебель несет очередные тройчатосложные листья. Трубоччатые цветки собраны по 5–10 в рыхлые овоидные соцветия.



Сушеная трава

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Трава.** Собирают в начале цветения, а затем используют в виде спиртовой настойки либо сухого или жидкого экстрактов.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Люцерна – великолепный источник кальция, фосфора и железа. Она содержит также витамины А и С, сапонины, циклические соединения, фитоэстрогены (генистеин и куместрол), аминокислоты, танины и ненасыщенные жирные кислоты.

**Опыты на животных показали,** что люцерна влияет на метаболизм глюкозы. Как и кориандр, эвкалипт и можжевельник, она ослабляет чувство жажды и снижает уровень глюкозы в крови. В Индии припарки с люцерной применяют при фурункулах. Кроме того, ее добавляют в пищу, если необходимо поправиться или набраться сил. Считается, что люцерна помогает при язве желудка. Иногда ее применяют при кашле.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Люцерна эффективна в качестве укрепляющего средства. Богатство витамином С делает ее полезной при цинге. Наличие фитоэстрогенов стахидрина и 1-гомостахидрина объясняет ее способность усиливать секрецию молока и регулировать менструации. Она оказывает мочегонное действие. Экстракт люцерны защищает от солнечной радиации и солнечных ожогов. В косметологии люцерна применяется для питания кожи и борьбы с ее старением.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Клинических данных, подтверждающих эффективность люцерны, очень мало. Однако в фитотерапии люцерна традиционно используется при **усталости, истощении** и для поддержания сил в период выздоровления, а также при камнях в почках, нервозности и излишней худобе у детей. Люцерну применяют при нарушениях менструального цикла, а также для усиления лактации.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности люцерны, но лучше все же посоветоваться с врачом по поводу ее применения и не превышать рекомендованные дозы. Не применять при красной волчанке!

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Усталость, истощение, нервозность, излишняя худоба у детей**

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 50 капель на стакан воды, утром и днем.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Лядвенец рогатый

*Lotus corniculatus*

Бобовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Содержащиеся в лядвенце нитрилозиды и флавоноиды оказывают успокаивающее и спазмолитическое действие, а также дают легкий снотворный эффект и помогают при неглубоких депрессиях.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Лядвенец рекомендуется при **нарушениях сна** нервного происхождения, легкой тахикардии, беспокойстве и вспыльчивости. Он также применяется при **легких формах беспокойно-депрессивных состояний**.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о нежелательных последствиях применения лядвенца в терапевтических дозах.



Цветки оранжево-желтые, с пурпурными прожилками.

Лядвенец рогатый, многолетнее травянистое растение небольших размеров (30–40 см), может встречаться на высоте до 3000 м над уровнем моря. Его полустелющиеся стебли несут тройчатосложные листья и мелкие цветки, располагающиеся группами на верхушках длинных цветоносов. Плод (боб) вскрывается и скручивается спиралью.



Сушеные стебли с цветками



## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения сна

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка на чашку кипятка. По 1 чашке в 17–18 ч и перед сном.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 20 капель на полстакана воды в 17–18 ч и 50 капель на полстакана воды перед сном.

В случае пробуждения ночью принять 20 капель на полстакана воды.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 0,2 Г СУХОГО ЭКСТРАКТА:** по 1 в 17–18 ч и вечером перед сном.

#### Легкие формы беспокойно-депрессивного состояния

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка сушеного растения на чашку кипятка. По 1 чашке утром, днем и перед сном.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 20 капель на полстакана воды утром и днем, 50 капель на полстакана воды перед сном.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 0,2 Г СУХОГО ЭКСТРАКТА:** по 1 утром, в полдень и вечером перед сном.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

Стебли с цветками, иногда только цветки. Собирают в период цветения, с мая по август. После сушки растение используют в настоях, в виде спиртовой настойки и желатиновых капсул с сухим экстрактом.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В цветущем стебле содержатся нитрилозиды, флавоноиды и пигменты, придающие растению желтую окраску. Растение содержит также циклические соединения.

**Излюбленное растение пчел, лядвенец** – один из лучших медоносов. Он очень хорош в качестве корма для скота и часто входит в состав высеваемых на лугах семенных смесей.



# Майоран садовый

*Origanum majorana (Majorana hortensis)*

Губоцветные



Майоран садовый – растение родом из Индии, попавшее в Аравию, Египет и Средиземноморье.

Это небольшое ароматическое многолетнее растение достигает в высоту 60 см. Листья опушенные, мелкие. Белые или розовые цветки собраны в плотные ложные колосья, сидящие в пазухах кроющих листьев. Майоран культивируют в Испании, Венгрии и Северной Африке; его часто выращивают в огородах. Иногда он дичает.

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Цветущие верхушки растений.** Собирают во время цветения с июля до сентября. Из 100 кг свежих цветков можно получить 500 г эфирного масла. Эфирное масло желтое или желто-зеленоватое, с резким камфарным запахом, похожим на запах кардамона. Майоран используют в виде настоев, настойки или порошка. Применяется и его эфирное масло.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Цветущие верхушки содержат около 1% эфирного масла, богатого терпенолами, гидратами сабинена и линалолом. В растении содержатся горечи и танины, флавоноиды, цинк и марганец.

**Известно действие экстракта майорана** на центральную нервную систему. Очевидно, растение подавляет окисление липидов в нейронах, вызываемое бета-амилоидом, играющим существенную роль в развитии болезни Альцгеймера. Это свойство обуславливает повышенный интерес к растению.



Сушеные верхушки растений с цветками



## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Майоран известен как средство от диареи и наружный антисептик, а также как обезболивающее, особенно при зубной боли. Он также оказывает благотворное влияние на пищеварительную систему, особенно на желудок, и стимулирует мочеотделение. Растение обладает отхаркивающими, спазмолитическими и седативными свойствами, усиливает секрецию молока и потоотделение.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Растение рекомендуется при спазмах кишечника, сопровождающихся вздутием живота и метеоризмом, и при легких нервных нарушениях с психосоматической симптоматикой (сердцебиение, тошнота). Майоран показан для улучшения аппетита; он входит в состав различных препаратов, успокаивающих кашель. Наружное применение его эфирного масла рекомендуется при лечении суставных болей и для полоскания рта при наличии афтозных язвочек.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о нежелательных последствиях применения майорана. Эфирное масло майорана лучше использовать после консультации с врачом.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Вздутие живота, метеоризм, тошнота, легкие нервные нарушения**

**НАСТОЙ:** 1 столовая ложка сушеного растения на чашку кипятка. По 3 чашки в день.

**ПОРОШОК:** 1–2 г в течение всего дня.

**НАСТОЙКА:** 20 капель на большой стакан воды или фруктового сока, 3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Мак-самосейка

*Papaver rhoeas*

Маковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря наличию алкалоида реадина цветки мака успокаивают кашель. Они также снимают спазмы и оказывают успокаивающее действие на нервную систему.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутреннее применение мака можно рекомендовать при **повышенной возбудимости сердца** (склонности к учащенному сердцебиению) у взрослых со здоровым сердцем. Он применяется при симптоматическом лечении нервного возбуждения у взрослых и детей, особенно при **легких формах бессонницы**. Препараты на основе мака эффективны при лечении сухого кашля и помогают при **охриплости**. Цветки мака часто сочетают с другими растениями, обладающими сходными свойствами, например с мальвой и алтеем.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Известно несколько случаев отравления детей маковым сиропом. Мак может быть причиной отравления домашних животных.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Повышенная возбудимость сердца, сухой кашель, охриплость

НАСТОЙ: 2 чайные ложки (примерно 1,5 г) цветков на чашку кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 2–3 чашки в день. Можно подсластить медом.

#### Легкая форма бессонницы

НАСТОЙ (см. выше): 1 чашка перед сном.  
ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С ПОРОШКОМ (дозировка для взрослых): 1–2 капсулы перед сном.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



У цветка мака 4 больших алых лепестка с черными пятнами у основания.

Мак-самосейка – однолетнее травянистое растение с опушенными стеблями, высотой 25–80 см. Листья гладкие, глубоко рассеченные, образуют густую прикорневую розетку. Цветки с двумя опадающими зелеными чашелистиками располагаются на длинных цветоножках. Плод – овальная коробочка с мелкими черными семенами.



Плод

Сушеные цветочные лепестки

### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Лепестки.** Их осторожно собирают в июне-июле, тщательно высушивают и используют в виде настояв, порошка (в желатиновых капсулах) или для приготовления сиропов. Цветки мака применяют в смесях с другими растениями, обладающими сходными свойствами, – липой, лавандой и пассифлорой.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В лепестках мака содержатся слизистые вещества, обуславливающие противокашлевое действие, и антоциановые гликозиды – производные цианидина. Самым важным алкалоидом лепестков мака является реадин. Плоды этого растения не используются, поскольку они содержат токсичные алкалоиды. Их ни в коем случае нельзя жевать!

### Это растение чаще встречается

в Западной Европе, чем в России. Алые огоньки его цветов можно видеть в июне по краям полей. Цветки мака раньше широко использовались как красители для шерсти, шелка, кожи, бумаги и т. д. Жидкий экстракт лепестков, богатый антоциановыми гликозидами, и сейчас используется как пищевой краситель.



# Мальва лесная

*Malva sylvestris*

**Мальвовые**



Цветки мальвы пятилепестковые, розовые, с пурпурными прожилками.

Другое название: просвирник лесной

Это растение очень широко распространено в Европе. Стебель мальвы прямостоячий, ветвистый; лопастные зубчатокрайние листья сидят на длинных черешках. Цветки крупные, с выемчатыми лепестками. Плод дробный, образован множеством располагающихся по кругу плодолистиков.



Сушеные цветки и листья

■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Цветки и листья.** В фитотерапии используют в основном культивируемые в Центральной Европе растения, цветки которых собирают с июня до сентября, а листья – до начала цветения. Для сушки цветки и листья раскладывают тонким слоем в тени, чтобы сохранить антоциановые пигменты. Растение используют в виде настоя, порошка или примочек.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Все растение богато слизистыми веществами – мукополисахаридами. Это производные сахаров (полисахаридов), при гидролизе которых образуются нейтральные слизи, придающие растению смягчительные свойства. Мальва содержит также антоцианы – пигменты, обуславливающие окраску цветков.

**Известно успокаивающее действие мальвы на бронхи**, поэтому она входит в состав многих чаев от кашля, в том числе и содержащего мать-и-мачеху, которая, по современным данным, считается токсичной для печени из-за содержащихся в ней пирролизидиновых алкалоидов. Недавно было показано, что содержащиеся в мальве полисахариды оказывают иммуностимулирующее действие.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

До сих пор не проведены полные фармакологические исследования, которые позволили бы выявить все свойства растения. В опытах на мышах выявлена иммуностимулирующая активность полисахаридной фракции (использовался экстракт корней алтея – растения, близкого по составу к мальве).

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутреннее применение цветков и листьев рекомендуется для симптоматического лечения запоров и спастических колитов и как успокаивающее средство при заболеваниях бронхов и кашле. Наружно мальва применяется в дерматологии для смягчения зуда при поражениях кожи. Ее также рекомендуют как обезболивающее средство при поражениях ротовой полости.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности растения даже при его длительном использовании.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Запоры, спастические колиты**

**НАСТОЙ:** 10–15 г сушеных цветков на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 3–4 чашки в день.

#### **Поражения бронхов, кашель**

**НАСТОЙ:** 10 г сушеного растения на 1 л воды. Кипятить 5 мин, профильтровать. По 1–3 чашки в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 250 мг ПОРОШКА: 3–5 капсул в день с большим стаканом воды.

### НАРУЖНОЕ

#### **Поражения кожи, поражения ротовой полости**

**ОТВАР (КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ):** 30 г сушеных цветков и/или листьев на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин. Применять местно (зуд, сухая кожа), для полосканий и ванночек для рта (воспаления ротовой полости, осиплость) по несколько раз в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Мальпигия гранатолистная

*Malpighia puniceifolia*

Мальпигиевые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Мальпигия представляет интерес для фитотерапии благодаря наличию витамина С (аскорбиновой кислоты), который необходим для нормального развития соединительной ткани и формирования кровеносных сосудов, хряща и входящего в состав костей оссеина. Кроме того, он стимулирует созревание эритроцитов. В высоких дозах (500 мг в день) витамин С успешно применяется при лечении гриппозных состояний и астении. Он также помогает преодолеть слабость в период выздоровления.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

В фитотерапии мальпигия применяется при функциональных формах астении и сильном физическом истощении. Обычно мальпигию прописывают при переохлаждении и для борьбы с утомляемостью. Препараты должны быть правильно приготовлены, поскольку витамин С быстро разрушается под воздействием света и высокой температуры, а его содержание в препаратах мальпигии должно быть не менее 5%.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Мальпигия не представляет никакой опасности, но при передозировке витамина С могут возникать нарушения работы кишечника. Максимальная дневная доза витамина С для взрослого – 1 г; дозу для детей определяют в зависимости от возраста.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Истощение, переохлаждение, утомляемость**

Порошок из плодов: для взрослых – 1 чайная ложка (500 мг) 1–2 раза в день.  
Сухой экстракт с 25% витамина С: 3–4 таблетки в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Небольшой, размером с вишню, плод мальпигии созревает вскоре после цветения.

Другое название: барбадосская вишня

Мальпигия произрастает в диком виде в тропических регионах Южной Америки – в Перу, в лесах по берегам Амазонки в Бразилии и Венесуэле. У этого кустарника супротивные овальные или эллипсоидные листья с заостренными концами. Цветки ярко-красные, в пазушных соцветиях. Цветет и плодоносит мальпигия три раза в год.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плод**, называемый также барбадосской вишней, созревает через несколько дней после цветения. Он чрезвычайно богат витамином С. Плоды чувствительны к высокой температуре и очень быстро портятся, поэтому при хранении их необходимо охлаждать, чтобы действующие вещества не подверглись распаду. Мальпигию применяют в виде порошка из плодов или таблеток. Растение в культуре выращивают во многих странах, в том числе в Бразилии.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В плодах мальпигии содержится до 4,5% витамина С, а также витамины А, В<sub>1</sub> и В<sub>6</sub>, сахара и различные неорганические вещества – кальций, железо, магний, фосфор, калий.



Порошок из плодов



Лист и свежие плоды

Цветки

**Индейцы, живущие в амазонских джунглях**, издавна употребляли плоды мальпигии не только в пищу, но и как средство от диареи и болезней печени. В XVI веке это растение с похожими на мелкую вишню плодами стало известно конкистадорам, они же обнаружили и его тонизирующие свойства.



# Манжетка обыкновенная

*Alchemilla vulgaris*

Розоцветные



У манжетки очень характерные листья, напоминающие почти круглый веер.

Это многолетнее растение легко узнать по круглым широким листьям с 8–10 долями. Стебли гладкие, зеленые, высотой от 10 до 40 см. Цветки мелкие, светло-зеленые, собранные в щитки. Плод сухой, желтоватый, округлый, с одним семенем, окружен чашечкой.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Надземные части растения.** Соцветия и листья собирают во время цветения, с мая по сентябрь, и сушат в тени. Из них делают настои, а также спиртовые настойки и жидкие экстракты.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Трава особенно богата танинами (16%), а также содержит глюкуронил-3-кверцитол (1,18%), эллагиновую кислоту (0,36%) и флавоноиды (2,22%). Содержание танинов максимально во время цветения, а флавоноидов – до него.

Цветок



Высушенные надземные части

Своим латинским названием (*Alchemilla*) манжетка обязана алхимикам, которые собирали росу, накапливающуюся в ее слегка вогнутых листьях. Некогда считалось, что манжетка помогает восстанавливать здоровье женщин после родов и даже утраченную девственность.



## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Манжетка способствует рубцеванию тканей. Она также хорошо известна своими кровоостанавливающими свойствами, а содержащиеся в ней флавоноиды помогают поддерживать нормальное кровообращение.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Манжетку часто применяют при лечении диареи и колитов, при нарушениях менструального цикла и венозной недостаточности. При наружном применении она помогает бороться с целлюлитом, с атрофическими полосами, остающимися после растяжения кожи, со старением кожи и гингивитом. Растение также используется для борьбы с белями.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Нет никаких сообщений о нежелательных последствиях даже длительного применения манжетки.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения менструального цикла

**НАСТОЙ:** 1–2 г сухого растения на 1 л кипящей воды. Настаивать 10 мин. По 2–3 чашки в день.

#### Диарея

**НАСТОЙ:** 5–10 г сухого растения на 1 л кипящей воды. Настаивать 10 мин. По 2–3 чашки в день.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 100 капель на стакан воды, 3 раза в день.

**Жидкий экстракт:** 50 капель на стакан воды, 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Целлюлит, полосы после растяжения кожи, гингивит

**КОМПРЕССЫ:** прокипятить в 1 л воды 40 г высушенных листьев. Настаивать 10 мин. Намочить ткань, делать компрессы 3 раза в день.

**ГЕЛИ И КРЕМЫ С 3% СОДЕРЖАНИЕМ РАСТЕНИЯ:** наносить 3 раза в день.

#### Бели

**Сидячие ванны:** 1 л настоя на ванну, принимать 2 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Маслина европейская

*Olea europaea*

Маслинные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Листья обладают гипотензивными свойствами, оказывают мочегонное действие и способны снижать уровень сахара в крови. Оливковое масло, наряду со слабо выраженным послабляющим действием, стимулирует секрецию желчи. При наружном применении оно оказывает смягчающее действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Листья маслины эффективны при артериальной гипертонии. Экстракт можно использовать как адъювант при лечении легких форм диабета. Оливковое масло применяют как слабительное при лечении желчнокаменной болезни. Оно входит также в состав мазей, применяемых против солнечных и обычных ожогов.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности листьев маслины. Оливковое масло в рекомендуемых дозах также не оказывает нежелательного действия.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Умеренная артериальная гипертония, легкие формы диабета

**НАСТОЙ:** 20 сушеных листьев на 300 мл воды. Кипятить 30 с и настаивать 10 мин; профильтровать. Не меньше 3 чашек в день во время еды.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 40 капель на стакан воды, 3 раза в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 50 мг сухого экстракта: по 1–2 капсулы 3 раза в день во время еды, с большим стаканом воды.

#### Желчнокаменная болезнь

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО:** 50 мл в течение дня много раз между приемами пищи, для профилактики. Во время приступов: 50–150 мл как успокаивающее средство.

### НАРУЖНОЕ

#### Солнечные ожоги, ожоги

**КРЕМЫ И МАЗИ НА ОСНОВЕ ОЛИВКОВОГО МАСЛА:** наносить многократно в течение дня.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Маслины культивируют почти во всех присредиземноморских странах.

Другое название: оливковое дерево

Маслина европейская – типично средиземноморское дерево высотой около 10 м с серым извитым стволом, покрытым трещинами. Непадающие листья ланцетные, кожистые, серовато-зеленые сверху, белые и серебристые снизу. Белые цветки собраны в небольшие кисти. Плоды – овоидные костянки с твердым веретеновидным ядром.



Цветок

Сушеные листья

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья и плоды.** Листья собирают в момент их максимального развития, перед формированием цветочных бутонов (в марте–апреле). Их сушат, измельчают и используют в виде настоев, экстрактов и спиртовых настоек. В сочетании с другими растениями они входят в состав композиционных препаратов для снижения давления. Маслины собирают в ноябре–декабре. Масло, получаемое холодным отжимом из зрелых плодов, используется перорально или в составе кремов и мазей.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В листьях содержатся секоиридоиды (в основном олеуропеозид), обладающие гипотензивными свойствами, тритерпены и флавоноиды. Оливковое масло богато мононенасыщенными и полиненасыщенными кислотами, а также витамином Е.

**Маслина, возможно, одно из самых первых деревьев,** которые начали выращивать люди. Она росла в Египте уже за 2000 лет до нашей эры. Это типичное дерево побережий Средиземного моря, откуда она родом. Крепкая и долговечная маслина – символ мудрости, мощи и мира.



# Мать-и-мачеха

*Tussilago farfara*

Сложноцветные



Соцветия мать-и-мачехи приятно пахнут, их аромат напоминает запах воска.

**М**ать-и-мачеха – многолетнее растение высотой до 30 см, растущее в Европе и Азии и дающее весной, задолго до появления листьев, чешуйчатые цветоносы, увенчанные желтыми соцветиями-корзинками. Листья широкие, округло-сердцевидные, снизу с интенсивно развитым белым опушением.



■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Цветки.** Сбор с марта по май. Цветки сушат в тени в хорошо проветриваемом месте, после чего производят их обработку. Используют в виде настоев.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В цветках мать-и-мачехи содержится 6–10% кислых слизистых веществ, около 5% танинов, флавоноиды, каротиноиды, тритерпены, фитостеро-

лы, следы пирролизидиновых алкалоидов и сесквитерпеновый эфир туссилагон.

**Опасна ли мать-и-мачеха?** Фитотерапевты расходятся во мнениях о гепатотоксичности пирролизидиновых алкалоидов. Одни считают, что ничтожное содержание их в растении делает настои мать-и-мачехи совершенно безвредными. По мнению других, даже такая низкая концентрация должна послужить основанием для запрета этого растения.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В цветках мать-и-мачехи содержатся флавоноиды, обладающие спазмолитическими свойствами. В сочетании с фитостеролами эти флавоноиды являются противовоспалительными средствами. Слизистые вещества позволяют использовать цветки как смягчающее и отхаркивающее средство. Танины обеспечивают антисептические свойства.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Цветки мать-и-мачехи используют при воспалениях бронхов, при сухом кашле и для лечения острых и хронических воспалений рта и глотки.



## МЕРЫ

### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Из-за наличия в растении пирролизидиновых алкалоидов, токсичность которых изучена слабо, рекомендуется не применять цветки мать-и-мачехи более 4–6 недель подряд. Мать-и-мачеха противопоказана беременным и кормящим женщинам.

## ПРИМЕНЕНИЕ

*Только врач может назначить лечение с использованием мать-и-мачехи, в какой бы форме ни использовалось растение.*



# Матэ

*Ilex paraguariensis*

Падубовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Все исследования, проведенные с кофеином, показали, что это вещество возбуждает центральную нервную систему, бодрит, повышает умственную активность и стимулирует дыхание. Он повышает энергетические затраты, усиливая основной метаболизм примерно на 10%. Но матэ действует на организм не только за счет кофеина. Значительное количество теобромина и наличие ароматических кислот, сапонозидов и флавоноидов изменяют действие кофеина. Показано, что настой матэ благоприятствует мобилизации липидов и поэтому может представлять интерес для борьбы с ожирением.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Листья матэ благодаря их стимулирующему действию используются при лечении функциональной астении. Матэ также рекомендуется как мочегонное средство и при заболеваниях почек. Его применяют в качестве дополнительного средства в курсах похудения.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Исследования, проведенные недавно в Южной Америке, показали, что возможно наличие причинно-следственной связи между употреблением настоев матэ и ростом заболеваемости раком легких. Отмечены также обычные побочные действия, связанные с избыточным употреблением кофеина. Следует помнить, что кофеин включен в список запрещенных допинговых препаратов.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Астения, заболевания почек

**НАСТОЙ:** 5 г сухих листьев на 1 л кипятка. Настаивать 5 мин, профильтровать. По 1–3 чашки в день, лучше до 17 ч, чтобы не было сложностей с засыпанием.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Матэ выращивают в Южной Америке ради его листьев.

Другие названия: *падуб парагвайский, парагвайское чайное дерево, парагвайский чай*

Это вечнозеленое дерево родом из Южной Америки может достигать в высоту 4–10 м. Внешне похоже на падуб. Листья кожистые, овальные, с мелкозубчатым краем, но без заостренного конца. Белые цветки собраны в кисти, плоды красные.



Сушеные листья

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Их быстро сушат при высокой температуре, затем режут, получая так называемый зеленый матэ. Культивируемое в Бразилии, Парагвае и Аргентине дерево низко обрезают для облегчения сбора листьев, который можно начинать через 4 года после посадки. Матэ употребляют в виде стимулирующих напитков и настоев.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Химический состав матэ достаточно сложен: в листьях содержится до 10% ароматических кислот (хлорогеновая кислота), сапонозиды и флавоноиды, немного смолы и следы эфирного масла. Активными веществами являются производные пурина (1,5–2,5%), 1,2% кофеина и теобромин.

**Матэ входит в состав стимулирующих напитков** на основе кофеина, сходных с широко распространенными колой, чаем, какао и гуараной. Европейцы признали большинство этих напитков, завезенных многочисленными путешественниками, но матэ входит в моду только сейчас, значительно уступая по популярности чаю и кофе.



# Мелалеука очереднолистная

*Melaleuca alternifolia*

Миртовые



Белые одиночные цветки мелалеуки находятся в пазухах листьев.

Другое название: чайное дерево

Этот кустарник родом с севера Австралии и может достигать 6 м в высоту. У него очередные узкие и голые листья, располагающиеся нерегулярно. Мелалеука, называемая в фитотерапии чайным деревом, культивируется ради ее эфирного масла.

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Собирают каждые полтора-два года с молодых кустарников (высотой 1,75 м). Мелалеуку используют в основном в виде эфирного масла.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Содержащееся в листьях мелалеуки эфирное масло богато терпиненолами, а также альфа- и гамма-терпиненами.



Эфирное масло

**Во время Второй мировой войны,** когда эра пенициллина только начиналась, антибактериальные свойства эфирного масла мелалеуки часто выручали и позволяли добиваться удивительных результатов. Разведенное до 1% в техническом масле, оно уменьшает риск инфицирования ран, полученных при обработке металлов.



#### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Эфирное масло мелалеуки обладает антибактериальными свойствами; оно особенно активно в отношении золотистого стафилококка, грибков и трихомонад. В Европе его используют как противоинфекционное средство, особенно для верхних дыхательных путей, дыхательного аппарата, при инфекциях кожи и мочевыводящих путей (колибактериозы). Это растение применяют и в гинекологии. Южные народы используют листья мелалеуки в виде настоев и растворов для ингаляций при простудах, воспалении легких, насморке и синусите.

#### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Эфирное масло мелалеуки рекомендуется для лечения гриппа, насморка, синусита, фарингита, вульвита и инфекций наружных женских половых органов. Оно эффективно и при микозах кожи, особенно **эпидермофитии стопы**. Масло также широко применяется в зубных пастах.



#### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о выраженной токсичности мелалеуки, но тем не менее ее пероральный прием допустим только по рецепту врача.

### П Р И М Е Н Е Н И Е

#### ВНУТРЕННЕЕ

*Только по предписанию врача.*

#### НАРУЖНОЕ

##### **Эпидермофития стопы**

КРЕМ, СОДЕРЖАЩИЙ 1–2% ЭФИРНОГО МАСЛА: 2–3 раза в день в течение 15–30 дней.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Мелисса лекарственная

*Melissa officinalis*

Губоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Спазмолитические свойства и способность мелиссы улучшать пищеварение были проверены экспериментально. Ее эфирное масло оказывает антибактериальное и противогрибковое действие. Также показано, что водный экстракт мелиссы обладает антивирусной активностью, представляющей особый интерес для лечения герпеса. Однако наиболее важно седативное действие мелиссы: было доказано положительное влияние этого растения на психосоматические симптомы.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Мелиссу рекомендуют в основном благодаря ее спазмолитическому действию при лечении нарушений пищеварения: замедленном переваривании, вздутии живота, отрыжке, метеоризме. Растение используют также при легких нарушениях сна у взрослых и детей. Его сочетают с другими растениями с теми же свойствами – липой, боярышником или пассифлорой.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности мелиссы. Однако лучше избегать ее длительного применения из-за антигонадотропного действия (она тормозит активность половых желез).

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Замедленное пищеварение, вздутие живота, отрыжка, метеоризм, легкие нарушения сна**

**НАСТОЙ:** 5 г сухих листьев на 1 л кипятка. По 1 чашке днем и вечером после еды.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 200 МГ**

**ПОРОШКА:** 3 капсулы в день до еды (детям 2 капсулы).

**ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ:** 50 капель на стакан воды, 3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Если потереть листья мелиссы, можно ощутить характерный лимонный запах.

Другое название: лимонная мята

Мелисса образует пышные кустики с прямостоячими ветвящимися опушенными стеблями, достигающими в высоту 70 см. Листья супротивные, овальные, с городчатым краем и выступающими жилками. Белые или розоватые цветки образуют мутовки в пазухах верхних листьев. Плоды мелкие, коричневые.



Сушеные листья

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Собирают во время цветения (с июля до сентября), затем сушат на открытом воздухе. Мелиссу используют в основном в виде настоя или порошка (желатиновые капсулы). Он входит в состав различных фармацевтических препаратов, в том числе некогда знаменитой кармской воды, которая ныне утратила свое значение.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Листья мелиссы содержат нелетучие соединения, полифенолы (флавоноиды и ароматические кислоты, в том числе розмариновую) и небольшое количество эфирного масла, богатого цитральми (гераниал и нерал).

### Мелисса хорошо сохраняет свои ценные свойства

в высушенном состоянии. Ее эфирное масло обладает великолепными антибактериальными и фунгицидными (противогрибковыми) свойствами, и часто его разводят менее дорогими маслами (например синтетическими).



# Мелкоколпестник канадский

*Erigeron canadensis (Conyza canadensis)*

Сложноцветные



Это растение встречается повсюду, где природная растительность была нарушена вмешательством человека.

Это травянистое растение с прямостоячим облиственным и опушенным стеблем достигает в высоту 1 м. Листья очередные, пепельно-зеленые, узкие, опушенные; края гладкие или с небольшими зубчиками. Соцветия белые с желтым центром, очень мелкие, образуют кистевидные скопления. Плоды – семянки с хохолком наверху.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Цветущие надземные части.** Цветение растения начинается в июне; цветки собирают в начале осени, затем сушат в тени. Используют в виде настоя, отвара, жидкого или сухого экстракта или порошка, титрованного до 0,5% флавоноидов.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В цветущих надземных частях содержится эфирное масло с запахом кмина, лимона и тербенгина, состоящее из терпенов (лимонен, линалол) и обуславливающее противовоспалительные свойства растения. Имеются также танины, галловая кислота, смолы, флавоноиды и холин.



Сушеные надземные части



Это растение родом из Северной Америки. В 1650 г. оно попало в Европу и так хорошо прижилось на новом месте, что стало сорняком, который часто можно встретить на возделываемых полях.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Мелкоколпестник канадский оказывает мочегонное и противодиарейное действие, в основном за счет танинов и флавоноидов. Он способствует выделению мочевой кислоты. Эфирное масло позволяет бороться с воспалениями и застоем крови.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Мелкоколпестник с успехом используют при лечении **ревматизма**. Он ослабляет боли в суставах воспалительного происхождения – например при полиартрите и **артрозе**. Благодаря способности выводить мочевую кислоту он может предупреждать приступы **подагры**. Его можно использовать и для лечения диареи.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Мелкоколпестник канадский не вызывает привыкания, и до настоящего времени нет никаких сообщений о побочных действиях этого растения. Он может использоваться при лечении артрозов в течение длительного времени.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Ревматизм, артроз, подагра

**НАСТОЙ:** 20 г сушеного растения на 1 л кипятка, настаивать 10 мин. По 3 чашки в день после еды.

**ОТВАР:** 20 г сушеного растения на 1 л кипятка, настаивать 15 мин. По 3 чашки в день после еды.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 220 МГ ПОРОШКА, ТИТРОВАННОГО ПО 0,5% ФЛАВОНОИДОВ:** 3 капсулы в день во время еды.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С СУХИМ ЭКСТРАКТОМ:** средняя суточная доза 200–400 мг; 1–3 капсулы во время еды со стаканом воды.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Мирра

*Commiphora myrrha*

Бурсеровые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Мирра обладает антисептическими свойствами, особенно ярко проявляющимися при лечении поражений слизистой оболочки ротовой полости и гортани. Наружно это растение используется как средство, способствующее рубцеванию ран и предохраняющее от заражения. Составные элементы эфирного масла оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Мирра рекомендуется для наружного применения при лечении небольших ран. Растение эффективно при болях в горле и при поражениях ротовой полости (гингивитах, стоматитах, раздражении десен зубными протезами) и глотки.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Мирра рекомендуется только для наружного применения. До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности растения, но следует избегать длительного употребления, при котором могут возникать аллергические явления.



В сезон дождей из надрезов на коре выступает коричнево-красная смола.



Цветок

Смола

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Смола.** В сезон дождей на коре миррового дерева делают двойной надрез, по которому стекает густая беловатая жидкость, становящаяся желтой, а затем коричнево-красной. Именно эта жидкость и образует мирру. Мирра хранится в виде растресканных, легко крошащихся масс. Это очень ароматное, слегка горчачее вещество. Используется мирра в виде 20% настойки, приготовленной на 90% спирте.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В состав растения входит эфирное масло, терпеновые составляющие которого оказывают противовоспалительное действие

и обеспечивают характерный запах древесины. Смола (50–60%) богата спиртами и тритерпеновыми кислотами.

**Мирра входила в состав питья, которое дали Христу перед распятием.** Это растение было известно своей способностью вызывать рубцевание ран. В Древнем Риме его использовали для лечения заболеваний кишечника у домашнего скота. Недавние исследования показали, что содержащиеся в растении тритерпены оказывают мощное местное обезболивающее, антимикробное и противогрибковое действие.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### НАРУЖНОЕ

**Гингивиты, стоматиты, повреждения десен зубными протезами**

**НАСТОЙКА (ЧИСТАЯ ИЛИ РАЗВЕДЕННАЯ):**  
1 чайная ложка на стакан воды, использовать для полоскания рта, горла или в виде примочек на больные места, 1–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Мирт обыкновенный

*Myrtus communis*

Миртовые



Белые пахучие цветки мирта выходят из пазух листьев.

У этого кустарника родом из Средиземноморья прямостоячие опушенные стебли. Его ярко-зеленые непадающие листья ланцетные, с заостренными верхушками, усеяны железками. Цветки на длинных цветоножках, белые, с приятным ароматом. Плод – иссиня-черная ягода размером с горошину.



Сушеные листья

Ветвь с ягодами

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**

**Листья и плоды.** Все растение обладает ароматом, но используются в основном листья и плоды (изредка – цветки). Листья собирают весной и сушат на солнце; при этом они краснеют. Если листья сушить в тени, они остаются зелеными. Применяют их в виде настоев, порошка или эфирного масла. Алкогольные напитки, приготовленные из ягод мирта, высоко ценятся на Корсике и Сардинии.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

В листьях содержится небольшое количество эфирного масла, одним из компонентов которого является особый сесквитерпеновый спирт, миртепол. Ягоды богаче эфирными маслами и содержат также танин и органические кислоты.

**Проведенные недавно в Марокко исследования** подтвердили правомерность традиционного использования растения, которое еще не получило должного внимания со стороны европейских фитотерапевтов. Его антисептические свойства и способность ликвидировать застой крови представляют интерес для лечения заболеваний дыхательных и мочеполовых путей.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показаны антисептические свойства растения, которые представляют особый интерес для лечения поражений дыхательных путей и нарушений работы кишечника. Мирт оказывает стимулирующее, вяжущее и смягчающее действие, а также препятствует застою крови. Эфирное масло помогает бороться с блохами и вшами.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Мирт рекомендуется для внутреннего применения при заболеваниях легких и белях. Наружно его применяют для борьбы с гнойными инфекциями, абсцессами, фурункулами и другими кожными заболеваниями.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности растения. Однако следует соблюдать осторожность при использовании эфирных масел – эти концентрированные активные вещества могут вызывать раздражение пищеварительного тракта.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Заболевания легких

**НАСТОЙ:** 10 г сушеных листьев на 1 л кипятка; настаивать 10 мин, профильтровать. По 2 чашки в день.

**ОТВАР:** 10 г сушеных листьев на 1 л воды; кипятить 10 мин, профильтровать. По 2 чашки в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Абсцессы, фурункулы

**КОМПРЕСС:** смочить ткань в отваре (см. выше), прикладывать 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Можжевельник обыкновенный

*Juniperus communis*

Кипарисовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Плоды можжевельника способствуют пищеварению. Эфирное масло усиливает мочеотделение благодаря содержащемуся в нем терпинену. При наружном применении оно эффективно при невралгиях и ревматизме.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Плоды можжевельника рекомендуются как мочегонное средство. В малых дозах они могут применяться для улучшения аппетита и борьбы со вздутием живота и диспепсией. Наружно эфирное масло применяется при ревматизме и невралгиях. Ванны с настоем приносят облегчение при тендинитах и миалгии.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Плоды можжевельника не следует применять во время беременности, при острых нефритах и почечной недостаточности. При длительном (более 6 недель подряд) применении или передозировке возможны затрудненное мочеиспускание, альбуминурия и боли в области почек.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Заболевания выделительной системы

ОТВАР: 10 г плодов на 750 мл кипятка. Кипятить 20 мин, профильтровать. По 2–3 чашки в день.

#### Диспепсия

НАСТОЙ: 0,5–2 г растертых плодов на чашку кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 1 чашке за 15 мин до еды.

НАСТОЙКА: 10–20 капель в небольшом стаканчике подслащенной воды, 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Ревматизм, невралгии, тендиниты, миалгии

НАСТОЙ: 100–200 мл на ванну.  
ЭФИРНОЕ МАСЛО, РАЗВЕДЕННОЕ ДО 3–5% РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ: растирания 2–3 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Можжевельник иногда бывает распростертым, иногда поднимается вверх, принимая веретеновидную форму.

Этот пушистый, очень медленно растущий кустарник может достигать в высоту 3 м. Прямостоячие стебли несут неоппадающие листья в виде коротких колючих иголок. В апреле-мае в пазухах листьев появляются желтые «цветки» (шишки). Мясистые иссиня-черные «ягоды» на самом деле представляют собой шишкоягоды. После созревания они покрываются восковым налетом.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Они созревают лишь через 3 года после своего образования, их собирают в октябре-ноябре. Используют целиком, в раздавленном виде (в настоях или отварах), в порошке (желатиновые капсулы), в виде настоек или эфирных масел. Плоды можжевельника часто сочетают с другими мочегонными растениями.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В состав плодов входит эфирное масло (0,5–2%), богатое монотерпенами (особенно терпиненолом). Плоды содержат также горечи, улучшающие пищеварение.



Плоды можжевельника

**Лекарство от диабета?** В опытах на мышах показано, что плоды можжевельника могут существенно снижать уровень глюкозы в крови здоровых животных и мышей с моделью диабета. Этот эффект, который, возможно, найдет применение в лечении людей, объясняется усилением периферического потребления глюкозы.





# Мускатник душистый

*Myristica fragrans*

Мускатниковые



Плод мускатника – бледно-желтая костянка с одним семенем.

Другое название: мускатный орех, мускатное дерево душистое

**М**ускатник – растущее в тропиках (Индонезия, Реюньон, Антильские острова, Бразилия) дерево, достигающее в высоту 20 м. У него неоппадающая ярко-зеленая листва. Цветки мелкие, желтые, собраны в кисти. Мускатный орех – косточка плода – находится в деревянистой оболочке внутри мясистой красноватой или оранжевой мякоти.



Прикрытое оболочкой ядро



Мускатные орехи



Свежий плод

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
Косточки плодов – мускатные орехи. Из них с помощью водяных паров извлекают 8–15% эфирного масла и жирное мускатное масло. Эфирное масло бесцветное, жидкое, обладает сильным пряным запахом и острым вкусом.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Мускатные орехи содержат эфирное масло, состоящее в основном из миристицина. В его состав входят также сибинен, пинены и ленимен.

**Антитромботическая активность мускатного ореха** получила экспериментальное подтверждение лишь недавно. Нигерийские исследователи показали, что экстракт мускатных орехов, обладающий и противовоспалительными свойствами, не дает формироваться сгусткам в кровеносных сосудах.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Миристицин, содержащийся в эфирном масле, токсичен и оказывает наркотическое действие, что ограничивает возможности его использования лишь наружным применением. Мускатные орехи применяются как пряность из-за их благотворного влияния на пищеварение. Показана способность мускатника препятствовать образованию тромбов.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Мускатные орехи – издавна известная пряность, улучшающая пищеварение. Их эфирное масло, обладающее тонизирующими свойствами и повышающее половую активность, применяется мало из-за своего побочного эффекта. Его используют только наружно, для массажа и растираний при суставных болях, ревматизме, тендинитах и травмах мышц.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Эфирное масло мускатного ореха ни в коем случае нельзя употреблять внутрь, потому что оно может вызывать воспаления пищеварительного тракта, головокружения, головные боли и галлюцинации. Наружно его не следует применять долго и в высоких дозах во избежание возникновения раздражений кожи.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### НАРУЖНОЕ

**Суставные боли, ревматизм, тендиниты, мышечные травмы**

ЭФИРНОЕ МАСЛО, РАЗВЕДЕННОЕ ДО 1% В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ, В КРЕМЕ ИЛИ ПРЕПАРАТАХ ДЛЯ ВАНН: 1–3 аппликации или 1 ванна в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Мята перечная

*Mentha piperita*

Губоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Мята обладает способностью снимать спазмы кишечного тракта, а также мощными антиоксидантными свойствами. В малых дозах она успокаивает, а в больших – тонизирует. Эфирное масло дает легкий обезболивающий эффект и облегчает зуд. Ментол, кроме того, снимает отечность носа.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Мяту перечную принимают перорально при вздутии живота, замедленном пищеварении, отрыжке, метеоризме, дискинезии желчного пузыря. Наружное применение мяты перечной рекомендуют при различных поражениях кожи для ее смягчения и избавления от зуда. Мяту перечную используют при насморке и заболеваниях полости рта.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Использование свежих или сушеных листьев мяты перечной не связано с каким-либо риском. Эфирное масло применять перорально можно только под контролем врача. Не следует давать его маленьким детям, поскольку возможны спазмы гортани.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Вздутие живота, замедленное пищеварение, отрыжка, метеоризм, дискинезия желчного пузыря**

**НАСТОЙ:** 1 столовая ложка сушеных листьев на 150 мл кипятка. Настаивать 10–15 мин. По 1 чашке после каждой еды. Для достижения тонизирующего эффекта: 2 чашки. Для седативного эффекта: 1 чашка вечером.

### НАРУЖНОЕ

**Насморк, заболевания полости рта**

Ингаляции или полоскания для рта: горсть листьев высыпать в кастрюлю с кипятком.

### Поражения кожи

**ЭФИРНОЕ МАСЛО, РАЗВЕДЕННОЕ ДО 5% КОСТОЧКОВЫМ МАСЛОМ:** применять местно.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Этот вид мяты пахнет перцем, что и объясняет ее название.

Другое название: мята английская, мята холодная

Мята перечная – многолетнее растение, образующее кусты высотой около 60 см. У нее четырехгранные стебли с фиолетовым или пурпурным оттенком, супротивные зубчатокрайние овальные листья с заостренными концами. Пурпурные цветки образуют плотные колосовидные соцветия.

### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья** – свежие или сушеные. Собирают в начале цветения, летом, когда листья обладают наиболее выраженным ароматом. Мяту перечную используют в виде настоев или эфирного масла. Она входит в состав различных фармацевтических препаратов.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Мята перечная богата ароматическими кислотами (7%). Она содержит значительное количество флавоноидов и танинов. Из 1 кг сушеного растения извлекают от 10 до 30 мл эфирного масла. Его состав меняется в зависимости от климатических условий и времени сбора растений, но в основном в него входят ментол (50%), ментон (15–35%) и ацетат ментила (10%).

Это «современное» растение создано в XVII веке в результате гибридизации трех видов (*Mentha rotundifolia*, *M. longifolia* и *M. aquatica*). *Mentha piperita* стерильна и размножается только вегетативно. Листья других видов мяты обладают теми же свойствами, что и листья мяты перечной. Эфирные масла всех видов мяты оказывают нейротоксическое действие.



Лист

Цветок



Сушеные листья



# Облепиха

*Hippophae rhamnoides*

Лоховые



Плоды облепихи – красно-оранжевые ягоды, сидящие на очень коротких плодоножках.

Облепиха – колючий двудомный кустарник высотой 1,5–3,0 м с ланцетными листьями, похожими на ивовые. Это растение способно к фиксации азота и встречается в диком виде в ряде стран Европы по берегам рек. Облепиху часто выращивают в садах.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Они очень богаты витамином С и содержат большое количество масла. Из плодов получают сок, который пьют в натуральном виде или в виде сиропа. Масло используется в косметологии.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В мякоти плодов содержится огромное количество витамина С – от 200 до 600 мг на 100 г (это в 10 раз больше, чем в лимоне). Мякоть является также источником флавоноидов, бета-каротина (провитамина А), витамина Е; она содержит маслянистую фракцию, состоящую в основном из насыщенных и мононенасыщенных жирных кислот. В семенах содержатся витамин F и масло, богатое полиненасыщенными жирными (линолеиновой и альфа-линолеиновой) кислотами.

Сок



**В Центральной Азии, откуда родом это растение,** свойства облепихи были известны издавна. Она упоминается в тибетских рукописях VIII века. Это тибетское растение также традиционно используется в Китае, Монголии и России. В той или иной степени интерес к облепихе проявляют и в странах Запада.



## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Сок облепихи – природный источник витаминов, в первую очередь витамина С. Этот витамин играет важную роль в устойчивости организма к инфекциям, в синтезе коллагена и в усвоении железа в кишечнике. Кроме того, витамин С, как и витамин Е, каротин и флавоноиды, является природным антиоксидантом, защищающим организм от свободных радикалов. При местном применении масло облепихи может регулировать обменные процессы, протекающие в коже и в слизистых оболочках.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Благодаря богатству витамином С (3 столовые ложки сока покрывают суточную потребность в этом витамине) сок рекомендуется для стимуляции защитных сил организма при утомляемости или в период выздоровления, а также при повышенной потребности в витамине С (беременным, спортсменам, курильщикам). Считается, что облепиховое масло помогает при сухости кожи и способствует рубцеванию ран, поэтому оно широко используется для ухода за кожей и при повреждениях тканей.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сок и сироп из облепихи не рекомендуется принимать в конце дня из-за легкого возбуждающего действия витамина С.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Утомляемость, период выздоровления

НЕРАЗБАВЛЕННЫЙ СОК ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ СИРОП: 1–3 столовые ложки в день, разводить в стакане воды.

### НАРУЖНОЕ

#### Сухость кожи, рубцевание

МАСЛО ИЗ СЕМЯН ИЛИ ИЗ МЯКОТИ: 1–2 раза в день аппликации масла или приготовленных на его основе препаратов.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Овес посевной

*Avena sativa*

Злаки

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Несмотря на присутствие в овсе разнообразных активных веществ, многие ученые подвергают сомнению его лекарственное значение. Тем не менее традиционно в фитотерапии экстракты этого растения считаются активными во многих отношениях. Овес эффективен не только при запорах – большинство входящих в его состав веществ обладают смягчающими, успокаивающими и антиоксидантными свойствами, благоприятными для кожи, а также способствуют рубцеванию.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Овес часто используют для восстановления сил при усталости, астении и нарушении аппетита. Он может быть рекомендован для борьбы с легкими нервными расстройствами, бессонницей и камнями в почках, а также может облегчать боли при ревматизме и подагре. При наружном применении он успокаивает зуд. Его также можно использовать при сухости кожи и для защиты ее от солнца.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких данных о токсичности овса или его нежелательном действии.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Легкие нервные расстройства, бессонница, ревматизм, подагра**

**НАСТОЙ:** 3 г сушеной травы на 25 мл воды. По 3–4 чашки в день. При бессоннице 1 чашка перед сном.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 15 капель на стакан теплой воды 5 раз в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Зуд

**КОМПРЕССЫ:** намочить ткань в настое (см. выше) и наложить на пораженное место.  
**ОТВАР:** 20 г сушеного растения на 1 л воды. Кипятить 3 мин, настаивать 10–20 мин, профильтровать. По 1 л на ванну.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Овес посевной выбрасывает свои метелки в начале лета.

Овес, выращиваемый повсюду в умеренном климате, представляет собой травянистое растение, достигающее в высоту 1,5 м. От узлов на его стебле отходят длинные узкие листья. На концах стеблей располагаются собранные в метелки цветки, а затем семена.

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Семена и надземные части растений.** После сбора непосредственно перед началом цветения различные части сушат и затем используют как основу для настоев и спиртовой настойки. Зерна можно освободить от

оболочек и расплющить в хлопья. Для наружного применения в косметическом производстве (средства для ухода за кожей и солнцезащитные кремы) используют зерна и солому.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В состав зерен входят крахмал, витамины группы В, необходимые для поддержания в нормальном состоянии эпидермиса, неорганические вещества (железо, марганец и цинк) и небольшие количества алкалоидов, оказывающих успокаивающее действие на нервную систему. В надземных частях растения содержатся сапонины, флавоноиды, повышающие сопротивление кровеносных капилляров, а также минеральные соединения.



Зерна

**В настоящее время овес** активно используется в косметологии. Однако уже Диоскорид применял его в виде примочек и считал, что его сок можно применять при лечении диареи. В труде *Hortus sanitatis* растение упоминается в связи с лечением фурункулов, импетиго и некоторых других заболеваний кожи. Что касается отрубей, то их способность снижать уровень холестерина в крови сейчас активно изучается.



# Одуванчик лекарственный

*Taraxacum officinale*

Сложноцветные



Нежные хохолки, отходящие от плодиков одуванчика, помогают их распространению.

Другое название: одуванчик аптечный

Одуванчик – травянистое многолетнее растение высотой от 10 до 30 см, растущее на лугах, полях, по обочинам дорог. Глубоко рассеченные листья образуют прикорневую розетку. Желтые цветки, собранные в соцветия корзинки, появляются в апреле-мае. Плод – семянка с хохолком волосков.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни и цветки.** Корни собирают в мае-июне и осенью, листья – весной. Высушенный одуванчик используют в виде настоя или экстракта для питья.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В корнях содержатся инулин (до 25%), горечи (сесквитерпеновые лактоны, тритерпены), ароматические кислоты и стеролы. В листьях, кроме того, имеются флавоноиды, соли калия, гетерозиды сесквитерпеновых лактонов и кумарины.

Благодаря высокому содержанию калия одуванчик не вызывает, как другие диуретики, дефицита этого элемента. Кроме того, корни одуванчика в опытах *in vitro* показали способность снижать уровень сахара в крови, что позволяет думать о возможности применения этого растения при лечении диабета.



Сушеные корни

Плод с хохолком

Плод-семянка

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

До настоящего времени с одуванчиком проведено лишь небольшое количество экспериментальных исследований. В опытах на мышах было показано, что одуванчик стимулирует секрецию желчи и мочеотделение. Длительное применение одуванчика привело к снижению массы тела у мышей.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Листья одуванчика рекомендуются при задержке жидкости, почечной недостаточности, целлюлите и ожирении. Они стимулируют выведение камней из почек и желчного пузыря. Корни облегчают выведение продуктов пищеварения и мочи.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности одуванчика, даже при его длительном применении. Однако растение категорически не рекомендуется использовать при закупорке желчных протоков. При наличии камней в желчном пузыре препараты одуванчика можно принимать только с разрешения врача.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Задержка жидкости, почечная недостаточность, целлюлит, ожирение, камни в почках**

**НАСТОЙ:** 1 стандартная доза (корни или листья) на чашку кипятка. Настаивать 10 мин. По 2 чашки в день, через час после обеда и ужина.

**ЭКСТРАКТ ДЛЯ ПИТЬЯ:** 1 ампула после обеда.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Омела белая

*Viscum album*

Омеловые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В опытах на животных доказана способность омелы снижать артериальное давление. Этот эффект, очевидно, обусловлен сочетанным действием всех активных веществ, поскольку не удалось выделить ни одного вещества, которое само по себе обладало бы гипотензивными свойствами. Иммуностимулирующее и цитостатическое действие омелы связано с вискотоксинами и лектинами. Ее влияние на клеточное деление и на развитие атеросклероза изучалось в клинических условиях, но полученные результаты разочаровали исследователей.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Омелу применяют для профилактики атеросклероза и против артериальной гипертензии в сочетании с обычными методами лечения. Многие немецкие лаборатории разрабатывают цитостатические и иммуностимулирующие препараты на основе омелы.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Показана токсичность компонентов листьев омелы (вискотоксинов и особенно лектинов). Ягоды также содержат небезопасные вещества, и все это заставляет соблюдать большую осторожность и принимать препараты омелы только по предписанию врача.



Омела внедряет свои присоски в ткань дерева и развивается на нем, образуя большие кусты.

Этот вечнозеленый кустарник, паразитирующий на ветвях плодовых и других (тополя, ивы, дуба и т. д.) деревьев, обычен в Европе и в южных областях России. Листья кожистые, зеленые. Желтоватые цветки сидят группами в пазухах листьев и на концах ветвей. Плод – сочная прозрачная ягода.



Сушеные листья

■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Листья.** Собирают осенью и быстро сушат, после чего они становятся желто-зелеными. Несмотря на неприятный горький вкус их обычно применяют в виде настоев, экстрактов или порошка, предлагаемых в форме желатиновых капсул и других фармацевтических препаратов.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Кроме холина интерес представляют вискотоксины (вещества полипептидной природы) и лектины (вискумины), обладающие связывающей способностью.

Школа антропософской медицины Рудольфа Штайнера приписывает омеле противоопухолевые свойства. Поэтому были проведены работы с целью выяснить, оказывает ли омела цитостатическое (останавливающее деление клеток) и иммуностимулирующее действие. Однако токсичность содержащихся в растении вискотоксинов и лектинов и отсутствие достоверных клинических данных вынуждают настороженно относиться к идее использования омелы в онкологии.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

Только врач может назначить лечение с использованием омелы в любой форме, будь то настой или другие фармацевтические препараты.



# Очанка лекарственная

*Euphrasia officinalis*

Норичниковые



Очанка лекарственная – растение, обычное в Европе. В России особенно часто встречается в лесостепной зоне.

Другое название: *глазная трава*

Это маленькое однолетнее травянистое растение растет в лесах, лугах и на полянах. Листья у очанки жесткие, овальные, опушенные, зубчатокрайние, у основания супротивные, выше очередные. Цветки мелкие, пазушные, двугубые, белые с красноватым оттенком и желтым пятном на нижней губе.



На цветке иногда бывают видны пурпурные жилки

Сушеные надземные части

**■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Надземные части.** Их собирают в момент цветения, в июле–сентябре. Растение следует срезать непосредственно над корнем. Очанку используют в виде отваров, спиртовой настойки или примочки для глаз. В составе рода очанка много видов, и все они обладают одинаковыми лекарственными свойствами.

**■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Растение содержит танины, эфирное масло, иридоиды (эуфрозид, аубозид и др.), лигнаны, ароматические кислоты, флавоноиды и смолы.

**Греческий философ Теофраст**, автор трудов о растениях, упоминал лекарственные свойства очанки уже в IV веке до новой эры. Для лечения заболеваний глаз ее прописывал Диоскорид. Ее использовали для лечения слепоты. И в наши дни в Исландии сок этого растения традиционно используют для лечения большинства глазных болезней. Шотландцы настаивали очанку в молоке, смачивали в этом настое перо и смазывали больные глаза.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Очанка лекарственная благодаря присутствию танинов оказывает вяжущее действие. Кроме того, содержащиеся в ней иридоиды придают ей противовоспалительные свойства. И, наконец, это растение дает легкий тонизирующий эффект.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Растение широко применяется при патологии глаз: **блефарите** (воспалении век), **кератите** (воспалении роговицы), **ячменях**, простом, остром инфекционном и хроническом **конъюнктивите**, **усталости глаз**, слезотечении. При этих заболеваниях очанку часто прописывают в виде глазных примочек на основе отвара или настоя в сочетании с подорожником, васильком и ромашкой. Очанку также рекомендуют для лечения **насморка** с обильными выделениями из носа. Кроме того, благодаря наличию противовоспалительной активности ее включают в состав так называемого британского травяного табака – смеси, которую дают курить больным бронхитом.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о нежелательных последствиях применения очанки. В рекомендуемых дозах растение может использоваться безо всяких опасений.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Насморк

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 5 капель на стакан воды, 2–3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Блефарит, кератит, ячмень, конъюнктивит, усталость глаз

**ПРИМОЧКА НА 2% ОТВАРЕ:** прикладывать 3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Пажитник сенной

*Trigonella foenum-graecum*

Бобовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Пажитник обладает множеством полезных свойств: он богат слизистыми веществами и тонизирует сердце, оказывает мочегонное и гипотензивное действие, благодаря содержащимся в нем кумарину и никотиновой кислоте снижает уровень сахара в крови. Богатство растительными волокнами и сапонинами объясняет его способность снижать уровень холестерина и триглицеридов. Он помогает бороться с астенией (усталостью без каких-либо органических причин) и обладает антиандрогенной гормональной активностью.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Пажитник – прекрасная пищевая добавка, он богат сахарами и белками, поэтому в фитотерапии его часто рекомендуют при физическом истощении и анорексии. Наружно он применяется при воспалениях кожи.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Пажитник не токсичен, но содержит стероиды, поэтому он противопоказан детям (до окончания полового созревания) и не рекомендуется беременным и кормящим женщинам.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Истощение, анорексия

ПОРОШОК: 2 г с небольшим количеством воды, 3 раза в день.

ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ ИЛИ СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 30 капель на стакан воды, 3 раза в день.

(Внимание: эти растворы имеют горький вкус.)

СУХОЙ ЭКСТРАКТ В ТАБЛЕТКАХ: по 500 мг 4 раза в день.

СИРОП: по 1 чайной ложке 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Воспаления кожи

ПРИМОЧКИ ИЗ ПОРОШКА накладывать на пораженную часть и заменять каждые 3–4 ч.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Пажитник сенной родом с берегов Черного моря. Сейчас его культивируют в Украине и во Франции.

Это однолетнее растение с прямостоячим стеблем, опушенное или голое, достигает в высоту 50 см. Листья тройчатосложные с овальными зубчатокрайними листочками. Цветки в пазухах листьев, одиночные или сидящие попарно, желтые или желто-белые. Плод – изогнутый боб длиной до 20 см с множеством коричневатых семян.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Семена.** Их извлекают из зрелых плодов в августе-сентябре, затем используют в виде порошка (таблетки), жидкого экстракта или спиртовой настойки

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В состав семян входят слизистые вещества (30%), волокна (50%), сахара, белки, лецитин, линолевая и линоленовая кислоты, нуклеопротеины, инозитфосфат кальция и магния, фосфор, стероидные соединения и большое количество стероидных сапогенинов (диосгенин, янгогенин и др.), а также кумарин и алкалоид тригонеллин.



Сушеные семена



Пажитник – перспективное растение, и его свойства заслуживают углубленного изучения. Так, индийские исследователи показали, что семена пажитника снижают уровень сахара в крови при диабете II типа, уменьшая инсулинорезистентность и ликвидируя избыток триглицеридов. Кроме того, это растение способствует гармоничному росту и замедляет дегенерацию мышц в старческом возрасте.



# Папайя

*Carica papaya*

Папайевые



Собранные на верхушке дерева листья папайи напоминают листья пальм.

Другое название: дынное дерево

Папайю выращивают на плодородных почвах в тропических зонах. Дерево достигает в высоту 10 м. Мужские цветки очень мелкие, зеленоватые, образуют группы в пазухах листьев. Женские цветки крупнее, одиночные или располагаются по 2 или 3 в верхней части ствола. Плоды похожи на дыню, размером 20–30 см и массой до 5 кг, с оранжевой мякотью.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

### Млечный сок плодов.

Его получают путем надрезания или прокалывания незрелых плодов на деревьях. Для сохранения млечного сока его необходимо высушить на солнце. В момент сбора этот сок бывает белым и жидким, после высушивания он становится светло-желтым или коричневатым и приобретает мясной запах. Из каждого плода можно получить около 10 г свежего млечного сока, содержащего до 20% папаина.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Папаин представляет собой смесь протеолитических ферментов, которые могут использоваться вместе или по отдельности. Другие вещества экстрагируются из листьев и коры, содержащих 10–12% минеральных веществ, сахаров, органических кислот и витаминов.

**В тропических странах** в листья папайи заворачивают мясо для его сохранения. Листья оказывают успокаивающее действие при нарушениях пищеварения. Плоды известны своим антибактериальным и антиамебным действием. Настои из цветков применяют при кашле; они смягчают горло и голосовые связки.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Папаин обладает антипаразитарной активностью, успокаивает пищеварительную систему. Он облегчает переваривание белков, жиров и сахаров, а также помогает бороться с отеками и способствует заживлению ран.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Папайя применяется для лечения некоторых нарушений пищеварения (желудочная недостаточность, связанные с пищеварением мигрени, вздутие живота, недостаточность поджелудочной железы). Ее используют против некоторых кишечных паразитов (остриц, аскарид, анкилостом и др.), а также при сосудистых нарушениях (варикозные язвы, геморрой), для борьбы с абсцессами, лечения ран и различных кожных поражений.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности этого растения, но высокая активность папаина предполагает его использование только по предписанию врача. Папайя может вызывать аллергические реакции, а также влиять на факторы свертывания крови.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Только врач может назначить лечение с использованием папайи, в какой бы форме она ни использовалась, будь то желатиновые капсулы или любые другие фармацевтические препараты.



Лист

Порошок

Плоды и семена



# Пассифлора

*Passiflora incarnata*

Страстоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Спазмолитическое действие пассифлоры, очевидно, связано с флавоноидами и бета-карболинами, а седативное и снимающее беспокойство влияние обусловлено наличием небольших количеств депрессорного вещества малтола и бета-карболинов.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Пассифлору обычно применяют при бессоннице, нарушениях сна и засыпания, при беспокойстве, нейровегетативной дистонии с учащенным сердцебиением и нарушениях пищеварения нервного происхождения. Это растение обычно используется и для борьбы с повышенной нервной возбудимостью, особенно у детей.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности пассифлоры в терапевтических дозах.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Бессонница, нарушения сна

НАСТОЙ: 1 чайная ложка сушеного растения на 1 чашку кипятка. Настаивать 5–10 мин, профильтровать. По 1 чашке перед сном.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 25–75 капель на стакан воды.

ПОРОШОК: 2 г вечером перед сном.

#### Нарушения засыпания

НАСТОЙ (см. выше): 2 чашки перед сном.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 50 капель на стакан воды.

ПОРОШОК: 4 г вечером перед сном.

#### Нейровегетативная дистония, учащенное сердцебиение, нервность

НАСТОЙ (см. выше): по 1 чашке 3 раза в день.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 25 капель на стакан воды, 3 раза в день.

ПОРОШОК: по 2 г 3 раза в день, незадолго до еды.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Удивительно красив цветок пассифлоры с привенчиком из нитевидных выростов.

Другое название: страстоцвет

У этого вьющегося кустарника родом из Южной Америки трехлопастные листья с мелкопильчатыми краями, в пазухах которых развиваются усики. Цветки крупные, одиночные, с пятью белыми лепестками и тычинками с белыми пыльниками. Плод зеленоватый или коричневатый, яйцевидный, с желтой мякотью, похож на уплощенное яблоко.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Надземные части.** Их собирают в конце лета, затем сушат. Пассифлору используют в виде настоев, спиртовой настойки, жидкого экстракта или порошка.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кроме очень небольшого количества малтола пассифлора содержит следы бета-карболинов из группы индольных алкалоидов типа гармана (пассифлорин) и до 2,5% различных флавоноидов.

**Седативное действие пассифлоры** было обнаружено в 1867 г., но некоторые исследователи ставят его под сомнение из-за слишком малого содержания активных веществ. Недавнее исследование дало интересные результаты, поэтому точку в этом вопросе ставить рано. Не следует путать это лекарственное растение с пассифлорой съедобной.



Сушеные надземные части



# Пастушья сумка

*Capsella bursa-pastoris*

Крестоцветные



Своим названием пастушья сумка обязана плодам, похожим на маленькие плоские сумочки.



Сушеные надземные части

Другое название: сумочник пастуший

Это однолетнее сорное растение высотой до 30 см распространено по всей Европе и встречается по обочинам дорог и вдоль канав. В нижней части растения располагается розетка прикорневых листьев, из которой выходит стебель с мелкими узкими листочками, оканчивающийся удлинненной кистью мелких белых цветков.



Плод

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Надземные части** (листья, цветки, плоды). Собирают растение с апреля по сентябрь. Не следует хранить сушеную траву больше года, потому что со временем она теряет свои свойства. Пастушья сумка входит в состав различных фармацевтических средств и применяется в виде настоев и спиртовых настоек.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В растении содержатся эфирные масла, смолистые вещества, холин и ацетилхолин, тирамин, танины, соли калия и кальция, флавоноиды и сапонины.

## Считалось, что пастушья сумка

может помочь при малярии и эффективна в борьбе с заболеваниями, передаваемыми человеку клещами и комарами (клещевым энцефалитом, боррелиозом и др.). Однако проведенные научные исследования не выявили у растения подобных свойств.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Пастушья сумка является эффективным кровоостанавливающим средством. Считается также, что она обладает способностью стимулировать маточную мускулатуру.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Пастушья сумка рекомендуется при геморрое, а также при ациклических маточных кровотечениях. Благодаря своей способности стимулировать мышцы матки трава эффективна при дисменорее (болезненных менструациях). Спиртовую настойку назначают при цистите и камнях в мочевыводящих путях. И, наконец, ввиду наличия кровоостанавливающих свойств пастушья сумка рекомендуется при носовых кровотечениях.



## МЕРЫ

### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет сообщений о токсичности пастушьей сумки или побочных эффектах ее применения.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Маточные кровотечения, дисменорея, геморрой**

НАСТОЙ: 5 г сушеного растения на 1 чашку кипятка. Настаивать 10–15 мин.

По 3 чашки в день.

**Носовые кровотечения**

ИНГАЛЯЦИИ: вдыхать охлажденный настой (см. выше).

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 50 капель на стакан воды 3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Перец кустарниковый

*Capsicum frutescens*

Пасленовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Перец стимулирует секрецию желудочного сока и перистальтику кишечника (сокращения, обеспечивающие продвижение кишечного содержимого). При наружном применении он, в зависимости от дозы, может оказывать либо обезболивающее и противовоспалительное, либо раздражающее и вызывающее приток крови действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Благодаря особым свойствам капсаицина перец применяется местно при различных видах боли и воспаления: при миалгии (мышечная боль), артралгии (боль в суставах), люмбаго, артрите, нервных осложнениях герпеса и мастодинии (боль в молочной железе), особенно послеоперационной. Перец также применяют в виде примочек на волосистой части головы для предупреждения выпадения волос.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перец переносится лучше горчицников, однако примочки с ним не следует применять без совета врача. То же относится к мазям с перцем и к препаратам с экстрактами этого растения.



У перца кустарникового, или кайенского, удлиненные плоды.

Другие названия: *перец многолетний, перец кайенский*

Этот многолетний кустарничек пришел к нам из тропической Америки. Высота его не больше 70 см, листья цельные, яйцевидные, с удлиненными верхушками. Плоды удлиненные, вздутые, у культурных сортов могут достигать 50 см в длину. После созревания становятся желтыми или ярко-красными.



### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Собирают по мере созревания, с июня до сентября, и сушат при температуре не выше 35°C. Используют в виде порошка или настойки, а наружно – в виде примочек.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Перец содержит от 0,1 до 0,5% капсаицина, определяющего его вкус, от 0,3 до 0,8% каротиноидов (капсаинина, каротина и виолксантина), от 0,2 до 3% витамина С, а также сапонины.

Плод



Кайенский перец в порошке



### Кортизонаподобная активность?

Считается, что при внутреннем и наружном применении капсаицин стимулирует выделение адренокортикотропного гормона, который действует при воспалениях и аллергии подобно кортизону. При наружном применении мази с экстрактом перца (с невысоким содержанием капсаицина) эффективны при лечении мигрени. Смазывать нужно внутреннюю поверхность ушной раковины с той стороны, где болит голова.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Только врач может назначить лечение с применением перца в виде порошка и любого другого фармацевтического препарата.



# Перец черный

*Piper nigrum*

Перечные



Соцветия перца черного – удлиненные колосья, располагающиеся рядом с листьями.

**П**ерец черный – многолетний лазящий кустарник, культивируемый в Юго-Восточной Азии, в Бразилии и на островах Индийского океана. Листья у этого вида простые, очередные, с плотной овальной листовой пластинкой. От боковых ветвей отходят придаточные корни, помогающие растению закрепляться. Мелкие цветки однополые или двуполые. Плоды зеленые, диаметром 6–8 мм, после созревания становятся коричневыми.



Сушеные семена

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Семена.** Собирают после созревания с растений не моложе трехлетнего возраста. Высушенные на солнце плоды становятся черным перцем. Вымачивание в течение многих дней в морской воде и освобождение от оболочек делает перец белым. Семена содержат желтовато-зеленоватое очень ароматное эфирное масло с мягким вкусом. Перец можно использовать в зернах, но в фитотерапии применяют в основном эфирное масло.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В семенах содержатся до 2,5% эфирного масла, богатого фелландреном, лимоненом и пиненом, от 5 до 9% пиперина, а также ацетилхолин и холин.

**Индийская медицина использует перец более 3000 лет**, однако недавно были обнаружены новые ценные свойства этого растения. Исследования показали, что оно усиливает действие многих других медикаментов и фитотерапевтических средств. Так, перец повышает эффективность некоторых антибиотиков, средств от эпилепсии (например фенитоина), а также применяемой в фитотерапии куркумы. Эта стимулирующая активность связана с содержащимся в перце пиперином.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

При пероральном приеме перец стимулирует пищеварение и секрецию желудочного сока. Он оказывает спазмолитическое и гипотензивное действие. Его активные вещества повышают потребление кислорода тканями и стимулируют активность щитовидной железы. Пиперин усиливает эффективность других активных веществ. При местном применении перец вызывает интенсивное временное раздражение кожи и оказывает обезболивающее действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Перец (*Piper nigrum* и *P. longum*) входит в состав многих препаратов, применяемых Аюрведой. В Европе он используется при **замедленном пищеварении** и некоторых других нарушениях работы кишечника.

Наружно эфирное масло применяется в составе препаратов, предназначенных для лечения **ревматизма**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Зерна черного и белого перца не представляют никакой опасности и могут использоваться в медицинских целях. Чистое эфирное масло может применяться только с разрешения врача.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Замедленное пищеварение**

**НАСТОЙ:** 3 г зерен перца на 150 мл кипятка. Ароматизировать мятой. Настаивать 5–10 мин, затем профильтровать. По 2–3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

#### **Ревматизм**

**МАЗЬ НА ОСНОВЕ ЭФИРНОГО МАСЛА:** растирать больные части тела 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Пигеум африканский

*Pygeum africanum*

Розоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Фармакологические исследования подтвердили способность пигеума уменьшать отеки, повышать эластичность мочевого пузыря, стимулировать секрецию предстательной железы и влиять на железистые клетки. У крыс экстракт стимулирует активность предстательной железы и уменьшает ее массу. Применение пигеума в профилактических целях позволяет подавить формирование кистозных образований. Он, возможно, оказывает защитное действие на семенники и семенные фолликулы. И, наконец, он снижает концентрацию тестостерона в плазме крови.

Клинические испытания показали активность этого растения при ночной полиурии и симптомах доброкачественной гипертрофии предстательной железы. Экстракт может снижать уровень липидов в крови.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Настои листьев и коры в Африке используют для снижения температуры тела при малярии и как смягчающее средство при гастритах. В фитотерапии кору рекомендуют при доброкачественной гиперплазии и нарушениях функции предстательной железы.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Отмечены некоторые нежелательные последствия применения экстракта пигеума: нарушения пищеварения, запоры или диарея. Экстракт не рекомендуется больным гипертонией, детям и беременным.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Доброкачественная гиперплазия и нарушения функции предстательной железы

ЛИОФИЛИЗИРОВАННЫЙ ЭКСТРАКТ КОРЫ, СОДЕРЖАЩИЙ 13% СТЕРОЛОВ: 100–200 мг в день в 2 приема во время еды.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Пигеум африканский растет во многих странах Африканского континента в гористых местах на высоте от 1000 до 2500 м над уровнем моря.

Пигеум африканский – дерево, высота которого может достигать 30 м, а диаметр ствола – 1 м. Листья неоппадающие, плотные, кожистые. Цветки мелкие, белые, на красных цветоножках, объединяются по 5 штук в небольшие кисти. Плоды шаровидные, в зрелом виде красные. Древесина на солнце становится ярко-красной. Кора волокнистая, от красного до темно-коричневого цвета.



Измельченная кора

Плоды

### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Кора и листья.** С помощью органического растворителя из коры пигеума получают экстракт, используемый в лиофилизированном виде. Кора издает слабый запах синильной кислоты. Ее, как и листья, применяют в традиционной африканской медицине в виде настоев.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В экстракте содержатся липидная фракция (62% жирных кислот), фитостеролы (11% бета-ситосте-

рола и кампестерола), тритерпеновые кислоты (6% урсоловой и олеаноловой кислот), а также нециклические алканолы.

**Пигеум – растение из Центральной Африки,** дающее великолепную поделочную древесину. История его медицинского использования восходит к 1967 г., когда было дано разрешение на применение этого растения как лекарственного средства, останавливающего размножение клеток при доброкачественной гиперплазии предстательной железы.



# ПИОН

*Paeonia officinalis, P. albiflora, P. suffruticosa*

## Пионовые



Большие бутоны пиона, находящиеся на концах ветвей, распускаются в мае-июне.

**П**ион – травянистое многолетнее растение высотой до 60–80 см со вздутыми клубневидными корнями. Листья крупные, ярко-зеленые, разделенные на удлиненные доли. Цветки крупные, ярко-красные или с пурпурным оттенком, без запаха или со слабым запахом. Плод – листовка, раскрывающаяся щелью и содержащая многочисленные шаровидные семена.



Измельченные сушеные корни

■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Корни.** Собирают осенью (в октябре-ноябре) на второй год после высадки растений. Затем их сушат, измельчают и используют в виде настоя или отвара.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В корнях пиона содержится не менее 0,5% пеонифлорина (монотерпенового гликозида), а также пеонол и его гликозилированные производные и суэфруктикозиды.

**По древней легенде,** лекарственные свойства пиона открыл греческий бог-целитель Пеон. Это старинное растение китайской фармакопеи, традиционно используемое и в Японии, издавна культивируется как декоративное и лекарственное. Цветки пиона используются и для улучшения вкуса смешанных растворов для питья.

Корни

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Содержащийся в пионе пеонифлорин обладает обезболивающими, противовоспалительными, спазмолитическими и седативными свойствами. Пеонол характеризуется антибактериальной активностью и препятствует агрегации тромбоцитов.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Пион используют как обезболивающее и противовоспалительное средство при лечении ревматизма. Его применяют при желудочно-кишечных спазмах, аменорее и дисменорее. Пион также рекомендуется для лечения нервных расстройств, связанных с чрезмерной возбудимостью симпатической нервной системы. В сочетании с другими растениями он входит в состав препаратов, использующихся по тем же показаниям. Наружно корни пиона используют для лечения атопической экземы и ревматических болей.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Передозировка корней может приводить к гастроэнтеритам. Их применение не рекомендуется беременным и кормящим женщинам.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Ревматизм, желудочно-кишечные спазмы, аменорея, дисменорея**

**ОТВАР:** 2–3 г измельченных корней на чашку воды. Кипятить 15 мин, профильтровать. По 1 чашке перед едой.

**Нервные расстройства**

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка измельченных корней на чашку кипятка. Настаивать 5–10 мин, профильтровать. По 3 чашки в день.

### НАРУЖНОЕ

**Атопическая экзема, ревматические боли**

**КОМПРЕСС:** намочить ткань в отваре (см. выше) и прикладывать 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Плющ обыкновенный

*Hedera helix*

Аралиевые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показано, что древесина плюща обладает спазмолитическими свойствами и может снимать спазмы, вызванные ацетилхолином. В опытах на животных подтверждено отхаркивающее и противогрибковое действие листьев плюща. Экстракт листьев обладает антибактериальной и, возможно, противоопухолевой активностью.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутреннее применение древесины плюща рекомендуется для симптоматического лечения кашля при острых бронхитах. Наружно древесина и листья применяются в качестве дополнительного средства в курсах похудения или в виде смягчающих кремов при гнойных дерматозах. Плющ также используют в косметологии как средство против целлюлита.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

За исключением ягод растение нетоксично, но существует риск контактных дерматитов у людей, занятых его сбором и обработкой.



Плющ обыкновенный можно встретить в лесах, на скалах, стенах и заборах.

Это вечнозеленое лазящее растение прикрепляется к своей опоре с помощью придаточных корней-присосок. Листья у него темно-зеленые, трех- или пятилопастные на нецветущих и цельные на цветущих частях ветвей. Плоды размером с горошину, черные.



Мелкие цветки плюща обыкновенного собраны в соцветия-зонтики.

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Древесина и листья.** Собирают древесину старых стволов, которые очищают от коры и режут на куски. Применяют перорально в виде настоя и сиропа. Листья собирают молодыми и используют местно, в виде мазей или кремов.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В древесине плюща содержатся сапонозиды – активные вещества со спазмолитическими и отхаркивающими свойствами. В листьях кроме тех же сапонозидов имеются стеролы, органические кислоты, флавоноиды, танины и антоцианоиды. Слизистые вещества успокаивают кашель.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Кашель, острые бронхиты

**НАСТОЙ:** 1 стандартная упаковка на 200 мл кипятка. Настаивать 5 мин. По 1–2 чашки в день во время еды.

**СИРОП ИЗ ЭКСТРАКТОВ:** 1–3 столовые ложки в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Курсы похудения, гнойные дерматозы

**ПРЕПАРАТЫ В ФОРМЕ КРЕМА ИЛИ ГЕЛЯ:** наносить местно 2–3 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

### Целебные свойства плюща известны издавна, он широко применяется в фармакологии и косметологии, однако это растение довольно опасно. Его ядовитые плоды привлекают детей, принимающих их за съедобные ягоды. К счастью, отравления, как правило, бывают нетяжелыми, хотя иногда и приходится применять кортикостероиды для избавления от контактных дерматитов.

Сушеные листья



# Подмаренник душистый

*Galium odoratum (Asperula odorata)*

Мареновые



Подмаренник душистый – широко распространенное растение, предпочитающее широколиственные, реже смешанные леса.

Другое название: ясменник душистый

**П**одмаренник душистый – небольшое многолетнее растение с зеленоватыми четырехгранными стеблями. От каждого узла отходят 2 овальных сидячих супротивно расположенных листа и 4–6 неотличимых от листьев прилистников. Белые цветки собраны в верхушечные соцветия. Плоды мелкие, шаровидные, покрыты крючковатыми щетинками.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Надземные части.** Сбор во время цветения (май–июнь). Сушат пучками. В свежем состоянии растение запаха не имеет, но при высушивании приобретает тонкий аромат. Используется в виде настоев.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Подмаренник душистый содержит гликозид, являющийся предшественником кумарина и обладающий спазмолитическими и седативными свойствами. Именно он придает приятный запах высушенному растению. В растении также содержится асперулозид.

Высушенные надземные части растения

Тонкие спутанные корневища подмаренника душистого в германских странах долгое время пользовались доброй славой: считалось, что они приносят удачу атлетам и воинам, из них делали браслеты и пояса. Король Польши Станислав считал, что своей силой и мощью он обязан тому, что каждое утро пьет настой подмаренника.



Цветок

Плод

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Подмаренник оказывает спазмолитическое действие и успокаивает нервную систему.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Надземные части подмаренника традиционно используют при лечении состояний, связанных с нервным напряжением (нервозность, бессонница, эмоциональное возбуждение), спазмов кишечника и при нарушениях пищеварения (замедленное переваривание, метеоризм, отрыжка).



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Нет никаких данных о токсичности этого растения, в виде настоев его можно давать и детям.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нервозность, эмоциональное напряжение

НАСТОЙ: 10 г надземных частей на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин. По 2–3 чашки в день.

#### Бессонница

НАСТОЙ (см. выше): 1 чашка за 30 мин до сна взрослым и детям.

#### Спазмы и расстройства пищеварения

НАСТОЙ (см. выше): 2–3 чашки в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Подорожник

*Plantago major, P. lanceolata*

Подорожниковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Иридоиды подорожника известны своим противовоспалительным действием. Приготовленные из него экстракты обладают антибактериальными свойствами благодаря содержащимся в них иридоидам и вербаскозидам. В опытах на морских свинках показана способность подорожника расширять бронхи, в то время как в клинических условиях доказана эффективность водного экстракта при хроническом бронхите. И, наконец, содержащийся в подорожнике аукубозид обладает бактерицидной и противокашлевой активностью.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутреннее применение подорожника показано при **астме** и **бронхите**, а также **фарингите**, **ларингите** и всех видах респираторной аллергии. При наружном применении он действует как смягчающее средство при **высыпаниях**, **укусах насекомых**, **трещинах кожи** и **царапинах**. Его рекомендуют также при некоторых видах **раздражений глаз**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени не выявлено противопоказаний к применению подорожника в рекомендуемых дозах.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Астма, бронхит, фарингит, ларингит**

**НАСТОЙ:** 1 стандартная доза на чашку кипятка. Настаивать 5 мин. По 1–3 чашки в день между приемами пищи.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 280 мг **ПОРОШКА:** по 1 капсуле утром, днем и вечером, до еды.

**ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ:** 30 капель 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

**Укусы насекомых, трещины кожи**

**КРЕМ** с 4% **ЭКСТРАКТА.**

**Раздражения глаз**

**ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ:** 1–2 капли в каждый глаз 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Мелкие цветки подорожника собраны в прямостоячие колосья.

**М**ноголетние растения с собранными в прикорневые розетки листьями различаются их формой: у подорожника большого (*Plantago major*) листья резко сужаются к черешку, а у подорожника ланцетовидного (*P. lanceolata*) переход от черешка к узкой листовой пластинке плавный. Цветки в цилиндрических или овоидных соцветиях, располагающихся на концах цветоносных стеблей.

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Собирают в июне-сентябре, сушат и используют как основу для приготовления лекарственных средств, предназначенных в основном для местного применения. Подорожник используют также в виде настоев, порошка (в желатиновых капсулах) и капель для глаз.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В листьях обоих видов подорожника содержатся иридоиды (аукубозид) и полифенольные соединения (флавоноиды и эфирь, например вербаскозид). Подорожник (особенно его семена) содержит также слизистые вещества.

**Подорожник еще не раскрыл все свои секреты.** Результаты опытов на мышах показали, что введение пектиновых полисахаридов из листьев подорожника защищает от заражения стрептококком, вызывающим пневмонию.



Сушеные листья



# Подорожник блошиный

*Plantago afra (P. psyllium)*

Подорожниковые



Мелкие беловатые цветки подорожника блошиного располагаются на тонких веточках.

Этот вид подорожника встречается на песчаных почвах в Средиземноморье. Стебли прямостоячие с супротивными или мутовчато расположенными листьями, соцветия колосовидные. Плод – коробочка с блестящими коричневыми семенами, похожими на блох.

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Семена.** Плоды собирают после созревания, сушат на солнце, затем цепями выбивают из них семена. Подорожник блошиный выращивают в Провансе, Италии, Испании и Марокко. Используют его в свежем виде или в форме различных препаратов на основе семян или порошка из них.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В семенах подорожника блошиного содержатся запасные питательные вещества, липиды и стеролы, иридоид (аукубозид) и, главное, 10–35% кислого слизистого вещества.

**Богатство слизистыми веществами** делает семена подорожника эффективным слабительным средством. Им следует отдавать предпочтение перед раздражающими и стимулирующими слабительными. Ни в коем случае нельзя сочетать разные слабительные средства.



Сушеные семена

#### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Это растение не подвергалось серьезным научным исследованиям. Однако установлено, что его слизистые вещества защищают слизистую оболочку кишечника и помогают задерживать жидкость.

#### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Подорожник блошиный используется как мягкое слабительное при лечении запоров. Он также помогает при болях в кишечнике, связанных с нарушениями пищеварения.



#### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Как и все слабительные, подорожник блошиный должен использоваться недолго, причем во время его применения питание должно быть обогащено растительными волокнами. Следует много пить (особенно пожилым людям) и вести активный образ жизни. Это растение не следует применять при непроходимости кишечника или при болях в животе неустановленной природы, при образовании копролитов (крупных скоплений каловых масс) и при некоторых заболеваниях тонкой и толстой кишки.

#### ПРИМЕНЕНИЕ

##### ВНУТРЕННЕЕ

##### **Запоры, боли в кишечнике**

**СЕМЕНА:** 1–2 столовые ложки со 100 мл воды, вечером.

**ПОРОШОК:** 1 упаковка в стакане воды, 1–3 раза в день до еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Подорожник овальный

*Plantago ovata*

Подорожниковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Слизистые вещества этого растения, не усваиваясь организмом, существенно улучшают консистенцию стула и облегчают его выведение. Следует избегать сочетания с сенной или другими стимулирующими слабительными, и вообще подорожник овальный следует принимать в первую очередь и в чистом виде.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Подорожник овальный рекомендуется в качестве мягко действующего слабительного средства при симптоматическом лечении запоров.



## МЕРЫ

### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Обычно не рекомендуется прибегать к слабительным в течение длительного времени. Не следует долго применять и подорожник овальный без назначения врача. Кроме того, его прием противопоказан при болях в животе неизвестного происхождения, непроходимости кишечника, при наличии фекалом и при некоторых других заболеваниях тонкой и толстой кишки. Параллельно с приемом подорожника необходимо наладить рациональное питание: употреблять богатую растительными волокнами пищу, много пить (это особенно важно для пожилых и старых людей); кроме того, следует увеличить физическую активность и контролировать регулярность стула.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Запоры

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 350 мг порошка: по 1 капсуле утром, днем и вечером с большим стаканом воды. **СТАНДАРТНАЯ УПАКОВКА ПОРОШКА** для питьевого раствора: 1–2 упаковки развести в большом стакане воды, во время обеда.

**ГРАНУЛЫ:** 3 чайные ложки во время обеда и ужина с большим стаканом воды.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Подорожник овальный – травянистое растение высотой 20–40 см.

Это небольшое травянистое растение родом из Западной Азии и Индии. Оно интенсивно кустится, у него линейные зубчатокрайние опушенные листья с параллельным жилкованием и ланцетной листовой пластинкой. Белые цветки собраны в цилиндрические колосья. Плод – семянка серо-розового цвета, овальная, в форме лодочки; длина его около 2 мм.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

#### Семена с оболочками.

Собирают плоды после созревания в Индии и Пакистане, где это растение выращивают специально. Собранные плоды сушат на солнце, после чего используют в виде порошка, растворов для питья, гранул и т. п. в качестве механического слабительного средства.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Послабляющее действие связано с присутствием кислой слизи, содержание которой может достигать 30%. В семенах содержатся белки и липиды, а также аукубозид и стеролы.



Сушеные семена

### По биохимическому составу

*Plantago ovata* близок подорожнику блошиному (*Plantago psyllium*), но его семена богаче слизистыми веществами. Интерес к растению в значительной мере объясняется его экзотическим происхождением, но это не умаляет его эффективности.





# Полынь обыкновенная

*Artemisia vulgaris*

Сложноцветные



Полынь обыкновенная часто встречается по обочинам дорог и по берегам рек.

Другое название: черныбыльник

Это травянистое растение, распространенное по всей Европе, может достигать в высоту 1,5 м. Стебли прямостоячие, с пурпурным оттенком, листья рассеченные, тускло-зеленые сверху, белые, пушистые снизу. Мелкие желтые или красновато-коричневые цветки собраны в небольшие (3–4 мм) корзинки.



#### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Цветущие верхушки растений.** Их собирают после начала цветения (июнь – начало июля), очищают, связывают в пучки и сушат в тени. Растения, выросшие в саду или на удобренной влажной почве, обладают менее выраженными лечебными свойствами, чем те, которые росли в сухих местах. Высушенные растения используют в виде настоев, порошка, экстрактов, спиртовых настоев, сиропа.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Своей горечью полынь обязана сесквитерпеновым лактонам; она содержит флавоноиды, обладающие антиоксидантными свойствами, кумарины, проявляющие активность, сходную с таковой витамина Р, а также фитостеролы, влияющие на рецепторы эстрогенов. Эфирное масло богато эвклиптолом и терпеновыми спиртами.

В Китае полынь однолетняя (*Artemisa annua*) уже более 2000 лет используется при лихорадке. В наши дни из нее получают артемизин – действующее вещество новых противомалярийных препаратов.



Высушенные цветущие верхушки полыни

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Полыни обыкновенной приписывается немало целебных свойств, но далеко не все получили научное подтверждение. В частности, ее регулирующее действие на менструальный цикл (возможно, связанное с наличием фитостеролов) и стимулирующее влияние на пищеварение, приписываемое ее горечи, еще только предстоит доказать. Но уже точно установлено, что полынь помогает при инфекциях и заражении глистами; это действие связывают с наличием эфирного масла и сесквитерпеновых лактонов.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Полынь обычно рекомендуется при лечении нарушений пищеварения (колики, диареи, запоров, вялости желчного пузыря), связанных с недостаточностью образования желчи, желудочного сока, секрета поджелудочной железы. Она также используется при болезненных менструациях и паразитарных заболеваниях.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Как и другие сложноцветные, содержащие сесквитерпеновые лактоны, полынь может вызывать аллергические реакции (дерматит, конъюнктивит и др.).

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения пищеварения, кишечные паразиты

**НАСТОЙ:** 1 столовая ложка сушеного растения на 15–20 мл кипятка. Настаивать 5–10 мин. По 1–2 чашки в день.

**ПОРОШОК:** 2–4 г в день.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 30 капель на стакан воды, 3 раза в день

#### Болезненные менструации

**НАСТОЙ:** 1–2 чашки в день в течение

8–10 дней до начала менструаций.

**ВИНО:** 20 г растения на 1 л сухого вина.

Настаивать 10 дней. По 2 полных стакана в день в течение 8 дней до начала менструаций.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Померанец

*Citrus aurantium*

Рутовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Несмотря на отсутствие экспериментальных данных о фармакологических эффектах померанца, ясно, что входящие в его состав горечи вроде лимонина благоприятствуют пищеварению в желудке. Флавоноиды, извлекаемые в виде комплексов (цитрофлавоноидов) или в виде чистых соединений, рекомендуются для повышения тонуса венных сосудов.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Цветки померанца используют для борьбы с **нервозностью** и с легкими **нарушениями сна**. Листья применяют как легкое успокоительное, а также как стимулирующее средство при **замедленном пищеварении**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о противопоказаниях к применению цветков и листьев померанца.



Флод померанца содержит кисло-горький сок, делающий его несъедобным.

Другие названия: *ательсин горький, бигарадия*

Померанец – небольшое деревце родом из Индии, культивируемое в больших количествах в Средиземноморье. Ствол ветвящийся, листья цельные, овальные, кожистые, блестящие, с характерным крылатым черешком. Цветки белые, очень ароматные, располагаются группами в пазухах листьев. Плод похож на апельсин, но мельче его.



Сушеные цветки и листья

### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья, цветки, цедра.** Листья горькие, их собирают при обрезке деревьев, сушат на открытом воздухе и применяют в виде настоев. Цветки очень ароматные, их собирают утром, до полного раскрытия, и сушат, разложив тонким слоем в тени. Обладающую сильным запахом и очень горьким вкусом цедру снимают со свежих только что созревших плодов и сушат на открытом воздухе. Из нее извлекают эфирное масло, входящее в состав стойкой кожуры, и флавоноиды. Цедра богата витамином С.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Листья содержат, кроме других соединений, небольшое количество эфирного масла, называемого нероли, которое состоит из лимонена (терпеновый углевод) и нерола (терпеновый спирт), а также флавоноиды (гесперозиды) и горечи (например лимонин). В цветках содержится немного эфирного масла с лимоненом, неролом и метил-антранилом (эфир); именно масло придает цветкам запах. Они также содержат множество флавоноидов (в основном нарингозид).

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нервозность, нарушения сна

**ЦВЕТОЧНАЯ ВОДА ИЗ ПОМЕРАНЦА:** 20 г сушеных цветков на 150 мл кипятка или сладкого настоя. Принимать вечером перед сном.

#### Замедленное пищеварение

**НАСТОЙ:** 5 г сушеных листьев на 1 л кипятка; настаивать 5 мин. По 3 чашки в день после еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*

**Флод померанца, в отличие от других цитрусовых, несъедобен**, но из растения получают различные вещества с разными свойствами, в зависимости от используемых частей. Из листьев получают померанцевую эссенцию, из цветков – эссенцию нероли. Цедра померанца широко используется в производстве ликеров.



# Портулак огородный

*Portulaca oleracea*

Портулаковые



С мая по октябрь портулак бывает покрыт ярко-желтыми цветками.

**П**ортулак – растение родом из Азии, но сейчас он широко распространен в Европе, Африке и Америке. У этого растения высотой около 30 см мясистый ползучий стебель с мелкими блестящими мясистыми темно-зелеными листьями. У цветков обычно 5 лепестков. Портулак обладает слегка кисловатым вкусом, и его употребляют в пищу.



Сушеное растение

■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Все растение.** Собирают летом, затем сушат и измельчают в порошок или используют свежим для приготовления отваров либо варят.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Портулак богат жирными кислотами, особенно альфа-линоленовой. В 100 г свежих листьев содержится от 300 до 400 мг этих кислот.

В растении много витаминов С (500 мг на 100 г) и Е (150–200 мг на 100 г), бета-каротина, катехоламинов,

норадреналина и дофамина, в нем имеются также некоторые алкалоиды, калий и пектин.

**Во многих странах портулак употребляют в пищу и как пряность, но это и великолепное лекарственное растение, поскольку его компоненты обладают замечательными свойствами, помогающими предупреждать и лечить различные заболевания. В Китае его принимают при диарее, в Конго известно его успокаивающее действие, в Нигерии его используют для расслабления мышц при судорогах, в Гватемале им лечат гастриты.**

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Портулак – растение, богатое жирными кислотами класса омега-3, обычно содержащимися в рыбьем жире. Поэтому портулак обладает противовоспалительными свойствами и препятствует агрегации тромбоцитов, тем самым улучшая кровообращение. Содержащиеся в нем большие количества витаминов С и Е, бета-каротина и глутатиона придает растению антиоксидантные свойства и объясняет его способность стимулировать иммунную защиту. Снижая уровень глицеридов и холестерина в крови, портулак защищает артерии.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

При внутреннем применении портулак рекомендуется для профилактики и лечения **заболеваний сердца и сердечно-сосудистой системы**. Он также применяется для профилактики процессов старения. Наружное применение рекомендуют при **мышечных судорогах**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о нежелательных последствиях употребления портулака в вареном виде. Однако при приеме избыточных количеств сухого экстракта листьев могут отмечаться расстройства пищеварения.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Заболевания сердца и сердечно-сосудистой системы**

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 200 МГ ПОРОШКА:** 2–3 капсулы в день с большим стаканом воды.

**СВЕЖЕЕ РАСТЕНИЕ:** варить на пару; есть в горячем или холодном виде.

### НАРУЖНОЕ

#### **Мышечные судороги**

**КОМПРЕСС:** 100 г свежего растения на 100 мл холодной воды, довести до кипения и выдержать на медленном огне 15–30 мин. Накладывать 1–2 раза в день на болезненные участки.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Посконник конопляный

*Eupatorium cannabinum*

Сложноцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Посконник стимулирует выведение желчи и мочи и потому благотворно действует при функциональных нарушениях печени и почек. Его эфирное масло повышает общую устойчивость организма к вирусным инфекциям (например гриппу). Кроме того, посконник оказывает слабительное действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Посконник рекомендуется при функциональных нарушениях печени и почек, а также как дополнительное средство при лечении вирусных инфекций (гриппа, ринофарингита и др.). В наше время его прописывают и для лечения кожного зуда, обусловленного печеночной недостаточностью, и при некоторых поражениях кожи, таких как розовые угри.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет сообщений о каких-либо побочных эффектах посконника, но из-за наличия пирролизидиновых алкалоидов, которые в больших дозах могут быть ядовитыми, необходимо соблюдать рекомендуемые дозировки.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения функции печени и почек

**НАСТОЙ:** 30 г корней на 500 мл кипятка. Настаивать 10 мин. Выпить в течение дня в два приема небольшими глотками.  
**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 20 капель на стакан воды, 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Кожный зуд, розовые угри

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА ИЛИ ОТВАР** (1–2 столовые ложки на 1 л кипятка): использовать местно в виде промывания или компрессов.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Посконник растет по сырым местам в средней полосе и на юге России, в Европе, Азии и на севере Африки.

Другие названия: посконник коноплевый, седаш

Многолетнее травянистое растение, часто встречающееся во влажных местах, по берегам рек и озер. Его высота может превышать 1 м. Стебель и листья опушенные, красноватые. Цветки светло-розовые или красноватые, трубчатые, собраны по 4–6 в корзинки, образующие густые щитковидные метелки. Плод – семянка с хохолком из белых волосков.



Плод



Сушеные листья

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Растение целиком.** Корни и листья собирают весной, до цветения, а цветки – в конце цветения. Корни, цветки и листья редко используют в свежем виде из-за неприятного запаха и вкуса. После высушивания из них готовят настой или спиртовую настойку.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В листьях содержится эфирное масло, придающее растению характерный запах, и горечи, называемые общим словом эупаторины. Одно из этих веществ, эупаториопикрин, сейчас активно изучается на предмет противоопухолевой активности. В листьях также имеются сапонины, танины, флавоноиды, пирролизидиновые алкалоиды и смолы. Корни также содержат эфирное масло, эупаторин и пирролизидиновые алкалоиды.

**Опыты с экстрактами посконника,** проведенные на крысах, подтвердили его способность стимулировать секрецию желчи. Он противодействует некрозу печени, вызванному воздействием токсичных веществ.



# Почечный чай

*Orthosiphon stamineus*

Губоцветные



Белые или светло-голубые цветки почечного чая с длинными выступающими тычинками собраны в ложные колосья.

Другое название: ортосифон

**П**очечный чай – многолетнее растение родом из Юго-Восточной Азии. У этого кустарника высотой около 2 м супротивные яйцевидно-ланцетные, длиннозаостренные листья с зубчатыми краями. Характерным признаком растения являются очень длинные голубоватые тычинки, выступающие из цветка примерно на 2 см.

Сушеные листья и цветущие верхушки



■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
Листья и цветущие верхушки. В Индонезии (основном экспортере почечного чая) их собирают во время цветения, сушат, затем измельчают. Употребляют растение в виде настоев, порошка (в желатиновых капсулах) или водных экстрактов.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Особый интерес представляют полифенолы и, особенно, флавоноиды, в том числе синензетин. Это липофильные (проявляющие сродство к жирам) соединения, в отличие от водорастворимых флавоновых гетерозидов. В растении обнаружено небольшое количество эфирного масла.

**Наблюдение за больными почечнокаменной болезнью** показало, что ежедневный прием настоя почечного чая столь же эффективен, как и прием лекарств, но не сопровождается побочными реакциями. В другом исследовании выявлена способность некоторых терпеновых соединений, экстрагированных из листьев этого растения, останавливать деление раковых клеток.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В экспериментах на животных показано, что почечный чай вызывает некоторое усиление диуреза. У крыс водный экстракт растения приводит к усиленному выведению ионов. Флавоноиды этого растения обладают способностью выводить свободные радикалы. Клинические наблюдения показали, что наряду с усиленным выделением воды происходит интенсивное удаление мочевины и мочевой кислоты. В некоторых случаях отмечен положительный эффект при почечнокаменной болезни.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Почечный чай рекомендуется при недостаточности желчного пузыря, при камнях в почках и желчном пузыре и при недостаточном мочеотделении. Благодаря двойному очищающему действию (желчного пузыря и почек) почечный чай часто используют в качестве дополнения в диетах для снижения массы тела.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности этого растения при его применении в терапевтических дозах.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Недостаточность желчного пузыря, почечнокаменная или желчнокаменная болезнь, недостаточное мочеотделение**

**НАСТОЙ:** 5 г на 1 л кипятка. Настаивать 5 мин. По 1–3 чашки в день, последний прием задолго до сна.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 150 мг водного экстракта или с 325 мг порошка: по 2 капсулы с большим стаканом воды утром, днем и вечером во время еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Пупавка благородная

*Chamaemelum nobile (Anthemis nobilis)*

Сложноцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Эксперименты на крысах показали, что эфирное масло пупавки обладает противовоспалительной активностью. Возможность снимать спазмы кишечника, очевидно, связана с наличием полифенолов, особенно флавоноидов. Повышающее аппетит и тонизирующее действие приписывается сесквитерпеновому лактону нобилину.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Перорально пупавка благородная обычно рекомендуется для симптоматического лечения **нарушений пищеварения** (вздутия живота, замедленного пищеварения, отрыжки).

Наружно пупавка может использоваться как смягчающее и облегчающее зуд средство для лечения некоторых заболеваний кожи, **раздражения глаз**, **болей в горле**, **насморка** и **воспаления околоносовых пазух**, а также как средство для ухода за полостью рта.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких данных ни о токсичности пупавки благородной, ни о каких-либо неблагоприятных последствиях ее применения.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

#### Нарушения пищеварения

**НАСТОЙ:** 1 стандартный пакетик на 1 чашку кипятка. Настаивать 10 мин. Пить по 1 чашке после обеда и ужина.  
**СУХОЙ ЭКСТРАКТ:** по 1 желатиновой капсуле с полным стаканом воды утром, днем и вечером до еды.

### НАРУЖНОЕ

#### Раздражения глаз

**КАПЛИ:** 1–2 капли в воспаленный глаз 2–3 раза в день.

#### Боль в горле

**ПОЛОСКАНИЕ:** 2–3 раза в день.

#### Насморк, воспаление околоносовых пазух

**ИНГАЛЯЦИИ:** 2–3 раза в день с горячим настоем (см. выше).

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Пупавка благородная растет на песчаных почвах сухих лугов.

Другое название: ромашка римская

Небольшое многолетнее растение, встречающееся на западе и юге России и на юге Западной Европы. Она ниже и более раскидиста, чем ромашка девичья. Листья дважды перисто-разделенные, с линейными долями. Соцветия – одиночные корзинки с желтыми трубчатыми цветками в центре и белыми язычковыми на периферии.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Соцветия.** Сбор производится летом. Пупавку благородную можно использовать в свежем виде. Высушенные соцветия следует хранить в сухом темном месте. Их используют в основном в виде настоев или в желатиновых капсулах, а также в качестве одного из компонентов примочек для глаз и полосканий для полости рта.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Горечь растения обусловлена наличием сесквитерпеновых лактонов. За спазмолитические, противовоспалительные и улучшающие пищеварение свойства ответственны полифенолы (кумарины и флавоноиды) и эфирное масло, очень богатое эфирами (ангелатами изобутила и изоамила).



Сушеные соцветия

**Пупавка благородная в наши дни пользуется большим спросом, особенно для производства некоторых спиртных напитков и осветляющих шампуней в косметологии. При практикуемом иногда механизированном сборе не всегда удается получать соцветия в чистом виде, как то требует фармакопея.**



# Ракитник метельчатый

*Cytisus scoparius (Sarothamnus scoparius)*

**Бобовые**



Цветки раkitника ярко-желтые и похожи на бабочек.

Другое название: жарновец метельчатый

Это обычное во всей Европе многолетнее растение может достигать в высоту 2 м. Его стебли несут торчащие вверх зеленые пятигранные ветви. Листья мелкие, в верхних частях побегов простые, у основания – тройчатосложные. Цветение в мае-июне. Плод – уплощенный опушенный боб.



Сушеные цветки

**■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**

**Верхние части растения с цветками.** Собирают в самом начале цветения (май-июнь). Их сушка – сложный процесс, ее надо осуществлять быстро, чтобы цветки не почернели и растение сохранило все свои свойства. Высушенные цветки используют в виде настоя, настойки и жидкого экстракта.

**■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

Цветки раkitника богаты каротиноидами и флавоноидами (1% скопарозидов), именно эти вещества придают им цвет. Они содержат ароматические амины (тирамин, тирозин, дофамин) и небольшие количества алкалоидов (спартеина и люпанина).

**Спартеин, основной алкалоид раkitника,** получают из ветвей, где его содержание выше, чем в цветках. Он входит в состав препаратов, регулирующих сердечный ритм. Спартеин также стимулирует мышцы матки. Издавна ему приписывали способность защищать человека от яда гадюк.

**ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Флавоноиды, содержащиеся в цветках, оказывают мочегонное действие и способствуют выведению хлористых соединений. Спартеин успокаивает нервную систему и регулирует сердечный ритм. Тирамин вызывает сужение сосудов. Препараты на основе раkitника улучшают кровообращение.

**ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**

Цветки раkitника применяют как мочегонное средство при лечении отеков сердечного или почечного происхождения и **олигурии**, вызванной клещевой средиземноморской лихорадкой. Они оказывают успокаивающее действие на сердце и могут использоваться для лечения **умеренных нарушений сердечного ритма**. И, наконец, препараты на основе раkitника рекомендуются при заболеваниях вен – **варикозном расширении и венозной недостаточности**.

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Токсичность раkitника обусловлена присутствием спартеина; при приеме высоких доз могут наблюдаться побочные эффекты – рвота, головокружение, сердцебиение. Следует принимать только стандартизованные препараты и не употреблять экстракты раkitника во время беременности и при повышенном давлении. Тирамин может вступать во взаимодействие с некоторыми антидепрессантами.

**П Р И М Е Н Е Н И Е**

**ВНУТРЕННЕЕ**  
**Олигурия, умеренные нарушения сердечного ритма, варикозное расширение вен, венозная недостаточность**  
**НАСТОЙ:** 1–2 г сушеных цветков на 250 мл кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 4 чашки в день.  
**НАСТОЙКА:** 2–8 капель на стакан воды, 2–3 раза в день.  
**Жидкий экстракт:** 100–150 капель в день, как питье.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Расторопша пятнистая

*Silybum marianum (Carduus marianus)*

Сложноцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Силимарин полностью подавляет или ослабляет действие веществ, индуцирующих некроз или цирроз печени. Силибинин осуществляет детоксикацию печени благодаря своим антиоксидантным свойствам и способности вызывать регенерацию. Аналоги силибина снижают уровень липидов в крови.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Спиртовая настойка способствует выведению желчи и успокаивает спазмы. Настой рекомендуется при легких нарушениях пищеварения и при функциональных нарушениях печени. Расторопша используется в качестве дополнительного средства при лечении хронических гепатитов и цирроза. Ее часто применяют вместе с чистотелом, артишоком, болдо и другими растениями.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени не отмечено ни токсичности расторопши, ни каких-либо неблагоприятных взаимодействий с другими медикаментами. Однако растение не рекомендуется применять во время беременности и кормления грудью. Оно противопоказано при закупорке желчных протоков.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Легкие нарушения пищеварения, функциональные нарушения печени**

НАСТОЙ: 1 чайная ложка на чашку. Настаивать 10 мин, профильтровать.

По 3 чашки в день перед едой.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 30 капель на стакан воды, 3 раза в день перед едой.

**Хронические гепатиты, цирроз**

СУХОЙ ЭКСТРАКТ В ДОЗАХ ПО 140 МГ СИЛИМАРИНА: 3 желатиновые капсулы в день во время еды.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Расторопша пятнистая предпочитает сухие пустыри и встречается на высоте до 700 м.

Другие названия: остро-пестро, марьин чертополох

Это травянистое растение с мощным стеблем. Листья блестящие, с белым мраморным рисунком вдоль жилок, с колючими краями. Цветки трубчатые, пурпурные, образуют верхушечные соцветия-корзинки. Плоды блестящие, черные или с мраморным желтым рисунком, с зубчатым хохолком.

Сушеные плоды и листья



### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

Плоды и листья, собранные в конце лета. Их мелко режут или перетирают и в виде порошка используют для получения настоев. Плоды также применяют в виде порошка, сухого экстракта или спиртовой настойки, в сочетании с другими желчегонными растениями.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В плодах и листьях содержится в основном силимарин (1,5–3%) – смесь, состоящая из множества производных, главным и самым активным из которых является силибин. Эти соединения защищают печень.

### Двойное слепое исследование показало,

что силимарин в дозе 140 мг 3 раза в день существенно снижает риск смерти у пациентов с алкогольным циррозом печени. При внутривенном введении силибин защищает от действия аманитина и фаллоидина в случае отравления бледной поганкой, но чем больше времени прошло с момента отравления, тем менее он эффективен.



# Ревень дланевидный

*Rheum palmatum*

Гречишные



Ревень дланевидный любит близость воды. Цветет растение в июле-августе.

Другое название: ревень пальчатый

**Р**евень дланевидный – большое травянистое растение с крупными рассеченными листьями. Корневище толстое, объемистое. Мелкие белые, зеленоватые или красноватые цветки образуют крупные метельчатые соцветия. Плод – семянка с 3 крыловидными придатками.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корневища.** Собирают осенью, затем сушат. Ревень дланевидный культивируют во многих европейских странах, но обычно корневища поступают из Китая и Кореи в виде фрагментов, покрытых желто-коричневым порошком с характерным ароматом.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Активные вещества – антраценовые производные (2–5%), представленные в сушеном корневище в основном антрахиноновыми гетерозидами (окисленные формы).

**Китайская медицина рекомендует** это растение «против жара». Его не следует путать с ревенем овощным. В черешках ревеня овощного, из которого делают великолепные компоты и варенье, содержится определенное количество оксалатов, и чрезмерное его употребление может привести к раздражению почек.



Свежее корневище



Фрагменты сушеного корневища

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В зависимости от дозы подземные части ревеня оказывают более или менее выраженное слабительное действие. Содержащиеся в нем вещества превращаются в активные формы в толстой кишке. Многочисленные наблюдения подтвердили слабительное действие этого растения, связанное с влиянием на всасывание воды и электролитов, а также со стимуляцией перистальтики кишечника.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Ревень очень хорош при запорах, однако во всех случаях следует придерживаться рекомендаций врача.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Применять ревень дланевидный без рекомендации врача нельзя ни в коем случае. Следует соблюдать массу мер предосторожности: ограничивать количество принимаемых вместе с ревенем слабительных и не принимать растение дольше 8–10 дней. Ревень дланевидный противопоказан детям моложе 10 лет, не рекомендуется пациентам до 15 лет, беременным и кормящим женщинам. С лечением должны сочетаться гигиенические и диетические меры.

**Внимание:** описано множество побочных действий, связанных с употреблением этого растения. Может развиваться своего рода зависимость и так называемая «болезнь слабительных», следствием которой могут быть диарея и боли в животе, пигментация толстой и прямой кишки и гипокалиемия.

## ПРИМЕНЕНИЕ

**Ревень дланевидный можно принимать только по назначению врача. Внимание:** в продаже встречается множество препаратов, не имеющих разрешения на продажу и потенциально опасных.



# Редька черная

*Raphanus sativus var. niger*

Крестоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Черная редька усиливает секрецию желчи и разжижает ее. Она также оказывает спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру желчных протоков и стимулирует сокращения кишечника, что объясняет ее послабляющее действие. Благодаря рафанину, содержащемуся в ее эфирном масле, она также губительно действует на бактерии.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Черную редьку рекомендуют для лечения **нарушения оттока желчи** и при **запорах**. Она улучшает движение желчи и тем самым препятствует образованию камней в желчном пузыре.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Будучи эффективным средством для предупреждения образования камней в желчном пузыре, редька противопоказана при желчнокаменной болезни и закупорке желчных протоков. Она может вызывать некоторые побочные действия (раздражение слизистой оболочки желудка, боли, диарею). Содержащие серу компоненты ее эфирного масла могут иногда приводить к воспалению щитовидной железы.



Листья и корнеплоды редьки обладают острым запахом.

Другое название: *редька огородная*

Это овощное растение – травянистый двулетник, достигающий 80 см в высоту. Стержневой корень мясистый, превращен в корнеплод. Он черный снаружи и белый внутри. Цветки белые или розоватые, с 4 лепестками, образуют верхушечные кистевидные соцветия. Плоды – короткие, вздутые стручки.



Ломтики корнеплода

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Собирают осенью, когда растение накапливает максимальное количество активных веществ. Затем корнеплоды используют в виде жидкого или сухого экстракта (в желатиновых капсулах).

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Черная редька содержит эфирное масло, богатое ароматическими веществами (глюкозинолатами), изотиоцианат сульфораптиена и рафанин. Два последние соединения придают редьке бактерицидные и антисептические свойства. Редька содержит также витамин С, провитамины группы В, минеральные вещества (кальций и мышьяк) и сахара.

### Подобно клоповнику, капусте и репе редька богата серосодержащими соединениями, способными в лабораторных условиях подавлять развитие раковых клеток. Исследования показали, что употребление в пищу овощей, содержащих изотиоцианаты, коррелирует с меньшей заболеваемостью раком.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения оттока желчи, запоры

Сок из свежих корнеплодов: 1 столовая ложка сока, разведенного в стакане воды, 3 раза в день.

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 100 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА: 2 капсулы утром натощак.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Репешок обыкновенный

*Agrimonia eupatoria*

Розоцветные



Репешок обычен на пустошах, у заборов и в лесах.

Другое название: репешок лекарственный

**Р**епешок – травянистое многолетнее растение, широко распространенное в Европе. У него опушенный красноватый неветвящийся стебель, несущий сильно изрезанные листья, темно-зеленые сверху и беловатые, опушенные снизу. Желтые цветки собраны в концевые колосовидные кисти высотой до 80 см. Плоды – семянки с крючковатыми волосками.

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Верхушки растения с цветками.** Их собирают в момент полного цветения, в июле-августе, затем сушат в сухом месте. Чтобы высушенное растение можно было использовать в медицинских целях, в нем должно быть не менее 5% танинов. Внутрь репешок чаще всего принимают в виде настоев, порошка или сухого экстракта, наружно – для полосканий и компрессов.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Для терапии интерес представляют танины, концентрирующиеся в воздушных цветоносных частях растения, а также терпены, флавоноиды и их производные (лютеолин, алигенин, гиперозид) и, наконец, кремний (более 10%).

**Современные исследования показали,** что наряду с известными уже издавна свойствами репешок может оказывать и гипотензивное действие. В небольших дозах он расширяет коронарные артерии, но в высоких, наоборот, может вызывать их сужение. Да, и «обыкновенный» репешок способен преподнести сюрпризы...



Плод



Высушенные цветущие верхушки растения



## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Репешок оказывает выраженное противовоспалительное действие при поражениях кожи и слизистых оболочек, а также благотворно влияет на венозное кровообращение. Кроме того, его экстракты губительно действуют на некоторые вирусы. Наличие танинов обуславливает вяжущие свойства растения и его эффективность при диарее.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутрь репешок обычно рекомендуют при легкой диарее, замедленном и затрудненном переваривании пищи (растение стимулирует работу желудка и желчного пузыря), венозной недостаточности и обострении геморроя.

Наружно его применяют как гигиеническое средство для полости рта и глотки и как успокаивающее при аллергических поражениях кожи.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени противопоказаний к применению растения не выявлено.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Легкая диарее, замедленное и затрудненное переваривание пищи, венозная недостаточность, обострения геморроя**

**НАСТОЙ:** 2 чайные ложки высушенного растения на 250 мл кипящей воды. Настаивать 5 мин, профильтровать. Пить по 3–4 чашки в день.

### НАРУЖНОЕ

**Гигиена полости рта и глотки**

**НАСТОЙ для полосканий:** 1 столовая ложка сушеного растения на 25 мл кипящей воды. Полоскать 2–3 раза в день.

**Геморрой, нарушения кровообращения, поражения кожи**

**ОТВАР для КОМПРЕССОВ:** 5 столовых ложек высушенного растения на 25 мл холодной воды довести до кипения и кипятить 5 мин. Охладить и профильтровать.

Прикладывать смоченную настоем ткань 4–5 раз в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Рожковое дерево

*Ceratonia siliqua*

Бобовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Мука из рожкового дерева служит основой абсорбирующего противодиарейного препарата, защищающего кишечную стенку от раздражающих веществ. Слизистые вещества, экстракт эндосперма и камедь рожкового дерева применяются как противорвотные средства. И, наконец, непереваривающаяся камедь рожкового дерева снимает чувство голода.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Мука из рожкового дерева рекомендуется при лечении диареи у грудных младенцев, детей и взрослых; она может применяться в сочетании с экстрактами других растений. Слизистые вещества могут использоваться при привычной рвоте у грудных младенцев и у беременных. Лишенная пищевой ценности камедь рожкового дерева дополняет рацион и может использоваться в курсах похудения. Мука из рожкового дерева в сочетании с алейроном подсолнечника и риса (или готовым крахмалом) применяется по тем же показаниям.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени не выявлено никакого токсического или нежелательного действия препаратов из рожкового дерева, принимаемых в терапевтических дозах. Однако передозировка может привести к запорам.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Диарея

Мука РОЖКОВОГО ДЕРЕВА: 20–30 г в день в теплой воде или молоке. Во избежание раздражения глотки добавлять к этой смеси 15% крахмала (грудным детям – 1% муки).

#### Рвота

#### КАМЕДЬ РОЖКОВОГО ДЕРЕВА

Взрослым: 1 столовая ложка на стакан воды. Пить вечером.  
Грудным детям: 1 г камеди на 100 мл молока при каждом кормлении.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Рожковое дерево не сбрасывает листву. Его висячие уплощенные плоды, созревая, становятся красно-коричневыми.

Другие названия: сладкий рожок, царьградский стручок

Это крупное дерево, растущее в Средиземноморье, может достигать 20 м в высоту. Листья сложные, парноперистые, с 6–10 листочками. Цветки мелкие, красноватые, без венчика, образуют блестящие кисти. Плод (рожок) – боб с 8–12 семенами, разделенными мясистыми перегородками.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды и семена.** Семена размягчают, замачивая, затем удаляют оболочку и зародыш, а из измельченного эндосперма получают камедь рожкового дерева. Муку рожкового дерева получают в результате высушивания и измельчения мякоти мезокарпа плода.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В семенах содержится около 90% галактоманнов (полимеров, состоящих из маннозы и галактозы), целлюлозы, гемицеллюлозы и пектина. Эндосперм богат слизистыми веществами, а в плодовой мякоти содержится 40–50% растворимых сахаров, циклитолов и танинов, подавляющих диарею.



Плод и семена



Сушеные семена

**Постоянство массы семени** таково, что оно используется ювелирами как метрическая единица (1 карат = 0,2 г). Растворы камеди рожкового дерева широко используются в пищевой промышленности в качестве желирующих веществ.



# Розмарин лекарственный

*Rosmarinus officinalis*

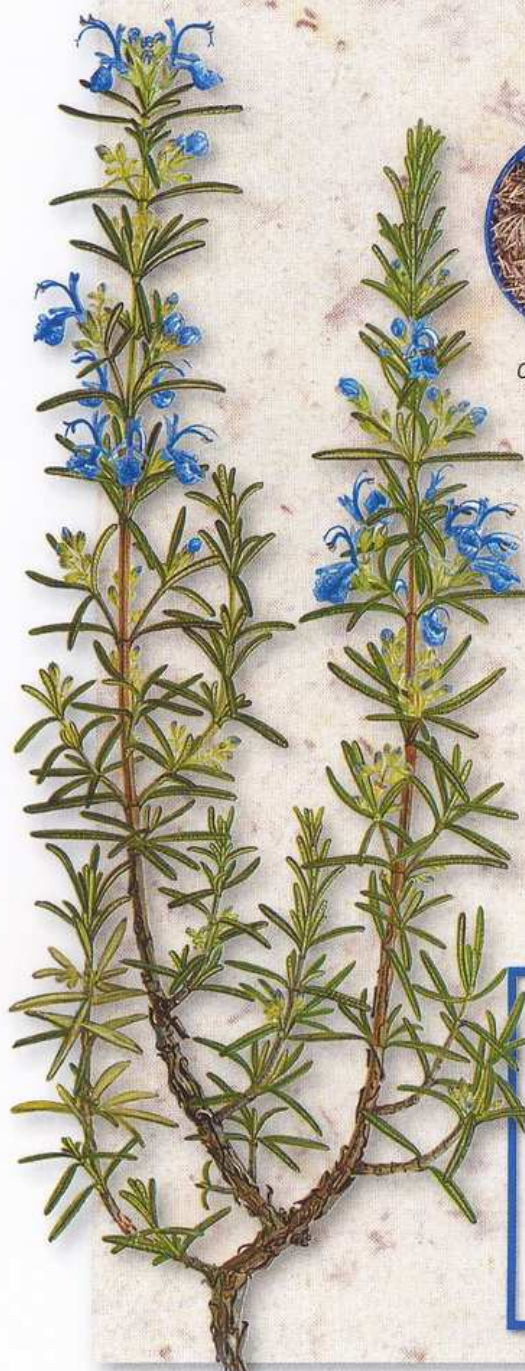
Губоцветные



У розмарина мелкие бледно-голубые или сиреневые цветки.

Другое название: розмарин аптечный

**Р**озмарин – пушистый кустарничек высотой около 1 м, обычный в средиземноморских странах, имеет супротивные, непадающие, очень узкие, почти игольчатые листья. Их нижняя поверхность белая, покрыта пушком. Цветки собраны на верхушках ветвей в грозди.



Сушеные листья

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Цветущие верхушки и листья.** Верхушки собирают во время цветения, затем сушат. Листья можно собирать в любое время. Их очищают, затем сушат. Розмарин используют в виде настоя или эфирного масла.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Розмарин богат активными веществами. Он содержит флавоноиды (диосметин, генкванин), ароматические кислоты, в основном розмариновую (2–3%), ароматические трициклические дитерпены (карнозоловая кислота, росмадиал, карнозол) и фитостероиды. Его эфирное масло (1–2,5%) содержит цинеол, камфару, камфен, вербенон и альфа-пинен.



Цветок

**Это растение достойно почетного места в фармакопее** благодаря способности повышать иммунитет и действию на центральную нервную систему. Розмарин может считаться адаптогеном, то есть средством, помогающим организму приспособиться к условиям существования. Однако особых почестей розмарину не воздают, видимо, считая слишком обычным растением.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Эфирное масло, розмариновая кислота, флавоноиды и другие активные вещества придают розмарину стимулирующие свойства, особенно в отношении желчного пузыря. Кроме того, он способствует удалению токсичных веществ из печени, а также обладает мочегонными, отхаркивающими, противовоспалительными, спазмолитическими и антиоксидантными свойствами.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Розмарин рекомендуется при нарушениях пищеварения, связанных с печеночной недостаточностью: диспепсии, спазмах, вздутии живота, запорах. Он может использоваться при поражении бронхов и при заболеваниях верхних дыхательных путей (гриппе, бронхите и т. п.), а также при сильной усталости. При наружном применении он успокаивает ревматические боли и боли, вызванные воспалениями.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Эфирное масло розмарина не рекомендуется применять внутрь; оно противопоказано детям и беременным женщинам.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Диспепсия, спазмы, вздутие живота, запоры

НАСТОЙ: 1 чайная ложка сушеного растения на чашку кипятка, настаивать 10 мин. По 3 чашки в день после еды.

#### Поражения бронхов и заболевания верхних дыхательных путей

НАСТОЙ: 2 чайные ложки сушеного растения на чашку кипятка, настаивать 10 мин. По 3 чашки в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Ревматизм

НАСТОЙ: 50 г на 1 л воды. Настаивать 30 мин, затем добавлять в ванну.

ЭФИРНОЕ МАСЛО, РАЗВЕДЕННОЕ ДО 5% В КОСТОЧКОВОМ МАСЛЕ: растирать больные места.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Ромашка девичья

*Tanacetum parthenium (Matricaria parthenium, Pyrethrum parthenium)*

Сложноцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В экспериментах на животных и *in vitro* установлено, что активные вещества этого растения подавляют агрегацию тромбоцитов. Это обуславливает его роль в предупреждении приступов мигрени, которые часто объясняются аномалиями тромбоцитарного звена. Клинические слепые испытания подтвердили возможность использования ромашки при лечении мигреней, но позже эти результаты были подвергнуты критике. Основные замечания касались подбора пациентов и протокола испытаний.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Благодаря своим спазмолитическим свойствам ромашка девичья рекомендуется при болезненных менструациях и для предупреждения приступов мигрени.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о серьезных побочных действиях ромашки девичьей. Однако она противопоказана при беременности. Кроме того, во избежание аллергических реакций не рекомендуется применять этот вид ромашки более 4 месяцев. Не следует использовать ее без совета врача.



Все лето ромашка покрыта цветами, похожими на маленькие маргаритки.

Другие названия: пижма девичья, пиретрум девичий

Это многолетнее растение высотой до 30 см родом из Малой Азии. Листья с округло-зубчатыми краями, зелено-желтые, очень пахучие. На концах побегов располагаются собранные группами соцветия-корзинки с желтыми трубчатыми цветками в центре и белыми язычковыми по краям.

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Соцветия.** Их собирают в начале цветения, затем высушивают в тени в сухом месте, чтобы они не потемнели и не потеряли часть своих активных веществ. Соцветия входят в состав многих лекарственных препаратов.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Активные вещества ромашки девичьей относятся к сесквитерпеновым лактонам, обладающим спазмолитическими свойствами. Основной компонент – парthenолид.

Англичане первыми заметили целебные свойства ромашки девичьей, которую они используют для предупреждения приступов мигрени. Но результаты клинических испытаний очень противоречивы. Это может быть связано с тем, что в разных случаях применялись неодинаковые дозы.



Сушеные соцветия

## ПРИМЕНЕНИЕ

Только врач может назначить лечение порошками, экстрактами и любыми другими препаратами ромашки девичьей.



# Ромашка лекарственная

*Chamomilla recutita*

Сложноцветные



По краям соцветий ромашки цветки узкие, белые, а в центре – трубчатые, желтые.

Другие названия: ромашка аптечная, ромашка ободранная

Ромашка лекарственная – однолетнее травянистое растение высотой до 40 см, с выраженным ароматом. Она распространена по всей Европе. Листья желтовато-зеленые, тонкорассеченные. Цветки собраны в соцветия-корзинки. Их очень выпуклое полое ложе помогает отличать ромашку от пупавки.

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Соцветия.** В Восточной Европе их собирают с дикорастущих растений, а в Западной ромашку культивируют, причем выведены различные ее сорта. После сбора соцветия сушат. Сушеные соцветия обладают сильным запахом и очень горьким вкусом. Ромашку используют в виде настоя, экстракта (в желатиновых капсулах) и растворов. Она входит в состав различных фармацевтических препаратов и гигиенических средств.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Горечь соцветий ромашки обусловлена наличием в них сесквитерпеновых лактонов. В соцветиях содержится множество активных веществ, в том числе эфирное масло голубого цвета, богатое азуленами и бисабололами (сесквитерпены) и полифенолами (в основном флавоноидами).



Сушеные соцветия



**Изучение свойств ромашки показало,** что противовоспалительной активностью обладает сочетание азулена и бисаболола. Спазмолитическая активность, отмеченная в экспериментах на животных, связана с наличием флавоноидов и бисаболола.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Соцветия ромашки обладают противовоспалительными свойствами и способностью снимать спазмы пищеварительного тракта, поэтому растение рекомендуется для симптоматического лечения нарушений пищеварения. При наружном применении ромашка оказывает смягчающее действие и успокаивает зуд при воспалениях кожи и слизистых оболочек.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Ромашка особенно эффективна при лечении различных нарушений пищеварения: спазмах желудка или кишечника, вздутии живота, замедленном пищеварении, отрыжке, метеоризме. Ее применяют и для улучшения аппетита. Ее наружное применение рекомендуют как дополнительное средство для лечения дерматологических заболеваний, когда нужно смягчить кожу и избавиться от зуда, при воспалениях глаз и полости рта.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Растение нетоксично, однако содержащиеся в ромашке сесквитерпеновые лактоны могут вызывать аллергические реакции (контактные дерматиты).

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Спазмы желудка или кишечника, вздутие живота, замедленное пищеварение, отрыжка, метеоризм**  
**НАСТОЙ:** 1 стандартная упаковка на чашку кипятка. Настаивать 10 мин. По 3 чашки в день перед едой.

### НАРУЖНОЕ

**Дерматологические заболевания, воспаления глаз и полости рта**  
**ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ:** мази, примочки для глаз, жидкости для полоскания полости рта, пастилки.  
**КОСМЕТОЛОГИЯ:** шампуни (для осветления волос) и препараты для защиты кожи от солнца.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Росянка

*Drosera rotundifolia, D. intermedia, D. anglica*

Росянковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Спиртовые экстракты и содержащийся в растении плюмбагон обладают спазмолитическими свойствами. Препараты на основе росянки успокаивают кашель, и это действие подкрепляется эффектом нафтохинонов, подавляющих рост микробов (стрептококков, стафилококков, пневмококков и др.). Кроме того, росянка – мягко действующее отхаркивающее средство.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Росянку рекомендуют при лечении заболеваний дыхательных путей: **бронхоспазмах, бронхите, кашле, коклюше**. Часто ее применяют в сочетании с маком и тимьяном (в виде сиропа). Наружно экстракты свежего растения используются против **бородавок**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Растение иногда вызывает раздражение кожи и слизистых, тошноту и даже кровавые поносы. Не следует употреблять ее внутрь натощак, а при наличии язвы кишечника или желудка ее препараты нужно разводить водой.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Бронхоспазмы, бронхит, кашель, коклюш**

**НАСТОЙКА:** выдерживать 50 г свежего растения в 250 мл 60% спирта в течение 10 дней.

**ДЕТЯМ:** 5–10 капель на стакан воды, 2–3 раза в день. **Взрослым:** 10–20 капель на стакан воды, 2–3 раза в день.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 10 капель на стакан воды, 3 раза в день.

**НАСТОЙ:** 10 г сушеного растения на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 2 чашки в день.

### НАРУЖНОЕ

**Бородавки**

**СВЕЖИЙ СОК:** наносить непосредственно на бородавку 1–2 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Листья росянки покрыты красноватыми волосками с железками, которые выделяют сок для переваривания насекомых.

Это небольшое насекомоядное растение высотой 5–30 см с прямостоячими тонкими стебельками и розетками прикорневых листьев с длинными черешками. Форма листовой пластинки у разных видов различна. Цветки белые, образуют небольшие кистевидные соцветия. Плод – коробочка. Встречается на сфагновых болотах, нечасто.

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Все растение.** Росянку собирают во время цветения, с июня до сентября, и используют в свежем виде. Можно также сушить и измельчать растение, а затем использовать в виде настоя или настоек. Часто росянку применяют в сочетании с другими растениями, успокаивающими кашель.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Перечисленные выше виды росянки содержат производные нафтохинона (0,14–0,22%), в основном метилюглон, небольшие количества плюмбагона, дрозерона и 8-гидроксидрозерона, а также протеолитические ферменты и слизистые вещества.

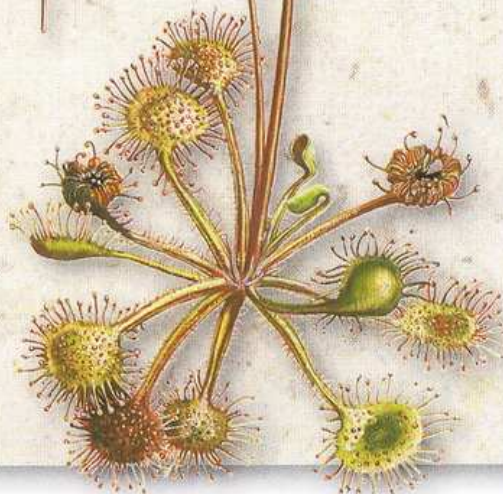
**Росянка вызывает свертывание молока,** что связано с наличием протеолитических ферментов, служащих растению для переваривания насекомых. Экстракт листьев содержит красящие вещества, которые раньше применялись в кондитерской промышленности.



Сушеное растение



Соцветие





# Сантал белый

*Santalum album*

Санталовые



Сантал белый (*Santalum album*) растет преимущественно в Китае.

Сантал – небольшое дерево, паразитирующее на корнях других растений. Листья у него толстые, цельные; цветки мелкие, собраны в кисти. В роде *Santalum* много видов, и это делает их определение затруднительным. Санталовым (или сандаловым) деревом обычно называют многие виды, растущие в Юго-Восточной Азии, Индии, Австралии и Африке.



#### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Ядро древесины.** Собирают древесину весь год, но лучшего качества она бывает летом. Древесина имеет желтоватый цвет и очень нежный аромат. Ее рубят и измельчают, затем готовят порошок, который используют в парфюмерии и фитотерапии в виде желатиновых капсул, настоев, отваров и экстрактов. Эфирное масло входит в состав бальзамов.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Древесина сантала содержит краситель санталин, придающий ей красноватый цвет. Эфирное масло этого растения богато сесквитерпеновыми спиртами, санталолами.

#### Эфирное масло *Santalum album*

традиционно используется в Индии для лечения воспалительных заболеваний кожи и высыпаний. Исследования на животных показали, что оно тормозит развитие опухолей кожи, и опыты *in vitro* подтвердили его действие на два вируса герпеса. В продаже можно найти древесину азиатских, австралийских и африканских видов санталовых деревьев. Их эфирные масла обладают иными, чем масло *S. album*, свойствами.



Необработанная древесина сантала

Измельченная древесина сантала

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Древесина сантала мало используется в западной фитотерапии, которая, однако, признает ее мочегонные свойства. Зато сантал активно используется в китайской медицине, рассматривающей сантал как растение «с пикантным вкусом и мягкой натурой», эффективное при болях разного происхождения. Кроме того, содержащиеся в нем санталола подавляют инфекции мочевыводящих путей.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Эфирное масло сантала издавна использовалось при гонорее и цистите. В наши дни это растение утратило былое значение благодаря антибиотикам, но оно все же используется в фитотерапии как мочегонное средство, помогающее ликвидировать задержку жидкости и отеки ног. В китайской медицине сантал применяют для избавления от желудочных болей и мигрени. Наружное применение сантала особенно эффективно при острых болях десен и зубов.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности сантала, однако использовать его для лечения можно только с разрешения врача.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Только врач может назначить лечение с использованием сантала, в какой бы форме он ни применялся, будь то настой или любой другой фармацевтический препарат.



# Сарсапариль

*Smilax sarsaparilla*

Лилейные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Известно раздражающее действие сарсапарилы на слизистую верхних дыхательных путей и бронхов, что объясняет его отхаркивающие свойства. Такое же действие на почки объясняет его мочегонный эффект, при котором происходит усиленное выделение мочевой кислоты. Растение оказывает также послабляющее действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Сарсапариль издавна использовали американские индейцы, прежде всего как очистительное средство. В Южной Америке его применяют при ревматизме и для усиления полового влечения. В Европе виды рода смилакс используют при кожных заболеваниях – псориазе, пруриго, экземе, хронических дерматозах – и в урологии при почечнокаменной болезни или повышенном уровне мочевины. Сарсапариль рекомендуют при запорах, хронических заболеваниях толстой кишки и диспепсии, а также в качестве дополнительного средства при отсутствии аппетита. И, наконец, сарсапариль можно рекомендовать вместе с другими растениями для улучшения всасывания.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности этого растения в рекомендуемых дозах. Однако оно может давать некоторые побочные эффекты, например боли в желудке и расстройства кишечника.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Псориаз, пруриго, экзема, хронические дерматозы, повышенное содержание мочевины, запоры, хронические заболевания толстой кишки, диспепсия**

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 10–50 капель на стакан воды, 2 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Сарсапариль – огромная лиана, растущая на деревьях в тропических лесах и достигающая в длину 50 м.

Другие названия: сарсапарель, сассапариль, сассапарель

**S***milax sarsaparilla* растет в центральной части Южной Америки. Корневище очень крупное, от него отходят корни длиной более 1 м. Стебли с заостренными шипами. Листья сердцевидные, длиной до 35 см, от их черешков отходят усики-прицепки. Цветки зеленовато-белые, располагаются в пазухах верхних листьев.

■ **ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Корни и корневища.** Их выкапывают в течение всего года и используют в виде спиртового экстракта, настойки или спиртовой настойки.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В корнях и корневищах содержатся углеводы, сапонины (2–4%), фитостеролы, каротин, аскорбиновая кислота и соединения калия (1,25%), кальция и магния (около 0,3%).



Измельченные корни



Плоды

**Сарсапариль усиливает половое влечение**, по крайней мере, ему приписывают такое действие по всему миру. Именно из-за влияния на либидо растение стараются достать в Аргентине, Мексике, Индии, Малайзии, Турции, Китае. Эти бесценные свойства, очевидно, связаны с наличием стероидов. Много видов рода смилакс, к которому относится сарсапариль, растет в Южной и Центральной Америке.



# Сереноа ползучая

*Serenoa repens (Sabal serrulata)*

Пальмы



Похожие на изящные веера листья этой пальмы очень красивы.

Другое название: *сabalь*

Эта пальма с длинными сизовато-зелеными заостренными листьями, образующими веера, достигает в высоту 0,7–2,2 м. Цветки желтые или цвета слоновой кости, одиночные или располагаются группами по 2 или 3. Плод – односемянная костянка с мясистой оболочкой.



Плоды

Листья

Сушеные плоды

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Собирают после созревания, осенью (в сентябре-октябре). Применяют в виде спиртовой настойки или гексанового экстракта.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В плодах содержится 0,54% эфирного масла, богатого маслом с трицилглицеролами (12%). Спиртовая настойка содержит жирные кислоты, флавоноиды, полисахариды, танины и фитостеролы.

**Аденому предстательной железы обычно лечат синтетическими стероидами, но они эффективны лишь при начальном объеме железы свыше 40 мл. Исследования с участием 543 пациентов показали, что смесь 160 мг экстракта серенои и 120 мг экстракта корней крапивы сравнима по эффективности со стероидными препаратами.**

#### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показано, что гексановый экстракт плодов этой карликовой пальмы оказывает благотворное действие на предстательную железу и на механизмы, регулирующие ее функционирование. Он подавляет активность мужских половых гормонов, обладает противовоспалительными и мочегонными свойствами, облегчая выведение мочи.

#### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Экстракты из плодов этой пальмы рекомендуются при лечении аденомы предстательной железы в случаях, не требующих хирургического вмешательства. Нет никаких противопоказаний к применению этих экстрактов в сочетании с обычными медикаментами.



#### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сереноа ползучая в терапевтических дозах, насколько известно, не обладает токсичностью.

### ПРИМЕНЕНИЕ

#### ВНУТРЕННЕЕ

**Аденома предстательной железы**  
**НАСТОЙКА** 1/10: 10 капель 3 раза в день. Средняя суточная доза 1–2 г препарата, или 320 мг липофильного экстракта.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Смородина черная

*Ribes nigrum*

Крыжовниковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Многочисленные эксперименты на животных показали, что листья смородины снижают артериальное давление (очевидно, благодаря наличию флавоноидов) и обладают противовоспалительными свойствами. Выявлено также защитное действие плодов на кровеносные капилляры.

Доказана эффективность антоцианозидов, содержащихся в листьях, при венозной недостаточности у человека. Это делает смородину интересной для флебологии и гинекологии. Растение также обладает способностью повышать остроту зрения.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Листья рекомендуются как очистительное средство при венозных нарушениях или при инфекциях выделительной системы. Однако шире всего они применяются при лечении ревматических атак, иногда в сочетании с другими растениями (ивой, гарпагофитумом и др.). Плоды входят в состав лекарственных препаратов для улучшения венозного кровообращения.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких данных о токсичности этого растения при его применении в терапевтических дозах.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Поражения венозной и артериальной системы, инфекции выделительной системы, ревматические атаки**

**НАСТОЙ:** 5 г сушеных листьев на 1 л кипятка. Настаивать 5 мин. По 2–3 чашки в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 340 МГ ПОРОШКА ИЗ ЛИСТЬЕВ В СОЧЕТАНИИ С ГАРПАГОФИТУМОМ И ИВОЙ:** по 2 капсулы утром, днем и вечером.

**ВОДНЫЙ ЭКСТРАКТ ЛИСТЬЕВ С БОЛДО И БЕРЕЗОЙ:** 15–30 капель раствора на стакан воды, 2–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Всем хорошо известны кисти некрупных черных ягод этой смородины.

Черная смородина – небольшой кустарник, встречающийся во всей Европе, за исключением самых северных ее частей. Высота куста до 1,3 м. На нижней поверхности лопастных листьев располагаются желтые пахучие железки. Цветки мелкие, зеленые, в рыхлых висячих кистях. Плод – ароматная ягода с остатками чашечки наверху.



Сушеные листья

Плоды

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды и листья.** Они представляют интерес благодаря богатству витаминами. Листья обладают противоревматическими свойствами. Плоды собирают летом, после созревания, и осторожно сушат, потому что ягоды легко портятся. Листья собирают в апреле-мае, до начала цветения. Почки используются в гомеопатии благодаря своей противовоспалительной активности.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Плоды богаты сахарами и органическими кислотами, а также содержат полифенолы (флавоноиды и антоцианы), действующие на нервную систему. В листьях имеется небольшое количество эфирного масла, флавоноидов и проантоцианолов, которым черная смородина обязана своими противовоспалительными свойствами.

**Противоревматические свойства** листьев черной смородины известны давно. Сейчас исследуют масло из семян смородины – оно богато альфа- и гамма-линоленовыми кислотами и позволяет восполнить недостаток полиненасыщенных жирных кислот, повышая тем самым иммунитет, особенно в пожилом возрасте.



# Солодка обыкновенная

*Glycyrrhiza glabra*

Бобовые



Солодка родом из Южной Европы и с Востока.

Другое название: солодка голая

У этого многолетнего кустарничка высотой около 1 м очередные непарноперистые ярко-зеленые листья. Цветки мелкие, от бледно-голубого до лилового цвета, собраны в кисти. Корневища образуют толстые удлиненные отростки. Плод – уплощенный боб длиной 1,5–2,5 см, в нем бывает до 5 коричневатых семян.

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Собирают в октябре с трехлетних растений. Корни могут быть тонкими; длинные (до 2 м в длину) корневища не следует повреждать. Корни моют и сушат на солнце. Их нельзя хранить более 3 лет. Используют в виде крупных или мелких кусочков, порошка (настои, мацераты) или сока.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В корнях содержится 10% полисахаридов, а также кумарины, небольшое количество фитостеролов (в основном эстриола), флавоноидов (0,5–2%), сапонозидов (2–15%), в основном глицирризин, при гидролизе которого образуется глицирретиновая кислота, и следы эфирного масла, определяющего аромат этого растения.

**Солодка увеличивает** продолжительность существования гормонов кортизона и кортизола. К сожалению, она также действует на альдостерон – гормон, способствующий удержанию воды и натрия и препятствующий фиксации калия. Поэтому в больших дозах она токсична, особенно в случаях сердечной и печеночной недостаточности.

Сушеные измельченные корни



## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря высокому содержанию глицирризина и глицирретиновой кислоты солодка может применяться при лечении язвы желудка и воспалений, действует как отхаркивающее и противокашлевое средство, стимулирует иммунную защиту и помогает бороться с кариесом. Это растение обладает невысокой эстрогенной активностью и благодаря наличию флавоноидов защищает клетки печени и нейтрализует свободные радикалы. Кроме того, солодка оказывает спазмолитическое действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Корни солодки используются для лечения различных нарушений пищеварения (вздутие эпигастральной области, замедленное пищеварение, отрыжка, метеоризм). Солодка успокаивает кашель (только сухой), смягчает боли, связанные с поражением рта и глотки, и служит дополнением при лечении язв желудка и гастрита.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Лечение солодкой должно сопровождаться соблюдением диеты с пониженным содержанием соли и никогда не должно продолжаться более 4–6 недель. Максимальная суточная доза глицирризина составляет 100 мг. Это растение противопоказано при гипертонии, сердечной недостаточности (при лечении препаратами дигиталиса), беременности и при заболеваниях, связанных с задержкой соли в организме (например при печеночной недостаточности).

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения пищеварения

**Отвар:** 1–1,5 г очищенных корней на чашку холодной воды. Довести до кипения и кипятить 10–15 мин. По 2 чашки в день во время еды в течение месяца, 1 месяц перерыв.

**Другие формы и другие показания:** исключительно по назначению врача.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Сосна обыкновенная

*Pinus sylvestris*

Сосновые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Почки сосны помогают при кашле и действуют как отхаркивающие средства. Они способствуют оттоку крови от верхних дыхательных путей. При нанесении на кожу скипидар стимулирует периферическое кровообращение, а также оказывает противовоспалительное действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Почки в виде настоя рекомендуются при лечении хронического бронхита, кашля и ларингита. Эфирное масло из сосновой хвои используется наружно в виде различных фармацевтических препаратов при лечении насморка и простуд. Скипидар при местном применении эффективен в случае ревматических болей.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности сосновых почек. Однако эфирные масла должны применяться только по рекомендации врача.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Бронхит, кашель

НАСТОЙ: 20 г почек на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 4–5 чашек в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Ларингит

НАСТОЙ (см. выше): для полоскания горла, 4–5 раз в день.

#### Насморк, простуда

ИНГАЛЯЦИИ НАСТОЯ (см. выше): 3–4 раза в день.

ВАННЫ: 250 г сушеной хвои в мешочке из ткани опустить в горячую ванну.

Или настаивать 20 мин 250 г хвои в 2 л кипятка, профильтровать и добавить в горячую ванну.

#### Ревматические боли

МАЗИ И БАЛЬЗАМЫ СО СКИПИДАРОМ: наносить несколько раз в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



После опыления в женских шишках развиваются семена с крыловидными придатками.

Другое название: сосна лесная

У этого смолистого хвойного дерева, высота которого может быть больше 30 м, игольчатые листья (хвои) располагаются попарно. Растения однодомные, мужские и женские шишки располагаются на одном и том же дереве. Семена созревают весной на следующий год после опыления.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Почки, смола и хвоя.** Молодые почки собирают в марте-апреле и извлекают из них эфирное масло. Их используют и в сушеном виде. Они входят в состав различных препаратов. Из смолы перегонкой получают скипидар, используемый для получения мазей и бальзамов. Из хвои добывают эфир-

ное масло, применяемое в фармацевтической промышленности.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Эфирное масло из почек богато пиненом и фелландреном, витамином С и смолой. В смоле много терпенов. В хвое кроме эфирного масла имеются флавоновые производные и витамин С.



Сушеные почки

**Не путать виды!** Как и все хвойные, сосна выделяет клейкое бесцветное вещество (терепентин), становящееся после окисления золотисто-желтым. Оно состоит из смолы (терпены) и скипидарного эфирного масла. Однако в промышленных целях используют сосну приморскую, а не обыкновенную.



Зрелая женская шишка

Мужская шишка



# Соя

*Glycine soja*

**Бобовые**



В бобах сои находятся маслянистые семена.

**С**оя – однолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 1,5 м. Это растение представлено множеством культивируемых сортов. Листья очередные, тройчатосложные, опушенные. Цветки белые или фиолетовые, собраны в кистевидные соцветия. Плод – коричневатый уплощенный и опушенный боб, в котором лежат 2–4 семени размером с горошину.



Сушеные семена

Бобы и семена

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Семена.** Собирают в конце лета. В Европе соя используется в фармакологии благодаря богатству ее семян ненасыщенными жирными кислотами и калорийности ее компонентов (масла, белков). Масло принимают в форме капсул.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
В семенах сои содержатся растительные волокна, углеводы (15–25%), липиды (15–20%, из которых 2–3% – фосфолипиды), белки (35–40%) и минеральные вещества. Из содержащихся в семенах вторичных метаболитов можно назвать тритерпеновые сапонины (соясапогены) и изофлавоны. Масло богато ненасыщенными жирными кислотами – линолевой (50–55%), олеиновой (30%) и линоленовой (5%). К числу немомыляемых веществ относятся стеролы (бета-ситостерол, стигмастерол и кампестерол) и токоферолы (витамин E). Имеющийся в семенах лецитин представлен смесью фосфолипидов.

**Масло, белки** (мука, концентрат, изолят и гидролизат) и лецитины сои используются при производстве шоколада, адаптированных молочных смесей и других продуктов.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Пищевая ценность продукта определяется составом входящих в него белков. Соя остается одним из основных видов питания в Азии, где из нее делают молоко и сыры (тофу, мизо, натто и др.). В фармакологии белки, масло и волокна сои используют для снижения уровня холестерина в крови; роль сои в предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний больше не вызывает сомнений. И, наконец, содержащиеся в ней изофлавоны обладают эстрогеноподобной активностью, хотя еще следует доказать нетоксичность этих соединений.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Соя рекомендуется в качестве пищевой добавки для **снижения уровня холестерина в крови** и как заменитель при непереносимости коровьего молока. Она используется в обогащенных белками диетах. Сою рекомендуют вводить в рацион для **предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний**. По врачебному предписанию соя может применяться для смягчения симптомов менопаузы.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сырые семена сои непригодны к употреблению. Кроме того, фитоэстрогены, содержащиеся в диетических продуктах из сои для грудных и маленьких детей, в больших количествах могут быть опасны.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Повышенный уровень холестерина в крови**

**ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ:** 30–40 г белка в день.

**Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний**

**МЯГКИЕ КАПСУЛЫ С 500 МГ МАСЛА ИЛИ ЛЕЦИТИНА:** 4–6 капсул в день. Эти капсулы могут быть заменены 2–3 чайными ложками гранул в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Стальник колючий

*Ononis spinosa*

Бобовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Считается, что мочегонное действие стальника, облегчающее выведение хлористых соединений и натрия, связано с наличием эфирного масла, изофлавоноидов и альфа-оноцерина. Противовоспалительный эффект обусловлен наличием медикарпина.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Перорально корень стальника назначают при задержке мочи, нефритах и циститах, а также для профилактики камнеобразования в почках. Из него делают также противовоспалительные препараты, применяемые при ревматизме и подагре; в этом случае стальник используют в сочетании с можжевельником, березой и баросмой.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

По современным данным, стальник в терапевтических дозах не оказывает никакого нежелательного действия. Однако он противопоказан при отеках, вызванных сердечной или почечной недостаточностью.



Стальник колючий широко распространен в Европе. Его можно встретить на высоте до 1500 м.

Стальник колючий – травянистое растение, одревесневающее у основания. Высота его до 80 см. Нижние листья тройчатые, верхние простые. Цветки бело-розовые, изредка чисто белые, характерного для бобовых строения, образуют концевые кисти. Плод – овальный стручок с 1–3 округлыми семенами.

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Собирать их можно в любое время, но лучше весной и осенью. Корни сушат и измельчают, затем используют в виде настоя, жидкого экстракта или спиртовой настойки. Стальник применяют в сочетании с другими мочегонными растениями.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В состав корней входит эфирное масло (0,2–1 мл/кг), компонентами которого являются трансанетол, карвон и ментол. В стальнике также имеются изофлавоны, в частности ононин, а также тритерпены (альфа-оноцерин) и медикарпин.



Рубленые сушеные корни

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Задержка мочи, нефрит, цистит, ревматизм, подагра**

НАСТОЙ: 3–5 г корней на 100 мл кипятка.

Настаивать 5 мин, ароматизировать анисом или фенхелем, подсластить медом. Выпить в течение суток 4–5 чашек.

ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ: 2–4 г в день в стакане воды.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 40 капель на стакан воды, 3 раза в день между приемами пищи.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

Родовое латинское название стальника *Ononis* происходит от греческого *onos* (осел) и *onineni* (нравиться) – это растение, которое нравится ослам. Видовое название *spinosa* означает «колючий». У корня неприятный запах и сладковатый тошнотворный вкус.





# Таволга вязолистная

*Filipendula ulmaria (Spiraea ulmaria)*

Розоцветные



Таволга растет по всей Европе, за исключением Средиземноморья.

Другое название: *спирея вязолистная, лабазник вязолистный*

**Т**аволга – многолетнее травянистое растение с ребристым стеблем высотой до 2 м. Ее очередные листья непарноперистые, с зубчатокрайними листочками разных размеров и формы. Цветки беловато-желтоватые, собраны в метельчатые соцветия. Плод содержит коричневые семена.



Плод

Сушеные цветущие верхушки

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Цветущие верхушки.** Собирают в начале цветения (июнь-июль), сушат в тени, в хорошо проветриваемом месте. При этом они слегка желтеют, но не должны становиться коричневыми. По возможности их рекомендуется применять в свежем виде. Используют в виде настоя или спиртовой настойки.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Растение содержит 0,3–0,5% обладающих противовоспалительными свойствами циклических гетерозидов (в основном монотропитозид, дающий при гидролизе метилсалицилат и салициловый альдегид). В цветках имеется до 6% флавоноидов. Таволга также богата гидролизуемыми танинами (10–20%), обуславливающими вяжущий вкус. Эфирное масло содержит салициловый альдегид.

**Таволга активно изучается** с целью выяснить механизм действия метилсалицилата и салицилового альдегида. Ведь аспирин (ацетилсалициловая кислота) блокирует действие двух ферментов, участвующих в каскаде воспалительной реакции, а, согласно современным данным, два активных вещества таволги блокируют синтез этих ферментов.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Таволга оказывает противовоспалительное действие и стимулирует пототделение. Флавоноиды обуславливают ее спазмолитическую активность, а в сочетании с циклическими гетерозидами они способствуют отхождению желчи. Флавоноиды и, особенно, калиевые соли обеспечивают мочегонное действие, а танины – вяжущие свойства и способность улучшать заживление ран.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Обычно таволгу применяют для лечения **гриппозных состояний** и лихорадки, облегчения **головной** и **зубной боли**, но она также эффективна при не сильных суставных **ревматических болях** и используется при подагре. Часто ее рекомендуют для усиления мочеотделения при **ожирении**. Таволга также способствует заживлению **ран и язв**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Таволга нетоксична, но ее применение противопоказано при аллергии к аспирину или его непереносимости.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Гриппозные состояния, головная боль, ревматизм, ожирение**

**НАСТОЙ:** 1 столовая ложка сушеных цветущих верхушек на чашку нагретой не выше 90°C воды (при более высокой температуре салицилаты разрушаются), настаивать 10 мин. По 3–4 чашки в день (первую чашку натощак).

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 40 капель на стакан воды, 3–4 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

#### **Суставные боли**

**КОМПРЕСС:** намочить ткань в настое (см. выше) и прикладывать 3–4 раза в день.

#### **Раны, язвы**

**КОМПРЕСС:** приготовить отвар из 40–50 г цветущих верхушек на 500 мл воды, нагревать 20 мин. Намочить ткань, прикладывать 3–4 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Тамаринд индийский

*Tamarindus indica*

Бобовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря наличию в мякоти винной кислоты, солей и пектина плоды оказывают мягкое послабляющее действие. Их способность впитывать воду приводит к увеличению объема кишечного содержимого и интенсифицирует процесс опорожнения кишечника.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Плоды тамаринда рекомендуются для лечения **острых или хронических запоров** у взрослых и детей. Действуя как легкое слабительное, они помогают улучшить пищеварение.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности тамаринда при его применении в терапевтических дозах.



Плоды тамаринда – свисающие вниз серозеленые бобы.

Это красивое пришедшее из Индии дерево теперь выращивают во многих тропических регионах. Оно может достигать 20–25 м в высоту. Ствол короткий, ветви спускаются почти до самой земли. Цветки желтоватые с красноватыми штрихами. Плод с желто-коричневой мякотью; в нем находится 5–10 гладких, блестящих красно-коричневых семян.



Плод

Сушеная мякоть плодов

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Мякоть плода.** Плоды собирают с июня по октябрь. Используют свежую мякоть без семян или готовят сухой экстракт. Вымачивая мякоть в горячей воде и затем отжимая ее, получают так называемый сок.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Мякоть составляет около 40% массы плода. Она весьма богата пектином и простыми сахарами (20–40%). Из содержащихся в ней органических кислот и солей наибольшее значение имеют винная кислота и битартрат калия. Терпеновые соединения придают плодовой мякоти приятный аромат. Распространенное мнение о том, что тамаринд богат витамином С, не подтверждается.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Острые или хронические запоры

**СВЕЖАЯ МЯКОТЬ ПЛОДОВ БЕЗ СЕМЯН:** 10–50 г в день, в зависимости от желаемого эффекта и индивидуальной реакции.

**СУХОЙ ЭКСТРАКТ** (в желатиновых капсулах или в порошке): 1–2 г в день, принимать с полным стаканом воды, или настой, вечером после еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*

**Тамаринд часто используется** как пищевой продукт – при приготовлении карри, чатни (приправы для мясных блюд) и различных соусов. В Африке из его листьев и цветков делают салаты и супы. Из семян получают масло и муку, широко используемые в пищевой промышленности. Мякоть плодов оказывает послабляющее действие; кора растения может применяться как средство против диареи.



# Тимьян обыкновенный

*Thymus vulgaris*

Губоцветные



Тимьян обыкновенный – очень выносливое растение, встречающееся в диком состоянии на сухих пустошах в Средиземноморье.

У этого невысокого полукустарничка с прямостоячими ветвящимися стеблями мелкие загнутые по краям листья, что позволяет отличать его от тимьяна ползучего. Белые или розовые цветки собраны в головчатые мутовки. Характерный запах этого растения неотделим от средиземноморских холмов и пустошей.



Сушеные листья и цветки

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

Листья и стебли с цветками собирают в начале цветения и осторожно сушат в тени. Их используют в виде порошка в желатиновых капсулах или экстрактов в фармацевтических препаратах (сиробах). Возможно использование другого вида – тимьяна испанского, или лесного (*Thymus zygis*), эфирное масло которого богато тимолом.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В сушеных листьях и стеблях с цветками содержатся флавоноиды и 0,5–2% эфирного масла. От 50 до 60% компонентов эфирного масла тимьяна представлены тимолом и карвакролом.

Тимьян был символом отваги в Древней Греции. В Средние века, в эпоху крестовых походов, дамы дарили отправляющимся на защиту христианства рыцарям шарфы, расшитые пчелами, летающими над веточкой тимьяна.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Тимьян расслабляет мускулатуру. Очевидно, это действие связано с присутствием флавоноидов. Его эфирное масло обладает антисептическими свойствами: это действие показано *in vitro* в отношении микроскопических грибов, дрожжей и бактерий. Растение также способно снимать спазмы.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Антиспастическое действие тимьяна используют для лечения нарушений пищеварения: замедленного пищеварения, вздутия живота, отрыжки, метеоризма, дисфункций желчного пузыря. Его часто рекомендуют при кашле и осиплости.

Местно тимьян применяют при насморке, чтобы очистить нос. Его также можно применять для лечения небольших ранок.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности тимьяна при его применении в терапевтических дозах. Однако использовать эфирное масло можно лишь по предписанию врача.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Замедленное пищеварение, вздутие живота, отрыжка, метеоризм, нарушения функции желчного пузыря, кашель**

НАСТОЙ: 1 стандартная доза на чашку кипятка, настаивать 5 мин. По 3 чашки в день.

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 325 МГ ПОРОШКА: 3 капсулы в день с большим стаканом воды.

### НАРУЖНОЕ

**Небольшие ранки**

МАЗЬ ИЛИ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИЙ РАСТВОР: смазывать многократно в течение дня.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Тимьян ползучий

*Thymus serpyllum*

Губоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Клинические и фармакологические исследования тимьяна ползучего практически отсутствуют, однако спазмолитические и антисептические свойства этого растения доказаны опытом его применения. Тимьян ползучий входит в качестве отхаркивающего средства в состав некоторых сиропов от кашля и является компонентом ранозаживляющих средств.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутри тимьян ползучий применяется при вздутии живота, замедленном пищеварении, отрыжке и метеоризме, а также кашле.

При наружном применении он эффективен при заложенном носе или насморке, а также при ревматизме и растяжениях.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности тимьяна ползучего при его применении в терапевтических дозах. Вопрос о возможности применения эфирного масла внутрь должен решать лечащий врач.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Вздутие живота, замедленное пищеварение, метеоризм, кашель**

**НАСТОЙ:** 1 стандартная упаковка на чашку кипятка, настаивать 5 мин. По 3 чашки в день.

**Кашель**

**СИРОП:** 1–3 чайные ложки в день.

### НАРУЖНОЕ

**Заложенный нос, насморк**

**РАСТВОР ДЛЯ ИНГАЛЯЦИЙ:** 5–10 капель эфирного масла (чистого или в смеси с равными количествами эфирного масла эвкалипта или других эфирных масел) на миску горячей воды. Делать ингаляции 1–3 раза в день.

**Ревматизм, растяжения**

**ЛИНИМЕНТ НА ОСНОВЕ СПИРТОВОЙ НАСТОЙКИ:** 3 аппликации в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



С мая до сентября тимьян ползучий усыпан мелкими розовыми или пурпурными цветками.

Другое название: чабрец ползучий

Это мелкое травянистое растение чрезвычайно широко распространено в степях, на песчаных и известковых почвах, каменистых солнечных склонах. Для него характерны тонкие стелющиеся стебли, верхние части которых поднимаются вверх. Листья узкие, овальные, удлинённые или округлые; цветки розовые или пурпурные, редко белые, очень ароматные, собраны в компактные соцветия.



Сушеные листья

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья и цветущие верхушки.** Растение собирают в природе, сушат, а затем используют в виде настоя, эфирного масла или экстракта, входящего в состав растворов для ингаляций.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Растение содержит небольшое количество эфирного масла, в состав которого входят тимол и карвакрол (фенолы с антисептическими свойствами), а также линалол. Состав растения и, следовательно, его свойства могут быть различными в зависимости от вида или варианта.

ми), а также линалол. Состав растения и, следовательно, его свойства могут быть различными в зависимости от вида или варианта.

### Тимьян – обыкновенный или ползучий?

Это сложный вопрос. Листья у тимьяна ползучего шире, чем у обыкновенного, и плоские, а не закручены по краям. В состав вида тимьяна ползучего входит множество подвидов, различающихся по внешнему виду, но листья у него никогда не бывают белыми и опушенными снизу, как у тимьяна обыкновенного.



## Тмин обыкновенный

*Carum carvi*

Зонтичные



Тмин очень часто встречается на лугах, полях, по обочинам дорог.

**Т**мин обыкновенный – травянистое растение высотой до 0,7–1 м, которое выращивают как однолетник или двулетник. У него гладкие дважды- или триждыперистые листья длиной до 20 см. Цветки белые или розовые, образуют сложные зонтики. Плоды – коричневые, ароматные, мелкие (3–7 мм) удлинённые семянки.



Сушеные семена

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Собирают перед самым созреванием, в июле-августе. Плоды обладают характерным запахом и жгучим вкусом, поэтому их часто используют как добавку к пищевым продуктам (хлебу, сыру и др.). Плоды тмина обыкновенного включены во все европейские фармакопеи. Содержащееся в плодах эфирное масло также известно повсюду, кроме Швейцарии. Тмин исполь-

зуют в виде настоев семян или в виде эфирного масла (по рецепту врача).

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В состав эфирного масла входит от 50 до 85% карвона, придающего ему характерный вкус. Карвон – терпеновый кетон, оказывающий обеззараживающее действие на кишечник. В эфирном масле также содержится около 20% лимонена.

**Тмин входит в состав ликеров** и других спиртных напитков. Знаменитая анисовая водка высоко ценится в России, Германии и большинстве других европейских стран, где ей приписывается благотворное влияние на пищеварение.

### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Семена тмина стимулируют выделение желудочного сока и потому могут облегчать боли, связанные с нарушением пищеварения. Семена также оказывают ветрогонное действие и могут применяться при аэрофагии, вздутии живота и кишечных спазмах. И, наконец, благодаря богатому карвоном эфирному маслу тмин является хорошим антисептиком для кишечника.

### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

В традиционной арабской медицине тмин используют для борьбы с недержанием мочи у детей. В Европе он издавна входит в состав сборов (особенно широко применяется смесь из равных частей тмина, фенхеля и аниса), предназначенных для лечения функциональных нарушений пищеварения, вздутия живота, метеоризма, кишечных спазмов и кишечных инфекций.



### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Поскольку до сих пор нет сообщений о токсичности тмина, это растение, за исключением эфирного масла, может применяться без врачебного разрешения. Однако, как и другие растения из семейства зонтичных (кориандр, укроп, анис и др.), тмин может вызывать различные аллергические реакции (насморк, конъюнктивит, кишечные расстройства и т. д.).

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Нарушения пищеварения, вздутие живота, метеоризм, кишечные инфекции**

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка смеси тмина, фенхеля и аниса на 250 мл кипятка. Настаивать 2–3 мин. Пить в 2–3 приема перед едой.

**Или:** 1–5 г измельченных семян тмина на чашку кипятка, настаивать 10–15 мин. Пить в 2–3 приема перед едой.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Толокнянка обыкновенная

*Arctostaphylos uva-ursi (Arbutus uva-ursi, A. officinalis)*

**Вересковые**

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря содержащимся в толокнянке гидрохинону, циклическим гликозидам и танинам это растение оказывает антибактериальное действие. Кроме того, аллантоин и танины способствуют рубцеванию. Мочегонное действие, издавна приписывавшееся толокнянке, в настоящее время ставится под сомнение.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Листья толокнянки дезинфицируют мочевыводящие пути и потому рекомендуются для лечения **циститов** и **уретритов**, однако их эффективность зависит от щелочности мочи. Во время лечения необходимо соблюдать строгую диету (неограниченное количество фруктов и свежих овощей, немного мяса и молочных продуктов, никаких кондитерских изделий). Если это невозможно, прием бикарбоната натрия позволит снизить кислотность мочи.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Из-за наличия хинонов и высокого содержания танинов толокнянка противопоказана беременным и кормящим женщинам и детям моложе 12 лет. Избыток танинов может вызывать тошноту. Следует отметить, что, согласно современным рекомендациям, лечение не должно продолжаться более 1 недели, а в год нельзя проводить более 5 курсов.



Имеющие острый вкус плоды толокнянки созревают в конце лета.

Другие названия: толокнянка аптечная, медвежье ушко, медвежья ягода

**Т**олокнянка – распростертый вечнозеленый кустарничек. Непадающие кожистые листья овальные, цельнокрайние. Белые с красными точками цветки собраны в малоцветковые кисти; у них, как и у цветков вереска, шаровидный венчик. Плоды – похожие на бруснику ярко-красные ягоды с пятью семенами.



Сушеные листья

Цветки

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Поскольку они остаются зелеными весь год, собирать их можно в любое время при одном условии – они должны быть молодыми. Высушенные на воздухе или на солнце листья применяются в виде настоев. Они также входят в состав различных фармацевтических композиционных препаратов в виде порошка, спиртовой настойки и желатиновых капсул с сухим экстрактом.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В листьях содержатся ароматические гликозиды, в основном арбутозид, из которого в результате гидролиза образуется гидрохинон, обладающий антибактериальными свойствами. В листьях также есть танины, мочегонные флавоноиды и аллантоин, который характеризуется способностью заживлять раны.

### В медицинской школе Монпелье

в XVIII веке впервые применили толокнянку при появлении слизи в моче и при болях в почках. Другие растения из семейства вересковых, например эрика сизая и вереск, также издавна применяются при лечении заболеваний мочевых путей.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Циститы, уретриты

**НАСТОЙ:** 3 г сушеных измельченных до порошкообразного состояния листьев на чашку кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 3–4 чашки в день.  
**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 20 капель на стакан воды, 3 раза в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 100–200 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА:** 1–2 капсулы 3 раза в день за едой.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Тыква

*Cucurbita pepo*

Тыквенные



Цвет и форма плода тыквы зависят от выращиваемого сорта.

Это завезенное из Америки однолетнее травянистое растение выращивают ради его плодов. Ползучий стебель несет очень крупные пятилопастные опушенные листья на длинных черешках и множество усиков. Желто-оранжевый венчик у цветков сростнолепестный, пятилопастной. Плоды очень крупные, полые, шаровидные, с множеством уплощенных семян.



## ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Семена и мякоть.** Семена сушат после их полного созревания в конце лета. Из семян извлекают масло, причем фармакопея некоторых стран допускает использование для этой цели только семян *Cucurbita pepo*. Тыкву используют в виде сухого экстракта, масла, семена употребляют и в свежем виде.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В мякоти и семенах тыквы содержатся различные стероиды и гликозиды, витамин Е, микроэлементы (селен, марганец, цинк, медь) и масла, сахара и белки.



Плод

Свежие семена



Сушеные семена

Раньше тыкву использовали в основном для борьбы с паразитами; современные исследования показали, что содержащийся в этом растении пепонин подавляет обратную транскриптазу, участвующую в размножении вируса иммунодефицита человека.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Из давних времен тыкву рекомендуют как мягчительное, легкое слабительное и глистогонное средство. Эти качества подтверждены многочисленными исследованиями. Тыква остается одним из лучших средств для лечения глистных заболеваний у детей: она нетоксична и не представляет никакой опасности. И, наконец, показано, что стеролы подавляют фиксацию на клетках предстательной железы вещества, вызывающего их перерождение.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Применение тыквы в разных фармакологических формах рекомендуется при запорах и паразитарных заболеваниях, особенно при заражении цепнями (солитерами). Она используется также для лечения функциональных нарушений предстательной железы и при затрудненном мочеиспускании.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени не выявлено токсических свойств тыквы. Нежелательные побочные эффекты отмечены лишь у 4% из 2245 пациентов. При лечении заболеваний предстательной железы всегда необходима постановка точного диагноза, поскольку субъективные ощущения и видимые симптомы не позволяют отличить доброкачественную гиперплазию от рака.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Запоры, паразитарные заболевания, функциональные нарушения предстательной железы, затрудненное мочеиспускание**

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 500 мг сухого экстракта: 2 капсулы в день во время еды.  
**СЕМЕНА:** 3–5 столовых ложек очищенных семян 1 раз в день в течение 3 дней.  
В случае заражения цепнем после этого принять слабительное.  
**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА СЕМЯН:** 150 капель на стакан воды, выпить в течение дня.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Тысячелистник обыкновенный

*Achillea millefolium*

Сложноцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Тысячелистник содержит множество активных веществ, воздействующих на разные органы и системы. Флавоноиды помогают бороться с кишечными газами и смягчают спазмы, горечи стимулируют стенки кишечника, лютеолол успокаивает менструальные боли, ахиллиен и азулен активизируют образование слизи и оказывают противовоспалительное, антибактериальное, инсектицидное и легкое вяжущее действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Растение используется в основном при нарушениях со стороны пищеварительной системы: поражениях желудка, воспалении кишечных стенок, некоторых формах запоров, метеоризме и т. п. При наружном применении тысячелистник облегчает ревматические и геморроидальные боли. В гинекологии его обычно назначают для смягчения болей в области таза – менструальных или послеродовых. Его применяют и в стоматологии, в дерматологии для лечения экземы, пруриго и ран, а также в офтальмологии при конъюнктивите. Тысячелистник часто входит в состав косметических средств.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При контакте препаратов с кожей или при использовании кремов с тысячелистником возможны аллергические реакции. Это растение не рекомендуется беременным и кормящим женщинам.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения пищеварения

Жидкий экстракт: 150–160 капель в день.  
Настой: 1 чайная ложка высушенного растения на 25 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 5 мин. Принимать 3–4 чашки в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Боли в области таза

Сидячая ванна: 100 г высушенного растения на 20 л горячей воды.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Окраска соцветий тысячелистника варьируется от белой до розовой.

Тысячелистник – растение неокультурных мест, лугов и обочин дорог. В высоту может достигать 70 см. Его удлиненные очередные листья поделены на множество долей. Цветки собраны по 5 в соцветия-корзинки.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

Цветущие верхушки растения (цветки и листья), а также семена или вся трава целиком. Растение собирают во время цветения, с июня по октябрь. Препарат должен иметь стандартное содержание азулена или эфирных масел (0,3%). Используют растение в первую очередь в высушенном виде для приготовления настоев, но возможно его применение и в других формах.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В соцветиях содержится от 0,2 до 0,5% эфирного масла (в листьях – от 0,02 до 0,07%), в состав которого входят cineol, сложные эфиры и азулен (соединение, близкое к хамазулену ромашки аптечной). Растение содержит также ахиллиен, антиспазматические флавоноиды, смолистые вещества, фосфор и калий.

Среди веществ, содержащихся в тысячелистнике, японским исследователям удалось обнаружить новое соединение, относящееся к группе сесквитерпенов и получившее название ахимилловой кислоты. В опытах на мышах с лейкемией показано, что это вещество обладает противораковыми свойствами.



Высушенные верхушки растений с цветками

Соцветие



# Укроп огородный

*Anethum graveolens*

Зонтичные



Укроп – одно из самых распространенных огородных растений, которое иногда можно встретить и в одичавшем состоянии.

У этого однолетнего растения полый стебель высотой от 50 см до 1,25 м. Его шелковистые многократноперистые листья тонко изрезаны. Цветки мелкие, желтые, собраны в сложные зонтики. Плоды овальные, уплощенные, с крыловидными выростами по краям.



Поперечный разрез плода

Плод

Сушеные плоды

## ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Их собирают после полного созревания. Если их высушить в тени, они сохраняют все свои свойства. Плоды укропа богаты эфирными маслами. Их используют для изготовления настоев, спиртовых настоек, порошка и таблеток. Листья применяются для согревающих компрессов. Свежие листья широко применяются в кулинарии.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Плоды укропа содержат танины и слизистые вещества, обладающие очищающими свойствами и способствующие рубцеванию ран, смолистые вещества, алейрон, жиры, альбуминоиды и эфирное масло (2,5–4%), в состав которого входят карвон, миристицин и диллапиол.

**Эксперименты показали,** что эфирное масло укропа тормозит размножение молочнокислых бактерий, кишечной палочки и дрожжей. Оно используется для борьбы с кишечными бактериями, но находит применение и в пищевой промышленности.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Издавна известна способность укропа вызывать отхождение газов и улучшать пищеварение, что объясняет его широкое применение в кулинарии. Укроп богат эфирным маслом, содержащим карвон и миристицин, что позволяет использовать его для облегчения спастических состояний. Он оказывает и мочегонное действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Укроп рекомендуется для облегчения состояния при **нарушениях пищеварения**, заболеваниях желудка и кишечника (метеоризме и спазмах) и судорогах. Он доказал свою эффективность при икоте, особенно у детей. Укроп может усиливать лактацию. Наружное применение рекомендовано при **ушибах**, сильном **набухании молочных желез**, **поражениях десен** и при тошноте.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До сих пор нет сообщений о каких-либо осложнениях, связанных с употреблением укропа. Однако его эфирное масло следует применять только по назначению врача, в минимальных дозах, а беременным и кормящим грудью женщинам оно вообще не рекомендуется.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения пищеварения

**НАСТОЙ:** 4–8 г сухих плодов на 1 л кипящей воды. Настаивать 10 мин. По 1 чашке после каждой еды.  
**ПОРОШОК ИЗ ПЛОДОВ:** 1–2 г в день.  
**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 30–50 капель на стакан воды, 3 раза в день после еды.

### НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

#### Ушибы, набухание молочных желез, поражения десен

**СОГРЕВАЮЩИЕ КОМПРЕССЫ:** 50–100 г сухих плодов на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин. Можно использовать и листья.

#### Тошнота

**ЭФИРНОЕ МАСЛО:** 2–3 раза в день натирать предплечье.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Унаби

*Zizyphus jujuba*

Крушинные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Доказано антимикробное и противовоспалительное действие унаби, а также седативные, антидиабетические, иммуномодулирующие и вяжущие свойства этого растения.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

При пероральном приеме плоды унаби действуют как обезболивающее средство при **фарингитах** и других воспалениях верхних дыхательных путей, а также при **осиплости**. Вяжущие свойства делают возможным их применение при **диарее** – отдельно или в сочетании с рожковым деревом и алтеем.



Унаби родом из Китая, Японии и Юго-Восточной Азии, где его выращивают до сих пор.

Другие названия: зизифус настоящий, ююба, китайский финик

Это небольшое дерево высотой до 6–8 м растет в Средиземноморье. У него морщинистый ствол с коричневой корой и колючие ветви. Листья очередно расположенные, овальные, зубчатокрайние. Желтые цветки собраны в короткие верхушечные соцветия. Плод – сочная костянка; мякоть окружает ядро с единственным семенем.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Плоды унаби издавна употребляют в пищу, и сообщения о каких-либо нежелательных последствиях отсутствуют.



## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Осиплость, фарингит, кашель, бронхит, диарея**

**Отвар:** 30–50 г грубо измельченных плодов на 1 л воды. Кипятить 30 мин, профильтровать; пить по желанию.  
**Грудная паста:** 500 г муки из плодов унаби на 3,5 л воды. Кипятить в течение 30 мин, профильтровать, дать отстояться и жидкость осторожно слить. Растворить в ней 3 кг порошкообразного гуммиарабика и 2 кг сахара. Довести до кипения и варить на слабом огне, помешивая, до получения густой массы. Вылить в смазанную маслом мелкую форму. Есть по желанию.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды.** Собирают в сентябре-октябре, как только они приобретают коричневый оттенок. Затем их сушат, извлекают ядра и используют в виде отвара или размалывают в муку и делают пасту. Унаби может применяться в сочетании с другими мягчительными растениями, например рожковым деревом и алтеем.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Мякоть унаби богата пектинами, особенно зизифус-пектином А и зизифус-арабином, облада-

ющими мягчительными свойствами. В ней также имеются флавоноиды, тритерпеновые кислоты, сапонины и витамин С.

**Унаби вместе с плодами еще трех растений** (финиками, инжиром и сушеным виноградом) входит в состав отвара от грудных болезней. Некоторые азиатские кочевые племена используют унаби в пищу. Из муки, сделанной из его сушеных плодов, они выпекают питательные и очень вкусные лепешки.



# Фенхель сладкий

*Foeniculum vulgare var. dulce*

Зонтичные



Фенхель выращивают как пряное и эфирномасличное растение.

Другие названия: фенхель итальянский, фенхель провансальский, фенхель флорентийский

**Ф**енхель – крупное травянистое двулетнее растение с рассеченными на нитевидные сегменты листьями. Запах напоминает запах аниса. Не следует путать сладкий фенхель с горьким сортом, который в диком виде встречается гораздо чаще. Плоды мелкие, зеленовато-желтые, с пятью ребрышками и острым сладковатым вкусом.

#### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды и корни.** Плоды собирают после созревания. Из них промышленным способом извлекают анетол, используемый как в фармакологии, так и в парфюмерии. В фитотерапии фенхель применяют в виде настоев, желатиновых капсул с порошком или питьевых растворов жидкого экстракта. Корень иногда рекомендуется как очистительное средство; его продают в стандартных пакетиках для приготовления настоев.



Сушеные плоды и корни

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В плодах фенхеля сладкого содержится довольно много эфирного масла, богатого анетоном. Горький сорт фенхеля содержит эстрагол и фенхон, поэтому их содержание в эфирном масле строго нормируется.

**Содержащийся в фенхеле анетол** в высоких дозах токсичен, но, тем не менее, в небольших количествах это растение широко используется как пищевое. Его добавляют во многие аперитивы, которые, как любые алкогольные напитки, следует употреблять в умеренных количествах.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Как и анис, своим действием фенхель обязан присутствующему в нем анетолу. Эстрогенная активность этого компонента невелика: она, очевидно, связана со стилибеном – соединением, которое, как предполагается, является результатом превращения анетола и присутствие которого в фенхеле еще не доказано. Зато многочисленные эксперименты показали, что анетол стимулирует сокращения кишечника, секрецию слизи в дыхательных путях и отхаркивание.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Плоды фенхеля традиционно используют для улучшения пищеварения, при вздутии живота, отрыжке и вызванных ими болях. Корень применяют как **очистительное средство**: он облегчает выведение продуктов обмена веществ с мочой и фекалиями.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Анетол существует в виде двух изомеров (веществ, одинаковых по химическому составу, но с разными свойствами), один из которых токсичнее другого. Установлена максимальная суточная доза анетола – 2,5 мг на 1 кг массы тела. Эфирное масло фенхеля используется с такими же ограничениями, что и масло аниса, – только по назначению врача.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Нарушения пищеварения**

**НАСТОЙ ПЛОДОВ:** 1 чайная ложка сушеных плодов на 200 мл воды, 3 раза в день после еды.

**РАСТВОР ДЛЯ ПИТЬЯ:** 1 стандартная упаковка, 3 раза в день.

#### **Очистительное средство**

**НАСТОЙ КОРНЕЙ:** 1 стандартная упаковка на чашку кипятка, 3 раза в день (1 раз натощак и по 1 разу после еды днем и вечером).

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Фиалка душистая

*Viola odorata*

Фиалковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Фиалка душистая традиционно используется для лечения заболеваний дыхательных путей и воспалений кишечника. Исследования доказали наличие у нее муколитических, отхаркивающих, смягчающих и потогонных свойств.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутреннее применение фиалки душистой рекомендуют при **респираторных заболеваниях** (например при бронхите), поскольку она облегчает кашель и благодаря своим муколитическим свойствам облегчает отхаркивание. Наружно ее применяют для лечения повреждений кожи, например **царапин** и трещин сосков.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о противопоказаниях к применению фиалки душистой. Однако в высоких дозах корневище растения может вызывать рвоту.



Ароматные цветки фиалки душистой поднимаются над землей на длинных цветоножках.

**Ф**иалка душистая – дикорастущее многолетнее травянистое растение, встречающееся во влажных тенистых местах. Высота растения около 10 см. Сидящие на длинных черешках листья образуют прикорневую розетку. Молодые листочки округлые, почковидные, полностью развитые – сердцевидные. Цветки с 5 лепестками, причем верхний лепесток продолжается в шпорец. Плод – коробочка.



Сушеное растение



## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Респираторные заболевания

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка сушеных цветков на чашку кипятка, настаивать 10 мин.

По 3 чашки в день.

**СИРОП ИЗ ЦВЕТКОВ:** 100 г сушеных цветков, 500 г сахара, 300 мл воды.

По 1 столовой ложке 2–3 раза в день во время еды.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 50 капель на стакан воды, 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Царапины, трещины сосков

Местное применение препаратов, содержащих 3% фиалки душистой.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
Растение целиком (в первую очередь цветки, листья и корневища). Корневища собирают в августе-сентябре, а листья и цветки – весной. Фиалку душистую используют в виде настоев, спиртовой настойки или сиропа из цветков.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Эфирное масло фиалки содержит метилсалицилат, сапонины и слизистые вещества. Растение богато танинами, флавоноидами и аскорбиновой кислотой. В цветках имеются следы салициловой кислоты.

**Этнофармакологи, изучающие флору Пакистана,** проверяли способность ее представителей снижать температуру. Среди этих растений фигурировала и фиалка душистая, активность которой оказалась сопоставима с эффектом аспирина.



# Фиалка трехцветная

*Viola tricolor*

Фиалковые



Цветки дикорастущей фиалки трехцветной мельче, чем у садовых анютиных глазок, и часто бывают окрашены в 3 разных цвета.

Другое название: анютины глазки

Это мелкое травянистое однолетнее растение, достигающее 30 см в высоту, с ребристыми ветвящимися стеблями и супротивными ланцетными зубчатокрайними листьями. Цветки одиночные, на длинных цветоножках, с 2 верхними, 2 боковыми и 1 большим нижним лепестками.



Семена

Сушеные надземные части

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

Цветки и надземные части. Собирают до распускания цветков и после высушивания используют в виде настоев. Фиалка также продается в виде желатиновых капсул, порошка, экстрактов и сиропов.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В надземных частях растения обнаружена салициловая кислота и ее производные (виолютозиды), отвечающие за противовоспалительное действие. В растении также имеются слизистые вещества, которые останавливают кашель, танины, флавоноиды и антоциозиды.

С этим изящным растением следует обращаться осторожно. Сбирать его следует аккуратно, ранним утром, как только подсохнет роса, и быстро сушить в тени, чтобы не поблекли цветки.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Содержащая салициловую кислоту фиалка трехцветная обладает противовоспалительной активностью, которая находит применение в дерматологии и ревматологии. Смягчающие слизистые вещества этого растения успокаивают кашель.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Прием фиалки внутрь рекомендуют от кашля. Она также входит в состав препаратов от ревматизма, подагры и артериосклероза. Фиалка великолепно действует в качестве дополнительного средства для лечения экземы, импетиго, угрей и кожного зуда. Наружно ее применяют для лечения себореи, особенно себореи волосистой части головы у детей (легкого себорейного дерматита).



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Фиалку трехцветную не следует прописывать для перорального приема детям. Не стоит употреблять ее в свежем виде, потому что она обладает слабо выраженной токсичностью.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Экзема, импетиго, угри, кожный зуд

НАСТОЙ: 1,5 г надземных частей растения на 1 чашку кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 3 чашки в день между приемами пищи.

ПОРОШОК: 1–2 г в 3 приема во время еды.

СУХОЙ ЭКСТРАКТ: 200–400 мг в 3 приема во время еды.

### НАРУЖНОЕ

#### Угри, себорея волосистой части головы

КОМПРЕСС: смочить стерильный компресс настоем (20–30 г свежих цветков на 500 мл воды). Накладывать на пораженные участки утром и вечером.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Фукус пузырчатый

*Fucus vesiculosus*

Фукусовые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Извлекаемые из фукуса альгинаты механически защищают слизистую оболочку желудка. Альгинат кальция оказывает гемостатическое (кровоостанавливающее) действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Фукус используется в качестве замены пищи при **ожирении**.

Его наружное применение рекомендуется для увлажнения сухой кожи.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Фукус не следует применять при дисфункции щитовидной железы, потому что дополнительное поступление йода может ухудшить течение заболевания и повлиять на ход медикаментозного лечения. При длительном использовании фукуса может возникать непереносимость, проявляющаяся болезненным увеличением щитовидной железы. Эти явления исчезают сразу после прекращения приема водоросли. Фукус может отягощать течение угрей. Эти водоросли не рекомендуются беременным и кормящим женщинам и детям моложе 12 лет.



Фукус удерживается на скалах с помощью специальных дисков.

Эти бурые водоросли встречаются в больших количествах у скалистых берегов. Они образуют крупные (до 1 м) разветвленные слоевища, плоские бурые или зеленоватые ветви которых имеют продольные ребра. По бокам ребер, обычно попарно, располагаются воздушные пузыри, играющие роль поплавков.



Сушеные слоевища

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Ожирение

**НАСТОЙ:** 1 стандартная доза на 200 мл кипятка. Настаивать 10 мин. По 1–3 раза в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 390 мг **ПОРОШКА:** по 1 капсуле с большим стаканом воды за 15 мин до обеда и ужина.

**СУСПЕНЗИЯ ДЛЯ ПИТЬЯ:** 1 доза в день в стакане воды.

### НАРУЖНОЕ

#### Сухая кожа

**ГЕЛИ, МАССАЖНЫЕ КРЕМЫ:** местное нанесение.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Слоевища.** Растущие в прибрежных зонах морей Европы и Америки водоросли собирают либо на пляжах после приливов, либо на береговых скалах, погруженных в воду. После сбора их сушат на солнце и затем используют в виде порошка (в желатиновых капсулах), таблеток, суспензий для питья, гелей и кремов для массажа.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Основным компонентом фукуса является альгиновая кислота. Соли этой кислоты, называемые альгинатами, образуют

коллоидные водные растворы, обладающие значительной вязкостью. Фукус также содержит йод и ароматические соединения.

**Фукус увеличивает эластичность кожи.** Недавние работы показали благотворное действие этой водоросли на коллагеновые волокна кожи: ежедневное нанесение на кожу экстракта фукуса значительно увеличивало прочность и эластичность эпидермиса. Это позволяет думать, что в ближайшем будущем фукус займет достойное место в косметологии.



# Хвощ полевой

*Equisetum arvense*

Хвощевые



На спороносных колосках хвоща созревают споры.

Это растение встречается на песчаных почвах повсюду, кроме Австралии. Весной у него появляются спороносные побеги, которые затем уступают место более высоким вегетативным. От каждого узла побегов отходят мелкие листовые влагалища, спаянные между собой по 2–3, что позволяет отличить этот вид от ядовитого хвоща болотного, у которого эти листочки сростаются.

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

### Вегетативные побеги.

Собирают в июне-августе со здоровых растений, без бурых пятен. Высушенные побеги можно использовать до тех пор, пока они сохраняют зеленый цвет. Хвощ используют в основном в виде порошка и в препаратах, приготовленных на основе свежего растения, но его также применяют в форме жидкого и сухого экстрактов и спиртовой настойки. Сушеное растение используют для приготовления настоев и мацератов.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В побегах хвоща содержатся минеральные вещества, в том числе кремний (в виде силикатов и кремнийорганических соединений), органические кислоты и никотин.

Фитотерапевты считают, что хвощ благотворно влияет на структуру костей, предупреждая развитие остеопороза и помогая заживлению переломов. Эту активность связывают с высоким содержанием кремния. Экстракт хвоща содержит некоторые соединения, улучшающие кровообращение, и поэтому его применяют местно для укрепления волос.



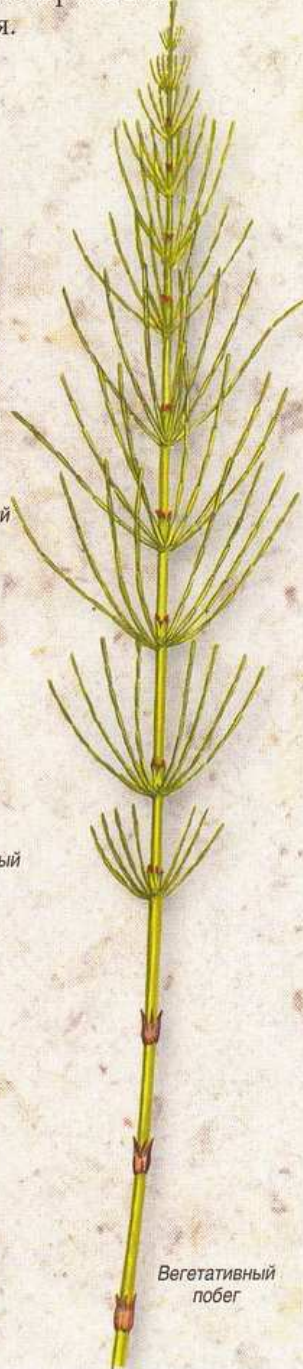
Сушеные вегетативные побеги



Спороносный колосок



Спороносный побег



Вегетативный побег

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

При исследовании стерильных побегов хвоща выявлено только их слабое мочегонное действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Обычные показания к применению хвоща не всегда имеют под собой научную основу. Растение применяют, как правило, в виде настоя как мочегонное средство при лечении пиелитов, циститов, уретритов, ревматизма, ожирения. Его рекомендуют как средство для восстановления минерального состава костей при остеопорозе или при переломах костей, а также для лечения спазмофилии.

Наружно хвощ применяют для ускорения рубцевания и остановки кровотечения, а также для борьбы с целлюлитом.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности и побочном действии хвоща. Он противопоказан при нефритах и нефрозах.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Пиелиты, циститы, уретриты, ревматизм, ожирение, остеопороз, переломы костей, спазмофилия**

НАСТОЙ: 2–4 г сушеного растения на 200 мл кипятка. Настаивать 10–15 мин. По 3 чашки в день.

ХОЛОДНАЯ МАЦЕРАЦИЯ: 2–4 г сушеного растения на 200 мл холодной воды.

МАЦЕРИРОВАТЬ 12 ч, профильтровать. Пить в 2 приема в течение дня.

ПОРОШОК: по 2 г 3 раза в день.

ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ: 25 капель на стакан воды, 4 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Хинное дерево сококрасное

*Cinchona succirubra (C. pubescens)*

Мареновые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Кора хинного дерева сококрасного – горькое тонизирующее средство, стимулирующее секрецию желудочного сока и повышающее аппетит. Кора предупреждает развитие инфекций и благодаря высокому содержанию танинов оказывает вяжущее действие.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Кору хинного дерева применяют при отсутствии аппетита, астении и нарушениях пищеварения. Она снижает температуру и применяется для лечения гриппозной инфекции.

При наружном применении кора, обладающая вяжущими свойствами, помогает заживлению пролежней и плохо рубцующихся ран.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Не следует принимать кору хинного дерева одновременно с антикоагулянтами, поскольку она усиливает их действие. Препараты коры хинного дерева противопоказаны во время беременности и при повышенной чувствительности к хинину и хинидину.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Отсутствие аппетита, астения, нарушения пищеварения

НАСТОЙКА: 2–4 г на стакан воды, 2–4 раза в день.

МЕДИЦИНСКОЕ ВИНО: по 1–2 столовые ложки 3 раза в день.

#### Повышенная температура, гриппозные инфекции

ОТВАР: 0,5 г измельченной коры на чашку воды. Кипятить 2–3 мин. Настаивать 10 мин, слегка подсластить. По 2–3 чашки в день, за 30 мин до еды.

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 150 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА: 2–3 капсулы в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Пролежни, плохо рубцующиеся раны

ОТВАР: 30 г измельченной коры на 1 л воды, обмывать 1–2 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Хинное дерево родом из Южной Америки, но широко культивируется в Индонезии.

Другое название: хинное дерево опушенное

Это тропическое дерево высотой более 20 м с длинными эллипсоидными супротивными листьями. Цветки светло-розовые, с трубчатым венчиком. Цвет наружной стороны коры от серого до серо-коричневого, внутренней – от интенсивно желтого до коричнево-красноватого.

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Кора.** Собирают осенью с деревьев не моложе 6 лет, сушат, измельчают и используют в виде порошка, отваров, сухого экстракта, настойки или медицинского вина.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кора хинного дерева богата алкалоидами (от 5 до 15%), в основном хинином (30–60%), хинидином и их производными. Она характеризуется повышенным содержанием танинов (8%) и горечей.



Сушеная кора



Цветки



Кора

К роду *Cinchona* относятся разные виды, кора которых обладает различными свойствами. *C. succirubra* дает красную кору, помогающую бороться с инфекциями, *C. officinalis* – серую, применяемую при изготовлении ликеров. Однако имеющие наибольшее медицинское значение вещества (хинин, используемый для борьбы с малярией, и предупреждающий сердечную аритмию хинидин) получают из *C. calisaya* и *C. ledgeriana*.



# Хмель обыкновенный

*Humulus lupulus*

Коноплевые



Хмель часто встречается в долинах рек, оврагах и лесах Европы и центральной России.

У этого многолетнего вьющегося растения гибкий стебель и очень шероховатые листья, разделенные на 3 или 5 лопастей. Цветки раздельнополые: женские цветки в головчатых соцветиях («шишках») с черепитчато расположенными листочками, несущими в пазухах по 2 цветка, мужские – в метельчатых пазушных соцветиях.

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Шишки** (женские соцветия). После высушивания они становятся ароматными и приобретают горький вкус. В основном их используют в пивоварении, но применяют и в фармакологии (в форме настоя, порошка или экстрактов) и в бальнеотерапии (как успокаивающее средство).

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Аромат растению придает эфирное масло, а горечь – лупулон, гумулон и их производные. В растении также содержатся флавоноиды и смолистые вещества.



Сушеные шишки



Мужской цветок

Наряду с другими фитостероидными растениями хмель может помогать при болезненных менструациях и климактерических нарушениях. Однако официально такое использование хмеля пока не признано.



## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Успокаивающее и снотворное действие хмеля (в первую очередь эфирного масла и его окисленных форм) было проверено на мышах. Бактерицидное и бактериостатическое действие связываются с наличием горечей (гумулон и лупулон); наилучшие результаты дают жирорастворимые производные. В хмеле содержится комплекс соединений, обладающих эстрогеноподобной активностью и усиливающих действие друг друга.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Хмель считается довольно слабым успокаивающим средством, но тем не менее заслуживает определенного интереса. Он может помогать при бессоннице в сочетании с другими растениями, например валерианой. Официально признана его эффективность при нервных нарушениях у взрослых и детей.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В некоторых экспериментах на животных подтверждена токсичность горечей хмеля (гумулон, лупулон). Иногда отмечались случаи седативного действия хмеля у рабочих, занятых на производстве пива. Тем не менее имеющиеся в настоящее время в продаже фитотерапевтические препараты хмеля могут применяться без особого риска.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Бессонница

НАСТОЙ: 10 г шишек на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин. По 1 чашке вечером перед сном.

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ: по 2 за обедом и перед сном, со стаканом воды.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА или жидкий ЭКСТРАКТ: 50–100 капель на стакан воды, вечером.

### НАРУЖНОЕ

#### Нервные нарушения

ГОРЯЧАЯ ВАННА: 1 л настоя (см. выше) на ванну, на 20 мин.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Хрен обыкновенный

*Armoracia rusticana*

Крестоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря наличию эфирного масла с серосодержащими компонентами хрен обладает способностью улучшать пищеварение и очищать организм.

Высокое содержание витамина С объясняет эффективность хрена при лечении цинги. Кроме того, он вызывает прилив крови к коже и слизистым оболочкам.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Хрен в наши дни рекомендуется все реже и реже, но его традиционно используют для стимуляции и улучшения пищеварения: он способствует перевариванию жирной пищи. Его также применяют при кашле и бронхите, потому что он разжижает мокроту.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Старайтесь не употреблять чистый сок хрена, а также спиртовую настойку или экстракты этого растения. Хрен может вызывать интенсивный приток крови и воспаление, поэтому его нельзя давать детям и людям с повышенной чувствительностью. Эфирное масло при попадании на кожу может стать причиной сильного покраснения и воспаления.



У хрена крупные прикорневые листья с волнистыми краями.

Другое название: хрен деревенский

Это многолетнее растение высотой до 90 см родом из северной Европы. Стебель прямостоячий, в верхней части разветвленный. Цветки белые, собраны в кистевидные соцветия. Плоды – мелкие округлые стручки. Корневище толстое, мясистое, белое, с коричневатой корой.



Измельченное сушеное корневище



### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корневища.** Собирают осенью, их длина достигает до нескольких десятков сантиметров. Применяют хрен в виде экстрактов и, реже, настойки. Он входит в состав различных фармацевтических препаратов и используется в кулинарии. У него острый характерный вкус.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Хрен содержит эфирное масло, богатое веществами из группы глюкозинолатов, которые при гидролизе (реакции с водой) дают начало многим серосодержащим активным веществам, в частности аллилизотиоцианатам и синигерину. Хрен содержит витамин С (вдвое больше, чем лимон) и витамины группы В, а также минеральные вещества (соли калия, кальция, железа, фосфора и др.).

Корневище



## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

Хрен входит в состав многих фармацевтических препаратов (особенно сиропов от кашля или бронхита). Однако чистый сок хрена можно употреблять только по предписанию врача.

Сейчас хрен начали использовать при кандидамикозе (грибковом заболевании), но это растение издавна известно как пряность. В странах Восточной Европы его очень часто употребляют в пищу. Его лекарственные свойства были известны уже римлянам, а в Средние века его использовали в компрессах для лечения ревматизма. Моряки, уходившие в дальние плаванья, обычно брали с собой большие запасы хрена как средство от цинги.



# Хризантеллум

*Chrysanthellum indicum*

Сложноцветные



Это происходящее из Перу и Боливии растение особенно широко распространено в Африке.

**Х**ризантеллум – однолетнее травянистое растение с тонким стеблем и очередными сильно рассеченными листьями. Его желтые или желто-оранжевые цветки собраны в располагающиеся на длинных стебельках соцветия-корзинки. Еще совсем недавно *Chrysanthellum indicum* часто путали с *C. americanum*. Свойства этих двух видов различны.

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Все растение.** Дикорастущий хризантеллум собирают в начале периода цветения, сушат и используют в настоях или в виде порошка или сухого экстракта в желатиновых капсулах.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Активные компоненты представлены флавоноидами (флавонами, флавононами, хальконами и др.), а также тритерпеновыми сапонозидами (хризантеллинами). Эти вещества обладают гепатопротекторными свойствами, а также регулируют уровень липидов в крови и улучшают кровообращение.

**В 1960-х годах хризантеллум** был объектом множества исследований, в которых выявлены его замечательная способность защищать печень и сосуды, а также эффективность при мочекаменной болезни и гиперхолестеринемии. К сожалению, эти результаты не были признаны достаточно убедительными для того, чтобы растение было официально признано фитомедикаментом.



Сушеное растение

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В опытах на крысах и мышах показана способность этого растения защищать печень и бороться с отеками, а на мышах продемонстрированы его ярко выраженные обезболивающие и антиоксидантные свойства. Имеются обнадеживающие данные и в отношении человека: хризантеллум может снижать уровень холестерина в крови, активен при некоторых формах мочекаменной болезни, улучшает периферическое кровообращение, а также уменьшает проницаемость и резистентность кровеносных сосудов.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Хризантеллум применяют при **последствиях поражений печени** (гепатитов, цирроза, интоксикаций), недостаточной секреции желчи и избытке холестерина; он также применяется как дополнение при лечении некоторых форм мочекаменной болезни и **гиперхолестеринемии**. Наружно он применяется в составе косметических средств против старения кожи.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сообщения о токсичности этого растения отсутствуют, но и полной уверенности в его безопасности нет. Хризантеллум может вызывать неопасные кратковременные желчные колики, поэтому требуется консультация с врачом.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Последствия заболеваний печени, гиперхолестеринемия**

СУХОЙ ЭКСТРАКТ: 300 мг 2 раза в день до еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Центелла азиатская

*Centella asiatica (Hydrocotyle asiatica)*

Зонтичные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

При приеме внутрь центелла оказывает благотворное влияние при венозно-лимфатической недостаточности и замедленном рубцевании. При наружном применении она может быть эффективным дополнительным средством при варикозных язвах, небольших ранах и несильных ожогах.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Растение полезно при явлениях **венозной недостаточности** (хрупкость капилляров, тяжесть в ногах, геморрой). Оно применяется для стимуляции **рубцевания** и в качестве вспомогательного средства в дерматологии. Наружно его используют для лечения **повреждений кожи** (ссадин, легких ожогов, солнечных ожогов и др.).

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Отмечено всего несколько случаев аллергии; в остальном же растение в рекомендуемых дозах не вызывает никаких нежелательных реакций.



Центелла растет в болотистых зонах теплых регионов.

Другое название: *цитолистник азиатский*

Это многолетнее мелкое травянистое тропическое растение встречается в основном на Мадагаскаре и в Азии (Китай, Индонезия). Центеллу легко узнать по ее цельным листьям с закругленной округлозубчатой листовой пластинкой. Белые цветки собраны в простые зонтики.



■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Все растение.** Его экстракты входят в состав лекарственных форм для приема внутрь (таблеток и др.), но в основном используются в препаратах для местного применения, в том числе в мазях, способствующих заживлению поверхностных ран.



Сушеное растение

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
 Активными веществами являются сапонины, в том числе азиатикозид и мадекассозид, обуславливающие рубцевание ран. В растении также содержатся небольшие количества эфирного масла и флавоноидов, обладающих способностью повышать тонус вен.

**На Мадагаскаре были проведены работы** с целью уточнить характер действия центеллы. В результате удалось создать препарат, долгое время считавшийся лучшим средством для лечения пролежней. С тех пор его способность вызывать рубцевание была подтверждена как на животных, так и на человеке: сапонины центеллы стимулируют синтез коллагена и мукополисахаридов. В Индии растение используют при заболеваниях кожи и эпилепсии, в Китае – при диарее, язвах и экземе.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Венозная недостаточность, процесс рубцевания**

ТАБЛЕТКИ ПО 10 МГ ЭКСТРАКТА: 3–6 в день с большим стаканом воды.

### НАРУЖНОЕ

**Повреждения кожи**

МАЗЬ: 1–2 раза в день долго втирать в кожу, предварительно продезинфицировав пораженный участок.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



# Цикорий обыкновенный

*Cichorium intybus*

Сложноцветные



Соцветия цикория обычно бывают ярко-голубого цвета.

**Ц**икорий – травянистое растение, высота которого может достигать 1 м. Он обычен на полях, лугах, по обочинам дорог. Стебли прямостоячие, ветвистые; прикорневые листья выемчато-перистораздельные, стеблевые листья ланцетные, с зубчатыми краями. Цветки собраны в соцветия-корзинки; обычно они ярко-голубые, изредка розоватые. Все растение содержит млечный сок.



#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Для использования в свежем виде их собирают в течение всего лета, а для хранения – в сентябре. Их режут на мелкие кусочки и сушат на солнце или в печи. Все растение обладает такими же целебными свойствами, что и корень. Поэтому листья, собранные во время цветения, применяются для приготовления настоев. Поджаренные корни используются как заменитель кофе.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Корни и надземные части цикория содержат млечный сок и 45–60% инулина. В состав корней входят сесквитерпеновые лактоны, тритерпены и ароматические кислоты.

Сушеные корни



**Инулин, содержащийся в корнях,** способствует созданию в кишечнике среды, благоприятной для развития полезной микрофлоры. Он может предупреждать развитие различных патологических состояний. Показано, что он может также снижать уровень липидов в крови.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показано, что цикорий улучшает аппетит и усиливает отделение желчи благодаря входящим в его состав сесквитерпеновым лактонам. Этим веществам приписывают благотворное действие при лечении язв желудка. Содержащиеся в верхушках растения ароматические кислоты обладают мочегонными свойствами. И, наконец, растение эффективно при гиперлипидемии и гиперхолестеринемии.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Цикорий великолепно очищает **печень** и **почки** и потому рекомендуется для лечения заболеваний этих органов. Он стимулирует отделение желчи, эффективно действует при некоторых видах нарушения пищеварения (**вздутие живота, отрыжка, замедленное пищеварение** и т. д.). Цикорий используется как дополнительное средство при лечении дерматозов и подагры.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких данных о токсичности цикория даже при длительном применении.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

**Заболевания печени и почек, вздутие живота, отрыжка, замедленное пищеварение**

Лучше использовать растение целиком, а не только его корень.

**ОТВАР:** 15–30 г сушеных корней, листьев и цветков на 1 л воды. Кипятить 5 мин. По 1 чашке днем и вечером до еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Цмин песчаный

*Helichrysum arenarium*

Сложноцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показано, что цмин благодаря входящим в его состав аренолу, изоаренолу и аренариновому комплексу обладает антимикробными и противогрибковыми свойствами. Растение стимулирует отделение желчи, желудочного сока и секрета поджелудочной железы, что обусловлено наличием кемпферола и нарингенина. Кверцетин усиливает детоксикационную функцию печени. И, наконец, растение может применяться против спазмов.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Обычно цмин рекомендуют при недостаточной секреции желчи. Благодаря спазмолитическому действию он может применяться при диспепсических явлениях, таких как спазмы желчного пузыря и кишечника. В косметологии используются антисептические свойства цмина и его способность влиять на микроциркуляцию. Цмин входит в состав различных композиционных средств для заживления легких ран.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Растение считается безопасным, однако его все же не рекомендуется применять при наличии камней в желчном пузыре или закупорке желчных протоков. В этом случае обязательно посоветуйтесь с врачом.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Нарушения секреции желчи, диспептические нарушения

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка сушеных цветков на 150 мл кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 3 чашки в день.  
**ПОРОШОК:** 1–3 г в день со стаканом воды.  
**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 30–50 капель на стакан воды, 3 раза в день.

### НАРУЖНОЕ

#### Безболезненные раны

**ГЕЛИ, КРЕМЫ:** наносить 1–2 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Цмин можно встретить на опушках, полянах, песчаных пустырях, в сосновых лесах.

Другое название: бессмертник

У этого многолетнего травянистого растения высотой до 20–50 см простые ланцетные листья с белым опушением. Трубчатые желтые цветки собраны в корзинки, которые, в свою очередь, образуют щитковидные скопления. Корзинки окружены яркими золотисто-желтыми листочками обертки. Плоды – сухие семечки коричневого цвета с хохолком волосков на верхушке.

Сушеные соцветия



### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Верхушки растений с соцветиями.** Собирают до полного расцветания и сушат. Эти части имеют горьковатый вкус, а все растение издает характерный аромат. Применяют цмин в виде настоя сушеных цветков, порошка или спиртовой настойки. Из него также получают эфирное масло. И, наконец, цмин входит в состав различных гелей и кремов.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В цмине множество активных веществ: флавоноиды (апигенин, лютеолин и др.), флавонолы (кверцетин, кемпферол), флавононы (нарингенин) и их производные (гелихризин А и В), гликозиды (хальконы). Растение содержит также танины, горечи и различные вещества с антибактериальным действием (изоаренол, аренарин).

**Согласно недавним исследованиям,** цмин настолько богат активными веществами, что можно надеяться на более широкое его применение. Возможно, с помощью цмина можно тормозить воспалительные реакции и бороться со свободными радикалами.





# Чабер горный

*Satureja montana*

Губоцветные



Чабер горный цветет все лето – с июля до сентября.

Этот небольшой (10–40 см) кустарничек растет на известковых почвах в южной части Европы. Ланцетные листья супротивные, остроконечные, с реснитчатыми краями, кожистые, блестящие. Цветки белые или с розовыми пятнами, располагаются в пазухах листьев на верхних частях стеблей.



■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**

**Листья и цветущие верхушки.** Собирают в начале цветения. Часть собранного материала сушат для использования в качестве кухонной приправы или в виде настоев в медицинских целях. Из остального сырья путем перегонки получают эфирное масло.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

Эфирное масло богато карвакролом и тимолом, но содержит также монотерпены. Количество и характер этих компонентов зависят от стадии жизненного цикла и от климатических условий. Содержание активных веществ достигает максимума к началу цветения.



Лист



Сушеные листья

**Чабер высоко ценится** как ароматическое растение. Он препятствует брожению и, следовательно, газообразованию в кишечнике. Предполагается, что антибактериальное действие его эфирного масла может быть использовано для борьбы с устойчивыми к антибиотикам бактериями, например с золотистым стафилококком.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Лекарственное действие чабера связано в первую очередь с его эфирным маслом. Обычно его используют как тонизирующее и желудочное средство, но растение входит также в состав антибактериальных, противогрибковых и спазмолитических фармацевтических препаратов.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

При внутреннем применении настой чабера используется для борьбы с **отрыжкой, вздутием живота, диареей**; он стимулирует пищеварение. Эфирное масло рекомендуется при **бронхите и цистите**.

При местном применении настой чабера оказывается хорошим антисептиком, эффективным при лечении **небольших ранок, кожных микозов, афтозных язвочек, молочницы и ангины**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Настои листьев и цветущих верхушек не представляют никакой опасности, но эфирное масло может вызывать раздражение, поэтому внутрь его можно принимать только по предписанию врача.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Отрыжка, вздутие живота, диарея**

**НАСТОЙ:** 20 г сушеных цветущих верхушек на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 2–3 чашки в день.

#### **Бронхит, цистит**

Эфирное масло, по предписанию врача.

### НАРУЖНОЕ

#### **Небольшие ранки**

**НАСТОЙ:** 30 г цветущих верхушек на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин, затем промывать ранки.

#### **Кожные микозы**

**КОМПРЕСС:** смочить ткань в настое (см. выше) и применять местно.

#### **Афты, молочница, ангина**

**ПОЛОСКАНИЯ:** 3–4 раза в день настоем (см. выше).

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Чай китайский

*Camellia sinensis*

Чайные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показано, что стимулирующее действие листьев чая связано с кофеином. Кофеин же объясняет влияние чая на мочеотделение. Исследователи смогли доказать и антиоксидантные свойства чая, связанные с наличием в листьях полифенолов.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Стимулирующее действие чая позволяет использовать его для симптоматического лечения диареи и астении. Его также применяют в составе диет для снижения массы тела, поскольку он интенсифицирует работу почек.

Наружно его применяют как смягчающее средство и средство против зуда при поражениях кожи.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Некоторые люди обладают повышенной чувствительностью к кофеину, и им не следует пить чай после 17 ч, чтобы не возникло проблем с засыпанием. Однако чай содержит в 2–3 раза меньше кофеина, чем кофе, и переносится гораздо лучше. Следует отметить, что препараты на основе кофеина внесены в список допинговых продуктов.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Астения, избыточная масса тела

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка черного или зеленого чая на чашку кипятка, настаивать 10 мин. По 2 чашки в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 150 МГ**

**ПОРОШКА:** по 1 капсуле 2 раза в день.

**ВОДНЫЙ ИЛИ ВОДНО-СПИРТОВОЙ ЭКСТРАКТ:**

1 стандартная доза в день в большом стакане воды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Чайный куст культивируют в Юго-Восточной Азии, в Африке и в Америке.

Чайный куст – растение родом из Китая и Индии. Он может достигать в высоту 20 м, но на плантациях его обрезают, не давая вырастать выше 1,5 м. Куст интенсивно ветвится; у него неоппадающие очередные листья с овальными зубчатокрайними листовыми пластинками, причем зубцы изогнуты в виде коготков. Цветки белые, ароматные; плод – многогнездная коробочка.



Сушеные листья чая

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Они дают зеленый или черный настой в зависимости от того, предшествовала их сушке ферментация или нет. Листья чая собирают круглый год, чаще всего вручную. Аромат листьев ослабевает в направлении сверху вниз: конечные почки более ароматны, чем нижние листья. Чай пьют в виде настоев – чистых или в смеси с другими растениями (мятой, лимоном и др.). Он также входит в состав фармацевтических препаратов в виде порошка, экстрактов и др.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Наиболее существенными компонентами чая являются пуриновые основания (2–4%), кофеин, стимулирующий центральную нервную систему, а также полифенолы, обуславливающие вяжущее действие препаратов: ароматические кислоты, флавоноиды и катехолы, обладающие антиоксидантными свойствами. В ходе ферментации происходит изменение полифенолов и меняется аромат.

**Лечебный эффект чая** обусловлен в основном антиоксидантными свойствами полифенолов, которые подавляют активность урокиназы, предупреждая тем самым развитие рака предстательной, поджелудочной железы, толстой и прямой кишки. Кофеин, очевидно, может предупреждать остеопороз и сердечно-сосудистые заболевания.



# Черника

*Vaccinium myrtillus*

Вересковые



Ягоды черники обладают слегка вяжущим, остро-сладким вкусом.

**Ч**ерника – растение, обычное во влажных лесах, на болотах и пустошах. Этот листопадный кустарничек может достигать 1 м в высоту. Листья у черники овальные, зубчатокрайние. Цветки белые или розоватые, с поникающим венчиком. Плод – небольшая ягода с сизоватым налетом. В зрелом виде ягода имеет вдавление у верхушки.



Сушеные листья и ягоды

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья и ягоды.** Листья собирают летом, обрывая их с ветвей, затем сушат. Ягоды собирают с помощью специальных гребней и чаще всего используют в свежем виде. Листья и ягоды используют в виде настоев, порошка или сухого и жидкого экстрактов.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Ягоды содержат антоцианоиды – активные антиоксиданты; в листьях имеются флавоноиды и танины.

**Растение для пилотов.** Содержащиеся в чернике антоцианоиды представляют интерес для лечения различных нарушений зрения. Экстракты ягод, обогащенные антоцианоидами, выпускают в продажу в виде фармацевтических препаратов, хорошо зарекомендовавших себя у пилотов самолетов и водителей автомобилей.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Опыты на животных показали, что содержащиеся в ягодах антоцианоиды повышают сопротивляемость мелких кровеносных сосудов и уменьшают их проницаемость. Они препятствуют агрегации тромбоцитов и защищают коллаген от действия пероксид-ионов. С другой стороны, они облегчают регенерацию пигмента сетчатки и улучшают адаптацию глаз к темноте. Они также оказывают защитное действие на слизистую оболочку желудка. Листья черники обладают способностью снижать уровень сахара в крови. Большая часть этих свойств была подтверждена и в ходе клинических наблюдений.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Чернику часто рекомендуют при лечении **венозной и лимфатической недостаточности** и хрупкости капилляров. Ее также рекомендуют в проктологии (например при геморрое) и гинекологии. В офтальмологии чернику применяют благодаря ее способности лечить некоторые **нарушения зрения** – в частности, она улучшает сумеречное зрение.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений ни о токсичности черники, ни о нежелательных последствиях даже длительного ее применения.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Венозная недостаточность, нарушения зрения**

**ТАБЛЕТКИ ПО 100 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА:** 3–6 в день со стаканом воды.  
**Жидкий экстракт:** 50 капель на стакан воды до еды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Чеснок

*Allium sativum (A. hortense)*

Лилейные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Чеснок является хорошим антисептиком для желудочно-кишечного и респираторного тракта. Он способен разжижать кровь и растворять небольшие кровяные сгустки, тормозя таким образом развитие атеросклероза. Содержащиеся в нем сернистые производные, возможно, оказывают сосудорасширяющее действие на коронарные сосуды, что предупреждает развитие ишемической болезни сердца. Регулярное употребление чеснока может служить профилактикой рака желудка.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутри чеснок назначают для борьбы с кишечными гельминтами, для профилактики и лечения кишечных и респираторных инфекций. Его используют как вспомогательное средство при нарушениях артериального и капиллярного кровообращения и при смешанной гиперлипидемии.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Чрезмерное употребление чеснока (в свежем виде, в виде порошка или экстрактов) может вызвать ожог слизистой оболочки желудка. Местное применение чеснока или экстракта из него может вызвать некроз кожи. Отмечены случаи усиления действия антикоагулянтов при употреблении чеснока, однако сообщения об этом чрезвычайно редки.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Кишечные гельминты

Сухой экстракт: 100–250 мг в день.

#### Кишечные и респираторные инфекции, нарушения

#### артериального кровообращения, смешанная гиперлипидемия

Аптечная настойка: 20 капель 1–2 раза в день.

Спиртовая настойка: 40–50 капель на стакан воды 3 раза в день.

Желатиновые капсулы с 300 мг сухого порошка: 1–3 в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Белые или красноватые цветки чеснока образуют шаровидное соцветие-зонтик.

Небольшое многолетнее растение с линейными влагалищными листьями. Соцветия-зонтики окружены длинной опадающей оберткой с заостренным концом. Луковица у чеснока сборная («головка»), образующие ее зубки окружены общей оболочкой. Зубки – это запасующие подземные органы, являющиеся видоизмененным стеблем. Корни отходят от донца густым пучком.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Луковицы.** Чеснок убирают в октябре, оставляя небольшие части стеблей, чтобы можно было связывать небольшие пучки. После подсушивания его сохраняют в сухом месте. Из головок чеснока могут быть приготовлены различные фармацевтические препараты (порошок, экстракт, настойка).

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Основными активными веществами являются нестабильный аллиин и обладающий антибактериальными свойствами аллицин, который окисляется на воздухе с образованием летучих серных производных. В чесноке также имеются ароматические кислоты и антиоксиданты.

**Обнаружена способность летучих соединений серы уничтожать *Helicobacter pylori*, но, к сожалению, при язве прием чеснока в любой форме противопоказан.**



Луковица

Зубки



# Чистотел большой

*Chelidonium majus*

Маковые



На чистотеле большом с конца весны до осени распускаются небольшие цветки с 4 желтыми лепестками.

Растение встречается повсюду в оврагах, кустарниковых зарослях, на выгонах и как сорняк в садах и огородах. Высота чистотела 20–80 см. Листья глубоко рассеченные. Плод – гладкая, вскрывающаяся створками стручковидная коробочка. Из сорванного растения вытекает желтый млечный сок, становящийся при контакте с воздухом оранжево-коричневым.

## ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Все растение.** Чистотел сушат во время цветения, но его млечный сок используют в свежем виде. Перорально настой чистотела применяется все реже. Чаще его употребляют в составе печеночных чаев или в виде сухого экстракта. Чистотел сочетают с куркумой, полыню или одуванчиком – обычно в препаратах в виде капель.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Химический состав растения сложен, но хорошо изучен. В нем обнаружено 3 основных активных вещества – хелидонин и коптизин, обладающие спазмолитическими свойствами, и протопин. Коптизин – основной алкалоид всего растения, а хелидонин – корней. Кроме того, в растении содержатся различные органические кислоты и витамин А.



Сушеные надземные части



Цветки

Согласно представлениям традиционной азиатской медицины, «растения печени» вроде чистотела оказывают успокаивающее действие на нервную систему. Это их свойство связано с наличием ГАМК-эргического вещества протопина. Очевидно, чистотел может использоваться при нарушениях поведения и нервных расстройствах.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Растение влияет на секрецию желчи и на ее выделение в кишечник. Показано также, что оно снимает спазмы верхнего отдела кишечника. Чистотел оказывает легкое обезболивающее и снотворное действие, а также обладает выраженными антибактериальными и противовирусными свойствами. Экстракт из корней не дает повышаться уровню холестерина в крови при избытке жиров в рационе. При наружном применении свежий сок и его препараты сводят бородавки благодаря наличию фермента, подавляющего клеточный рост. ГАМК-эргическое действие чистотела, возможно, позволит использовать его при лечении поражений нервной системы.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Чистотел обычно рекомендуется при лечении **нарушений работы печени, кишечника и нервной системы.** Сухой экстракт эффективен против бактерий и в борьбе с бородавками. Наружно чистотел применяется при лечении **бородавок и псориаза.**

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Некоторые исследователи считают, что чистотел обладает некоторой токсичностью: опубликовано одно сообщение о его токсичном действии на печень. Однако при использовании обычно назначаемых доз риск отравления минимален.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Нарушения работы кишечника и печени, нервные расстройства**

**НАСТОЙ:** 1 чайная ложка сушеного растения на 1 чашку кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 3 чашки в день (т. е. 2–5 г в день, или 10–30 мг алкалоидов в пересчете на хелидонин).

### НАРУЖНОЕ

#### **Бородавки, псориаз**

**СВЕЖИЙ СОК:** местное нанесение 1–3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Чистяк весенний

*Ficaria verna (Ranunculus ficaria)*

Лютиковые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Признана способность чистяка вызывать сужение сосудов. Это делает его эффективным при лечении нарушений кровообращения.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

В основном чистяк рекомендуют для наружного применения при лечении геморроя.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Чистяк считается слабо токсичным растением. Однако, как и многие представители семейства лютиковых, он может вызывать раздражения, иногда сопровождающиеся покраснением кожи. Некоторым людям достаточно просто дотронуться до растения, чтобы появились волдыри. Именно из-за раздражающего действия, обусловленного присутствием протоанемонина, врачи отказались от использования чистяка в качестве внутреннего средства.



Чистяк весенний растет по сырым местам в европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири.

Другое название: чистяк лютичный

Чистяк – многолетнее травянистое растение высотой 10–30 см. Листья блестящие, ярко-зеленые, сердцевидные; их длинные черешки образуют влагалища. Цветки золотисто-желтые, блестящие, распускаются в апреле-мае. Под землей находятся утолщенные, удлинённые корневища. Плод – семянка.



Сушеные корни

## ПРИМЕНЕНИЕ

### НАРУЖНОЕ

#### Геморрой

МАЗИ, КРЕМЫ ИЛИ СВЕЧИ С 10% СОДЕРЖАНИЕМ ЭКСТРАКТА: 2 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

#### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни и листья.** Собирают весной до начала цветения, затем сушат в тени. Они входят в состав фармацевтических препаратов для наружного применения – мазей, кремов и свечей.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Чистяк богат гетерозидами из группы сапонозидов, обладающими сосудосуживающими свойствами. Основным таким веществом является протоанемонин, способный вызывать сильные раздражения. Растение содержит также эфирное масло, танины и витамин С.

#### Эффективность корневых клубней чистяка

при геморрое известна уже давно. В некоторых местах их носили как амулеты, «защищающие» от этого заболевания.



# Шалфей лекарственный

*Salvia officinalis*

Губоцветные



Сине-фиолетовые цветки шалфея мускатного собраны в колосовидные соцветия.

Другое название: шалфей аптечный

**Ш**алфей лекарственный – многолетнее растение родом из Средиземноморья. Он достигает 70 см в высоту, сильно ветвится, у основания одревесневает. Стебли прямостоячие, четырехгранные, опушенные. Листья толстые, удлинённые, серо-зеленого цвета, зубчатокрайние, опушены с обеих сторон.

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Собирают летом, незадолго до начала цветения, или осенью, затем сушат в тени, подвешивая или раскладывая на ситах. Шалфей используют в виде настоев, отваров, жидкого или сухого экстракта или спиртовой настойки.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Листья шалфея содержат флавоноиды (1–3%), три-терпены (олеановую и урсоловую кислоты), дитерпены типа абиетана (карносол, розманол и др.), ароматические кислоты (розмариновая кислота) и эфирные масла, характеризующиеся наличием цинеола, камфары и монотерпеновых бициклических кетонов. Кроме шалфея лекарственного и шалфея мускатного в лекарственных целях в некоторых странах исполь-

зуется шалфей лавандолистный (*Salvia lavandulifolia*) со сходными свойствами, эфирное масло которого, как и у шалфея мускатного, не содержит кетонов.



Сушеные листья

## Каким-то еще неясным образом

шалфей влияет на выработку некоторых нейромедиаторов, необходимых для нормального функционирования мозга. Если эти данные подтвердятся, шалфей лекарственный, вероятно, можно будет использовать при нарушениях работы головного мозга.



## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря высокому содержанию флавоноидов в эфирном масле, шалфей может снимать спазмы кишечника. Содержащиеся в эфирном масле кетоны обуславливают его бактерицидные и фунгицидные свойства. Флавоноиды, розмариновая кислота и дитерпены оказывают антиоксидантное действие. Шалфей обладает эстрогенной активностью, которая известна уже давно, но до сих пор не получила объяснения.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Шалфей рекомендуется при **нарушениях пищеварения** (вздутие живота, замедленное пищеварение, отрыжка, метеоризм). Он помогает при **астении** после инфекционных заболеваний, при **ночном потоотделении**, особенно в климактерический период. При наружном применении шалфей подавляет инфекционные процессы и способствует заживлению при афтах, гингивите, амигдалите и варикозных язвах голени.



## МЕРЫ

### ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При не слишком длительном применении листья не представляют никакой опасности, но внутреннее применение эфирного масла шалфея лекарственного запрещено из-за высокого содержания кетонов, обладающих нейротоксическими свойствами. Эфирное масло шалфея мускатного (*Salvia sclarea*) нетоксично и лишено свойств, обусловленных наличием кетонов.

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Нарушения пищеварения, астения, ночное потоотделение**

**НАСТОЙ:** 20 г сушеных листьев на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин. По 1–2 чашки в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Шандра обыкновенная

*Marrubium vulgare*

Губоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Шандра улучшает пищеварение и усиливает желчеотделение. Цветущие верхушки растений способствуют отхаркиванию, разжижают бронхиальный секрет и уменьшают воспаление.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Шандру используют при отсутствии аппетита или легких нарушениях пищеварения. Ее применяют также при сильном кашле и при воспалениях верхних дыхательных путей. Цветущие верхушки растений рекомендуются как желчегонное средство при нарушениях секреции желчи. Наружно шандру можно использовать для лечения изъязвлений и гноящихся ран.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности шандры в терапевтических дозах. В высоких концентрациях маррубин может вызывать нарушения сердечного ритма.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Легкие нарушения пищеварения, сильный кашель, воспаление верхних дыхательных путей**

**НАСТОЙКА:** 10–20 капель на стакан воды; 2–3 раза в день до еды.

**СИРОП:** 3 г водно-спиртового экстракта смешать с 200 г простого сиропа.

По 2–3 столовые ложки в день между приемами пищи.

**Нарушения секреции желчи**

**НАСТОЙ:** 1 столовая ложка сушеного растения на чашку кипятка. Настаивать 10 мин. По 4–5 чашек в день.

### НАРУЖНОЕ

**Изъязвления, гноящиеся раны**

**КОМПРЕСС:** 30–60 г сушеного растения на 1 л кипятка. Кипятить 3 мин, настаивать 10 мин. Смочить этим отваром ткань и накладывать на больное место 1–2 раза в день.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



У шандры мелкие белые двугубые цветки, обладающие легким мускусным ароматом.

Это многолетнее травянистое растение родом из Средиземноморья распространилось по всей Европе, где встречается по обочинам дорог, возле изгородей и заборов. Ее прямостоячие четырехгранные стебли опушены; на них располагаются супротивные городчатые листья с неровной поверхностью. Цветки сидят в пазухах листьев, образуя плотные ложные мутовки. Плоды мелкие, сухие.



Сушеные цветущие верхушки растений

### ■ ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Цветущие верхушки.**

Собирают в начале цветения (май-июнь), сушат, измельчают и используют в виде настоев, отваров, настоек, спиртовых настоек или экстрактов.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В цветущих верхних частях растений содержатся горькие дитерпены, в том числе маррубин, премаррубин и маррубиновая кислота. Шандра содержит также флавоноиды, ароматические кислоты, следы эфирного масла и слизистые вещества, успокаивающие кашель.

### Лекарство будущего?

Недавние опыты на животных показали, что экстракты шандры или приготовленные на ее основе препараты обладают антиоксидантными, противовоспалительными и гипотензивными свойствами, а также способны снижать уровень сахара в крови. Это позволяет надеяться, что шандра может стать эффективным средством против гипертонии, воспалений и ожирения.



# Шафран посевной

*Crocus sativus*

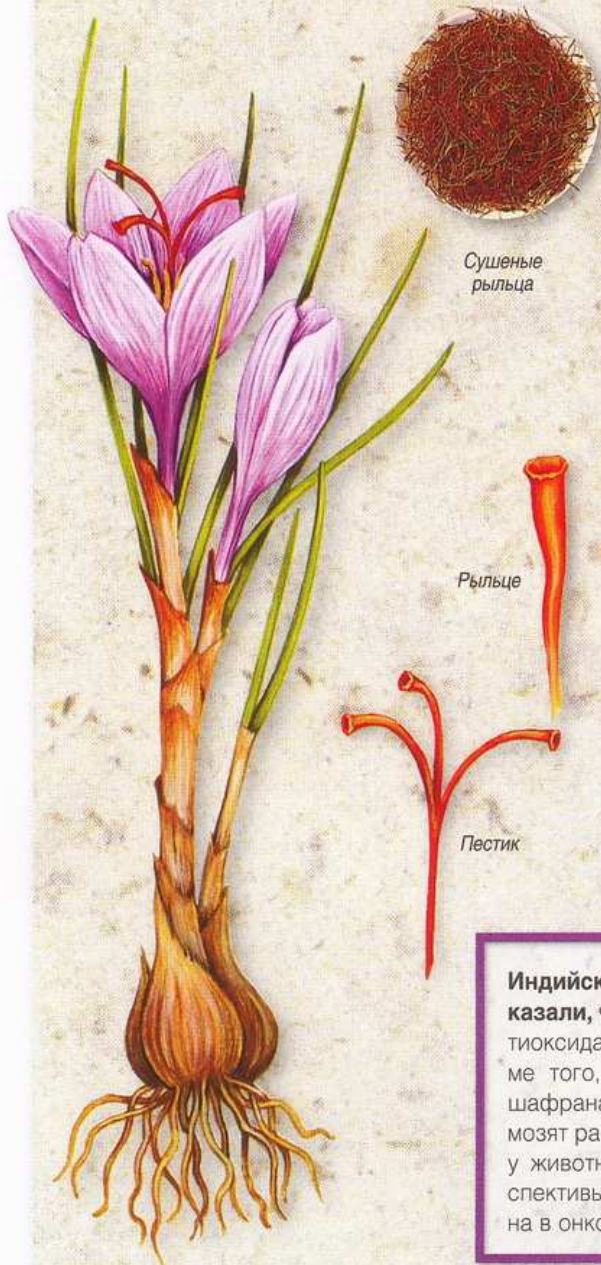
Ирисовые



Цветок шафрана трубчатый у основания, затем раскрывается сиреневым колокольчиком.

Другое название: крокус посевной

**Шафран** – небольшое луковичное растение родом с Востока, культивируемое во многих странах. Крупные сиреневые цветки раскрываются в сентябре-октябре. Пестик оканчивается трехлопастным оранжево-красным рыльцем, лопасти которого по длине сопоставимы с лепестками. Листья линейные, светло-зеленые, появляются после распускания цветков.



■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**

**Рыльца.** Собирают только вручную. Это очень delicate операция: нужно оторвать рыльце, сохраняя лишь небольшую часть столбика. После сушки рыльца используют как пряность целиком или растирают в порошок. В виде экстракта они входят в состав различных сиропов и гелей.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

В состав шафрана входит горечь пикрокроцин, используемая как стимулятор пищеварения. Кроме того, в растении содержится небольшое количество эфирного масла, богатого сафраналом (близким к цитралю альдегидом), которое, очевидно, обуславливает седативное действие. Окраска определяется наличием каротиноидов (кроцин, кроцетин).

**Индийские исследователи показали,** что шафран обладает антиоксидантной активностью. Кроме того, некоторые компоненты шафрана (лектины, кроцин) тормозят развитие раковых опухолей у животных. Это открывает перспективы использования шафрана в онкологии.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Считается, что фармацевтические препараты на основе шафрана (например эликсир Гарни или сиропы, используемые при прорезывании зубов) обладают успокаивающим действием. Однако это не было доказано экспериментально. Кроме того, высокая стоимость этой пряности препятствует ее широкому использованию в фармакологии.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Шафран – седативное средство, используемое для облегчения **болей при прорезывании зубов** у детей.

В китайской медицине шафран относится к числу растений «со сладким вкусом и сухим по природе» и рекомендуется для лечения различных типов меланхолии, аменореи и при болях в животе.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В высоких дозах (более 5 г) шафран может оказаться токсичным. Растение не рекомендуется принимать перорально.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### НАРУЖНОЕ

#### **Боли при прорезывании зубов**

**СИРОП, ГЕЛЬ:** наносить на десны, мягко втирать в течение 2–3 мин.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# ШИПОВНИК

*Rosa canina*

Розоцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря высокому содержанию витамина С препараты на основе шиповника оказывают тонизирующее действие и повышают иммунитет. Шиповник богат танинами, что позволяет использовать его как вяжущее и закрепляющее средство. Содержащиеся в нем пектины и органические кислоты объясняют его мочегонное действие. Кроме того, кислоты стимулируют секрецию желудочного сока.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Плоды шиповника рекомендуются как общеукрепляющее средство при инфекционных заболеваниях и в период выздоровления. Их используют для профилактики и лечения простуд, гриппозных инфекций и авитаминозов (особенно недостаточности витамина С), а также при повышенной температуре, общем переутомлении и диарее.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о нежелательных последствиях применения препаратов шиповника в терапевтических дозах.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Простуда, гриппозные инфекции, недостаточность витамина С, общее переутомление**

**НАСТОЙ:** 2–2,5 г измельченных плодов шиповника на 1 чашку кипятка.

Настаивать 10 мин, профильтровать. По 3–4 чашки в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 50–200 мг СУХОГО ЭКСТРАКТА: 1–2 капсулы с полным стаканом воды 3 раза в день до еды.

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 40 капель на стакан воды, 3 раза в день до еды.

### Диарей

**ОТВАР:** 30–50 г измельченных плодов на 1 л кипятка, кипятить на слабом огне 5 мин, настаивать 15 мин, профильтровать. Пить по желанию (особенно за завтраком).

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Цветки у шиповника одиночные или собранные в щитковидные соцветия, светло-розовые или беловатые.

Другое название: роза собачья

У этого кустарника высотой от 1 до 3 м ветви покрыты шипами, листья непарноперистые, с эллиптическими зубчатокрайними листочками. Плод ложный, образуется за счет разрастающегося цветоноса, которое при созревании становится красным и мясистым. В мякоти находятся истинные плоды шиповника (орешки, покрытые жесткими волосками).



Сушеные плоды

### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Плоды** собирают летом (с июля по сентябрь), сушат, измельчают и растирают в порошок. Используют в виде настоев, отваров, спиртовой настойки или сухого экстракта. Часто шиповник назначают в сочетании с другими тонизирующими растениями.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Шиповник богат L-аскорбиновой кислотой, или витамином С (0,2–1,2%), и витамином В2. В нем также содержатся пектины (15%), органические кислоты (в основном яблочная и лимонная), водорастворимые танины (производные галловой кислоты), ароматические (проантоцианидины) и другие соединения.

### Варенье и компоты

из плодов шиповника превосходны, но плоды обладают и замечательными лечебными свойствами. Недавние работы немецких исследователей показали, что шиповник эффективен при артритах: он уменьшает боль и улучшает подвижность пораженных суставов.



# Эвкалипт шариковый

*Eucalyptus globulus*

Миртовые



Листья на старых ветвях имеют характерную форму и специфический запах.

Другие названия: эвкалипт шариконосный, эвкалипт голубой

Это огромное дерево высотой 30–100 м с гладким голубовато-серым стволом родом из Австралии. Листья на молодых ветвях супротивные, овальные, сидячие, без запаха, а на старых – очередные, удлиненные, узкие с заостренными концами, ароматные. Цветочные почки похожи на маленькие урны.

## ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья.** Годятся только листья со старых ветвей; их собирают в основном летом, затем сушат. Эти листья очень богаты эфирными маслами и используются в виде настоев, настойки, раствора для питья и желатиновых капсул. Листья эвкалипта входят также в состав бальзамов и мазей для местного применения.

## ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Листья содержат флавоноиды, снижающие уровень глюкозы в крови, и, главное, 0,5–3,5% эфирного масла, в состав которого входят цинеол (1,8%) и эвкалиптол, обладающие антисептическими свойствами.

**В состав рода *Eucalyptus*** входит очень много видов, различающихся составом эфирных масел. Поэтому всегда следует уточнять научное название растения и даже его химический тип, чтобы использовать наиболее подходящий вид.



Листья на старой ветви

Цветочный бутон

Листья на молодой ветви

Сушеные листья

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря содержащемуся в нем эфирному маслу эвкалипт эффективен при заболеваниях дыхательных путей. Он усиливает секрецию слизи, действуя непосредственно на клетки бронхов, а также разжижает ее. Эвкалипт способен успокаивать кашель и подавлять развитие бактерий и грибов. В экспериментах показано, что под воздействием его флавоноидов снижается уровень глюкозы в крови.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Листья эвкалипта, обладающие противокашлевыми, отхаркивающими и антисептическими свойствами, применяются в основном при **бронхитах, болях в горле, кашле, насморке и заложенности носа.**



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Попадание эфирного масла в кишечник может вызвать нарушение функции почек. Эвкалипт противопоказан детям до 3 лет и беременным и кормящим женщинам.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Бронхиты, боли в горле, кашель**

ПОРОШОК: 4–10 г в день

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 50 капель на стакан воды, 4–6 раз в день

СИРОП: 30–110 г в день.

### НАРУЖНОЕ

**Бронхиты, боли в горле, кашель**

БАЛЬЗАМ И МАЗЬ: растереть грудь и горло 1–2 раза в день.

ЭФИРНОЕ МАСЛО: растереть грудь и горло 1 раз в день.

**Насморк, заложенный нос**

ИНГАЛЯЦИИ с настоем листьев или эфирным маслом.

РАСТВОРЫ для ОРОШЕНИЯ НОСА (аптечная настойка).

**Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.**



# Элеутерококк колючий

*Eleutherococcus senticosus (Acanthopanax senticosus)*

Аралиевые

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показано стимулирующее влияние корней элеутерококка на центральную нервную систему, а также на надпочечники и яички. Он помогает организму адаптироваться к физическому или психическому стрессу, холоду и радиации. И, наконец, он стимулирует иммунную систему, особенно ее лимфоцитарное звено, а также снижает уровень сахара в крови.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Первыми обратили внимание на медицинское значение этого растения российские врачи. Они использовали элеутерококк в борьбе со стрессами, обнаружив его адаптогенные свойства. Он рекомендуется при астении и пониженном артериальном давлении, а также для профилактики вирусных инфекций.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед началом приема элеутерококка лучше проконсультироваться с врачом, поскольку имеется много противопоказаний. Элеутерококк не следует применять во время беременности и на фоне приема оральных контрацептивов. Его запрещено давать детям (до окончания полового созревания). И, наконец, он не рекомендуется при повышенном артериальном давлении, ожирении, учащенном пульсе, мастопатии, а также возбудимым и страдающим бессонницей пациентам.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Стресс, астения, вирусные инфекции

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 0,45 Г ПОРОШКА: 2 капсулы в день с полным стаканом воды.  
ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 50 МГ СУХОГО ЭКСТРАКТА: 4–6 капсул в день с полным стаканом воды.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА: 25–150 капель в день в стакане воды, в зависимости от тяжести состояния.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.



Элеутерококк родом из Китая и Кореи, образует колючие заросли в нижнем ярусе лесов.

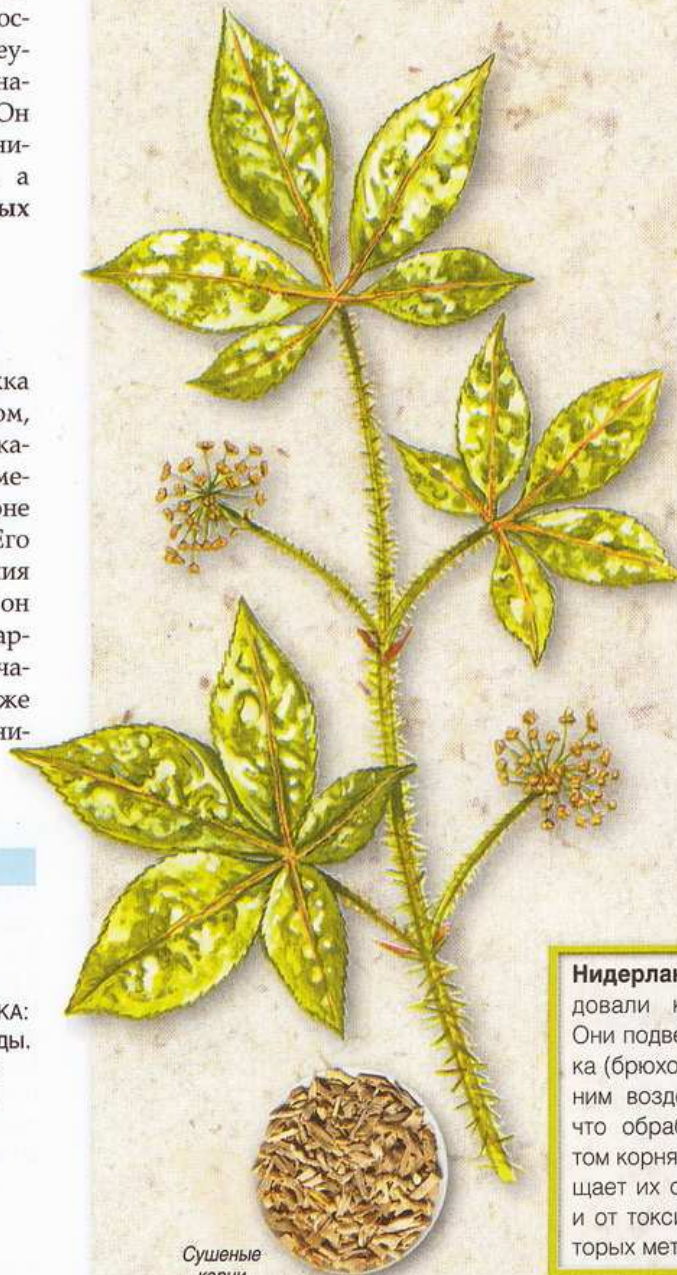
Элеутерококк – колючий кустарник высотой 2–3 м. Стволы и ветви, покрытые серовой корой, несут пальчатосложные листья. Цветки мелкие, шаровидные, образуют зонтиковидные соцветия. Цветки однополые, женские желтые, мужские – фиолетовые.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корни.** Их собирают в период, когда они наиболее богаты активными веществами – или осенью перед началом листопада, или весной в начале вегетационного периода. Некоторые российские исследователи рекомендуют использовать и листья, но мнения по этому поводу противоречивы. Корни используются в виде сухих экстрактов, порошка или спиртовой настойки. Реже рекомендуется употребление настоя.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В корне элеутерококка содержатся полисахариды, оказывающие иммуностимулирующее действие гетерогликанов (элеутераны), элеутерозиды А-Г (даукостерол, гликозид кумарина, сирингарезинол и др.), I-M (сапонины) и другие вещества.



Сушеные корни

**Нидерландские ученые** исследовали корень элеутерококка. Они подвергали личинок прудовика (брюхоногого моллюска) внешним воздействиям и установили, что обработка личинок экстрактом корня в течение 20–76 ч защищает их от температурных шоков и от токсического действия некоторых металлов (меди, кадмия).



# Энотера двулетняя

*Oenothera biennis*

Кипрейные



Цветки энотеры раскрываются по вечерам с июня по сентябрь. Встречается растение на пустырях и по обочинам дорог.

Другое название: ослинник двулетний

Энотера – крупное двулетнее растение родом из Северной Америки, очень широко распространенное в Европе. Его стебель достигает в высоту 1,5 м. Корни у энотеры мясистые, вздутые; листья опушенные, ланцетные, волнистые. Крупные желтые цветки с 4 лепестками собраны в соцветие колос. Плод – удлинненная сидячая коробочка.



■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**

**Семена.** Из них методом холодного отжима извлекают масло, которое применяют в медицине в форме мягких капсул и как пищевой продукт в качестве приправы.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

В семенах содержится до 25% масла, богатого незаменимыми и ненасыщенными жирными кислотами, а также белками, волокнами, лектинами и минеральными соединениями, в том числе солями кальция. Неомыляемая часть (2%) представлена в основном бета-ситостеролом и цитростадиенолом.



Семена

**Индейцы племени черноногих** кипятили с медом корни или цветущие верхушки энотеры и готовили сироп от кашля. Корни могут служить приправой, иногда их подают как овощное блюдо. Листья, которые едят в сыром виде в салатах, способствуют заживлению ран.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Жирные кислоты, особенно гамма-линоленовая, играют существенную роль в синтезе простагландинов – веществ, регулирующих многие обменные процессы и защищающих клеточные мембраны. Простагландины действуют на женские половые гормоны (эстрогены, прогестерон и пролактин) и поддерживают мягкость и эластичность кожи, контролируя выделение кожного сала. Они также влияют на высвобождение мозговых нейротрансмиттеров. Простагландин-1 контролирует механизм расширения сосудов и обладает противовоспалительными свойствами.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Масло энотеры дает великолепные результаты при лечении **предменструального синдрома**. Его часто рекомендуют для лечения **экземы** и воспалений при **ревматоидном артрите**. Защищая кожные ткани, это средство эффективно предупреждает **старение кожи**, поэтому масло энотеры входит в состав многих косметических препаратов.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о побочных действиях этого растения, за исключением возможного увеличения массы тела. Масло энотеры противопоказано при эпилепсии и во время беременности.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Предменструальный синдром

Мягкие капсулы: 2 капсулы по 500 мг, 3 раза в день в течение 10 последних дней цикла.

#### Экзема, ревматоидный артрит

Мягкие капсулы: 2 капсулы по 500 мг, 3 раза в день во время еды со стаканом воды.

#### Старение кожи

Мягкие капсулы: 1–2 капсулы по 500 мг в день во время еды со стаканом воды.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Эхинацея

*Echinacea angustifolia, E. purpurea, E. pallida*

Сложноцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Показано, что прием эхинацеи позволяет повысить устойчивость к инфекциям, особенно к гриппу. В ожидании официального признания растение рассматривается как простое дополнение к лечению инфекционных и иммунозависимых заболеваний.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Эхинацею, благодаря ее иммуностимулирующей активности, рекомендуют в случаях ослабления защитных сил организма при **насморке, гриппе, бронхите** и других респираторных заболеваниях. Растение может также применяться (с осторожностью и под врачебным контролем) при иммунной недостаточности, возникающей на фоне химиотерапии.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Насколько сейчас известно, эхинацея не токсична и не дает нежелательных побочных эффектов. Однако перед началом лечения лучше посоветоваться с врачом, чтобы удостовериться в отсутствии серьезного заболевания, требующего применения иных средств. Прием эхинацеи не избавляет от необходимости применения антибиотиков и других противоинфекционных средств. Ее использование в виде инъекций не рекомендуется из-за риска аллергической реакции.



Соцветие эхинацеи – большая корзинка. Составляющие ее цветки могут быть разного цвета.

Эхинацея – происходящее из Северной Америки выносливое растение с ланцетными листьями. В состав рода входит около десятка видов, три из которых выращивают в медицинских целях. Эти виды различаются листьями: либо опушенными и цельными, либо зубчатокрайними и почти гладкими. Соцветие – корзинка с периферическими язычковыми цветками.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Корень** (у трех видов), **надземные части** (*E. purpurea*), **все растение** (*E. angustifolia* и *E. pallida*). Чаще всего в наше время используют корни – цилиндрические, с неровной поверхностью. Они издают слабый запах и обладают поначалу сладковатым, затем острым и горьким вкусом. Эхинацею применяют в виде настоек, экстрактов и порошка, отдельно или в сочетании с другими растениями.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В различных частях растения в разных количествах содержатся ароматические органические производные кофейной кислоты (озидиновый эфир или эхинакозид), алифатические ненасыщенные соединения (алкиламиды, эхинацеин, изобутиламиды и др.) и полисахариды.



Сушеные корни

## П Р И М Е Н Е Н И Е

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Насморк, грипп, бронхит

ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ С 325 МГ ПОРОШКА ИЗ КОРНЕЙ: 1–3 в день со стаканом воды, до еды.

ПРОФИЛАКТИКА: 2 капсулы в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*

Эхинацея могла бы быть чемпионом среди иммуностимулирующих растений, если бы не задержка с получением разрешения на продажу из-за неудовлетворительной стандартизации экстрактов и низкого качества протоколов наблюдений за больными. Исследования показали, что это растение может предупреждать инфицирование в условиях ослабленного иммунитета.



# ЭШШОЛЬЦИЯ

*Eschscholtzia californica*

Маковые



Цветки похожи на цветки мака, очень яркие, желто-оранжевые.

Это травянистое растение высотой 40–50 см, многолетнее у себя на родине (Соединенные Штаты) и двулетнее или однолетнее в Европе. Стебли сначала стелются, затем поднимаются вверх; листья сизоватые, тонко рассеченные; цветки одиночные. Плод – похожая на стручок линейная коробочка, раскрывающаяся после созревания двумя створками.



Сушеные цветки и листья

Плод

#### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Надземные части.** Их собирают с июля по сентябрь, высушивают и измельчают. Эшшольцию часто применяют в сочетании с другими растениями, оказывающими успокаивающее действие.

#### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Как и все представители семейства маковых, эшшольция содержит многочисленные алкалоиды, самыми важными из которых являются эшшольцин, калифорнидин и протопин. В растении также имеются флавоноиды, в частности рутозид, и различные каротиноиды, которым растение обязано окраской своих цветков.

**Название** «эшшольция» дано растению писателем и ботаником Шамиссо в честь немецкого натуралиста Эшшольца. Эшшольция калифорнийская, росшая в основном на калифорнийском побережье, с 1790 г. культивируется в Европе.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря наличию алкалоидов эшшольция обладает спазмолитическими и в некоторой степени обезболивающими свойствами. Препараты на базе эшшольции способствуют засыпанию и улучшают сон.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Перорально препараты эшшольции применяются для лечения **нарушений сна**, особенно проблем с засыпанием, и **нервного перенапряжения** (в этом случае растение используется отдельно или в сочетании с валерианой, пассифлорой и мятой). Эшшольцию рекомендуют для лечения нервных расстройств и **недержания мочи у детей**.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о нежелательном действии эшшольции при ее приеме в рекомендованных терапевтических дозах.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Нарушения сна, нервное перенапряжение, недержание мочи у детей**

**Настой:** 1 чайная ложка сушеного растения на чашку кипятка. Настаивать 10 мин. По 1–2 чашки вечером.

**Жидкий экстракт:** 1–2 мл на стакан воды, вечером.

**Желатиновые капсулы с 50–75 мг сухого экстракта:** 1–2 капсулы перед сном.

**Спиртовая настойка:** 45–75 капель на стакан воды, вечером.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Ясень ВЫСОКИЙ

*Fraxinus excelsior*

Маслинные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Подтверждено наличие у листьев ясеня противовоспалительной активности, которая особенно ярко проявляется при лечении ревматизма. Листья также оказывают мочегонное действие. Кору ясеня рекомендуется как жаропонижающее средство.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Листья ясеня используются при почечнокаменной болезни, ревматизме и приступах подагры, а также при отеках и задержке жидкости. Они являются хорошим поддерживающим средством при борьбе с ожирением. Кору прописывают в случае повышенной температуры.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности листьев и коры ясеня, даже при длительном применении.



Ясень высокий обычен во всей Европе и растет в лесах и садах европейской части России и на Кавказе.

Другое название: ясень обыкновенный

У этого высокого (до 40 м) дерева прямой ствол с гладкой сероватой корой. Листья непарноперистые, с 9–15 продолговато-ланцетными зубчатокрайними долями, располагаются супротивно. Цветки коричневатые, в боковых метелках, появляются до распускания листьев, в апреле-мае. Плод – крылатка, кожистый и уплощенный, содержит единственное семя.



Крылатки

Сушеные листья

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

**Почечнокаменная болезнь, ревматизм, приступы подагры, отеки, задержка жидкости, ожирение**

**НАСТОЙ:** 10–20 г сушеных листьев на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 0,5–1 л в день.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 300 мг **ПОРОШКА:** по 2 утром, днем и вечером с большим количеством воды.

### Повышенная температура

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 50 капель на стакан воды, 3 раза в день.

**ОТВАР:** 50 г сушеной коры на 1 л кипятка.

Кипятить 10 мин, профильтровать. По 3–4 чашки в день до понижения температуры.

Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.

### ■ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Листья и кора.** Листья собирают в июне-июле. После сбора листочки отделяют от общего черешка и раскладывают тонким слоем в тени в вентилируемом помещении. Сушеные листья используют в виде настоев или растирают в порошок. Кору для приготовления отваров собирают весной с молодых ветвей.

### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Активными веществами являются иридоиды, катехиновые и галловые танины, флавонолы в гетерозидной форме и кумариновые гетерозиды, оказывающие противоревматическое действие. Мочегонное действие растения, очевидно, связано с наличием маннитола и солей калия.

### Европейский хинин

– так называли когда-то обладающую тонизирующими и жаропонижающими свойствами кору ясеня. В сельской местности готовили настои листьев, добавляли в них сахар и после сбраживания пили как освежающий напиток.



# Яснотка белая

*Lamium album*

Губоцветные



Цветки глухой крапивы привлекают пчел, потому что они очень богаты нектаром.

Другое название: глухая крапива

**Я**снотка белая широко распространена в Европе и во многих районах Азии. Это травянистое многолетнее растение высотой около 40 см, с полым граненым и опушенным стеблем. Листья сердцевидные, зубчатокрайние, в их пазухах располагаются мутовки белых цветков с приятным медовым запахом. Плоды мелкие, сухие, с сильным запахом, горьковатые.



Сушеные цветущие части растения

■ **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЧАСТИ**  
**Цветущие верхушки растений.** Собирают в апреле-мае, для сушки чаще всего используют цветки с удаленными тычинками. Сушить следует быстро, чтобы цветки не потеряли цвет. Применяют яснотку в виде настоев, спиртовой настойки или порошка.

■ **АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  
Активными веществами яснотки являются рутозиды (флавоноиды), гликозиды, танины, слизистые вещества, сапонины и органические кислоты (хлорогеновая и розмариновая).



**Народная медицина издавна использует яснотку** при заболеваниях органов дыхания, нарушениях в пищеварительной и мочеполовой сферах, ушибах и варикозном расширении вен. Некоторые из этих заболеваний до сих пор лечат с помощью яснотки, но большинство из приписываемых ей свойств не подтверждается современной медициной. Внимание! Несмотря на одно из ее названий – глухая крапива, – яснотку не следует путать с крапивой двудомной (*Urtica dioica*).

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Яснотка белая эффективна при артериальной гипертензии, она способствует выведению продуктов жизнедеятельности и обладает противовоспалительными свойствами.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Яснотку рекомендуют при нарушениях пищеварения (диарея, вздутие живота, гастрит), при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, при бессоннице. Наружно ее применяют против перхоти и высыпаний на волосистой части головы. Она эффективна при воспалениях кожи и слизистых оболочек и является хорошим средством против белей.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений ни о побочных эффектах, ни о токсичности яснотки.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### **Заболевания мочевыводящих путей**

**НАСТОЙ:** 2 чайные ложки сушеных цветков на 150 мл кипятка. Настаивать 5 мин, профильтровать, подсластить медом. По 3 чашки в день.

#### **Диарея, бессонница**

**СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА:** 30 капель на стакан воды, 3–6 раза в день.  
**ПОРОШОК:** до 3 г в день.

### НАРУЖНОЕ

#### **Воспаления кожи и слизистых оболочек**

**КОМПРЕСС:** 2 чайные ложки сушеных цветков на 100 мл кипятка. Настаивать 10 мин. Намочить ткань в этом растворе и прикладывать к больному месту 2–3 раза в день.

#### **Бели**

**СПРИНЦЕВАНИЕ ВЛАГАЛИЩА:** 1–2 раза в день настоем (см. выше).

**СИДЯЧИЕ ВАННЫ:** 3 столовые ложки сушеных цветков на 500 мл кипятка. Настаивать 10 мин. Добавить в воду для ванны.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



# Ястребинка волосистая

*Hieracium pilosella*

Сложноцветные

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря своему мочегонному действию содержащиеся в ястребинке флавоноиды облегчают выведение из организма хлористых соединений и мочевины. Кумарин стимулирует желчеотделение. Омбеллиферон (кумарин ястребинки) обладает антибиотическим действием, особенно против различных видов *Brucella*. Это действие представляет особый интерес для ветеринарии (см. текст в рамке).

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Благодаря тому, что ястребинка стимулирует функцию почек, она рекомендуется в основном при задержке жидкости и отеках нижних конечностей.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

До настоящего времени нет никаких сообщений о токсичности ястребинки в терапевтических дозах даже при ее длительном применении.

## ПРИМЕНЕНИЕ

### ВНУТРЕННЕЕ

#### Задержка жидкости, отеки нижних конечностей

**НАСТОЙ:** 5–10 г сушеного растения на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. По 1 чашке в день, утром и вечером.

**ЖЕЛАТИНОВЫЕ КАПСУЛЫ** с 200 мг сухого экстракта: по 2 капсулы утром и днем во время еды, с большим стаканом воды.

**Жидкий экстракт:** 30 капель на полстакана воды, 3 раза в день.

*Если симптомы сохраняются, следует проконсультироваться с врачом.*



Лимонно-желтые цветки ястребинки образуют соцветия-корзинки, возвышающиеся на длинных стебельках.

Это небольшое травянистое корнеотпрысковое растение обычно в Европе, Азии и Северной Африке. Его удлинненно-овальные листья, собранные в прикорневые розетки, с обеих сторон покрыты волосками. Цветонос оканчивается единственным лимонно-желтым соцветием.



Сушеное растение



### ■ ИСПОЛЗУЕМЫЕ ЧАСТИ

**Все растение.** Собирают в природе в момент цветения и сушат в пучках на открытом воздухе. Ястребинку используют в виде настоя, порошка, сухого экстракта (в желатиновых капсулах) или жидкого экстракта (растворы для питья). Растение также входит в состав различных фармацевтических препаратов.

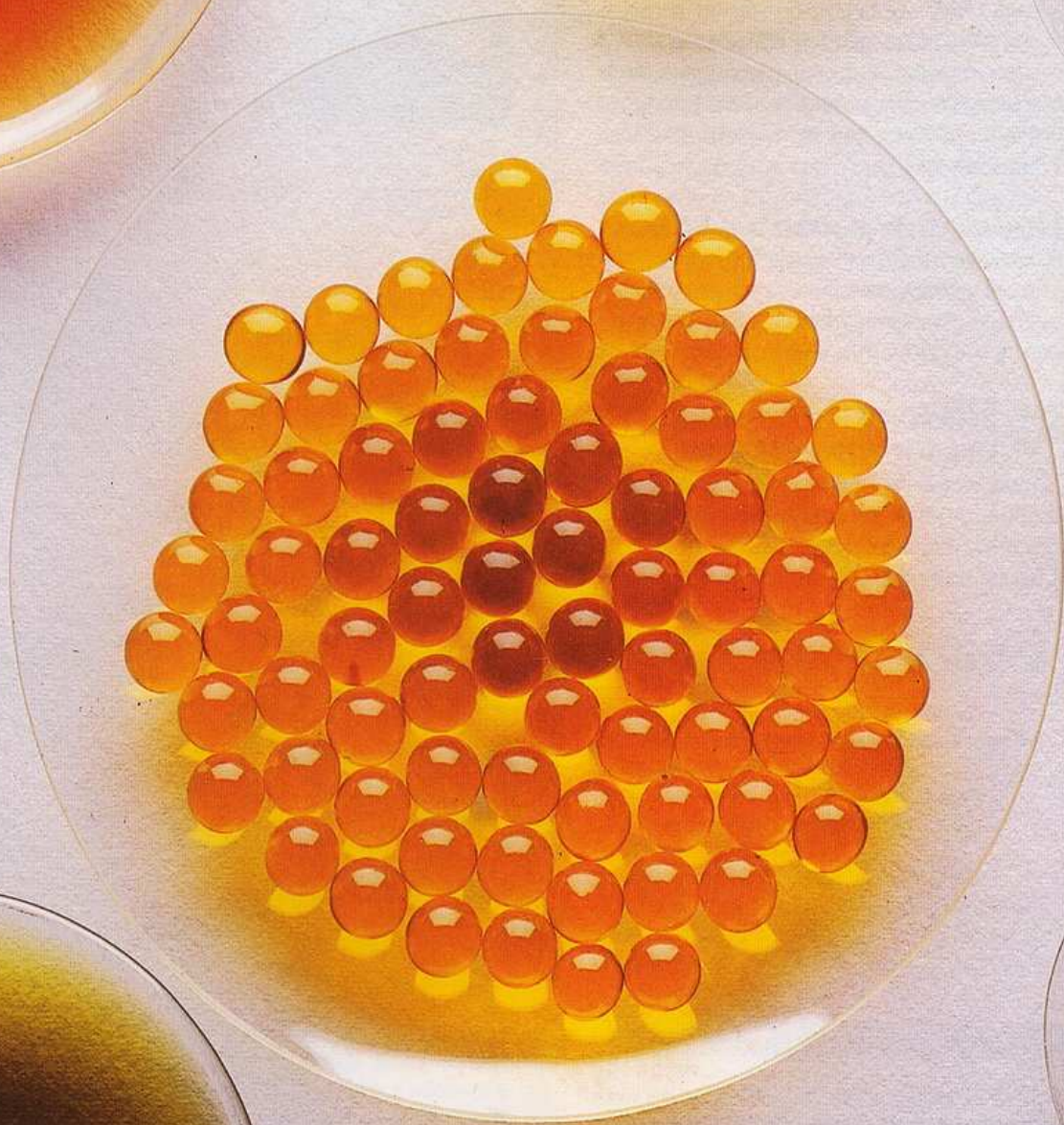
### ■ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Во всех частях растения содержатся кумарин и омбеллиферон в виде

гетерозидов, в сочетании с флавоноидами и ароматическими кислотами.

**Ястребинку использовали как мочегонное средство, но теперь она нашла новое применение в ветеринарии.** В фитохимических исследованиях и фармакологических испытаниях выявлено бактериостатическое действие этого растения. Особенно следует отметить ее активность в отношении возбудителя бруцеллеза – заболевания крупного рогатого скота, которое может передаваться человеку при прямом контакте или с пищей.







# Болезни от А до Я





## Абсцесс острый

### Что это такое?

Абсцесс острый – местная ограниченная инфекция кожи и подлежащих тканей, может проникать в суставы. Чаще всего причиной является заражение стафилококком.

### СИМПТОМЫ

- Острая боль с интенсивным покраснением.
- Уплотнение кожи на большую или меньшую глубину.
- Ощущение болезненного скопления гноя под кожей.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

При остром абсцессе фитотерапия применяется лишь для того, чтобы ускорить его созревание. Абсцесс может быть признаком таких серьезных заболеваний, как туберкулез или рак. Даже при надлежащем лечении абсцесс может приводить к образованию фистул. Всегда следует консультироваться с врачом.

### Причины

Абсцесс является следствием проникновения в кожу инфекции в результате поверхностного или глубокого укола (нестерильная медицинская инъекция, введение «грязного» наркотика). Он может возникнуть от расчесывания кожи или после эпиляции, проведенной в антисанитарных условиях.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Для борьбы с инфекцией **Подорожник**: пригоршня листьев на 50 мл кипящей воды, настаивать 15-30 мин. По 1 стакану с интервалом в 1 ч.
- Для улучшения общего состояния **Сарсапариль**: 60 г на 1 л воды, кипятить 10 мин и настаивать 10 мин. Выпить в течение дня за 4 приема.

Вы можете также использовать настой растения для снижения температуры (см. Повышенная температура).

#### НАРУЖНО

- Для облегчения выхода гноя **Коровяк обыкновенный**: 3-4 листа прокипятить 5 мин в молоке, прикладывать в виде компрессов или примочек на 30 мин.
- **Порошок из пажитника сеного или льна**: 1 столовая ложка на полстакана воды, применять в виде компрессов или примочек на 30 мин.
- **Лопух большой**: 5 свежих листьев (можно свежее, хорошо очищенное корневище) размолоть, в виде примочек на 30 мин.
- **Щавель**: 10 г свежих измельченных листьев, в виде примочек на 30 мин.
- Если абсцесс созрел до того, как вы смогли посетить врача **Подорожник**: повязка с мятыми свежими листьями.

### Другие меры

– Соблюдайте правила гигиены, тщательно мойте руки и ногти перед любыми манипуляциями на коже.

– Если под рукой нет подходящих антисептиков, тщательно протирайте или даже промывайте больной участок крепким (более 40%) спиртовым раствором или разведенной жавелевой водой (1 часть жавеля на 3 части воды).

## Алкоголизм

### Что это такое?

Алкоголизм – состояние психической и физической зависимости от алкоголя, которое проявляется частым потреблением спиртных напитков в больших количествах. Количество выпиваемого за день алкоголя не является определяющим фактором, поскольку его переносимость у разных людей различна. Однако часто за пороговую величину принимают суточное потребление более 1 мл чистого спирта на 1 кг массы тела, то есть 750 мл сухого вина для человека массой около 70 кг.

### СИМПТОМЫ

- Дрожание конечностей до первого приема алкоголя.
- Покраснение лица.
- Снижение массы тела.
- Обмороки.
- Агрессивное поведение.
- Эмоциональная неустойчивость, беспричинные смех и слезы.
- Утрата равновесия и памяти.
- Боли в нижних конечностях (полиневрит).
- Половое бессилие.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Состояние алкогольной абстиненции требует врачебного наблюдения, а иногда госпитализации.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Алкоголизм: кудзу способствует отвыканию

Многочисленные исследования показывают, что наряду с другими разнообразными свойствами кудзу (пуэрария лопастная) способствует отвыканию от алкоголя и наркотиков благодаря флавоноидам, содержащимся в корнях. Рекомендуется принимать отвары корней кудзу в дополнение к рекомендованному лечению.

### Причины

Алкоголизм часто обусловлен депрессией или психологическими проблемами. Предрасполагающим фоном являются общественные мероприятия, где пьют коллективом (собрания, праздники и т. д.), и определенные виды профессиональной деятельности. Часто выпивка выступает как символ приобщения к «взрослому» образу жизни.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Для снятия похмелья **Хинное дерево**: 50 капель горького экстракта утром и днем.



## Аллергия

### Что это такое?

Аллергия – патологическая реакция иммунной системы организма при контакте с чужеродным веществом – аллергеном. Аллергические реакции могут быть почти немедленными или проявляться спустя многие часы.

### СИМПТОМЫ

- Затрудненное дыхание, хрипы при дыхании (астма), кашель.
- Кожные высыпания, зуд, экзема.
- Насморк, заложенный нос, чихание.
- Конъюнктивит: покраснение глаз, слезотечение, раздражение.
- Диарея (в случае пищевой аллергии).
- Отек внутренней части горла (отек Квинке).
- В наиболее тяжелых случаях – анафилактический шок (например, при укусе пчелы).

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Для выявления причин аллергии и оценки степени ее тяжести необходима помощь врача. Немедленно обращайтесь к врачу в том случае, если вы ощущаете отечность горла или верхней части тела или если появляются хрипы при дыхании.

### Причины

Контактная аллергия может быть вызвана растениями, металлами, тканями и т. д.

Дыхательная аллергия развивается в присутствии пыльцы, шерсти животных, плесени, домашней пыли.

Внутренняя аллергия может быть следствием употребления различных видов пищи и некоторых пищевых красителей. Она может быть специфичной: например, аллергия пищеварительного тракта, вызываемая определенными

веществами вроде лактозы или некоторых лекарств. Аллергия на солнце имеет иной механизм возникновения. Она часто носит семейный характер и встречается у людей, страдающих и другими видами аллергии. Стрессы и алкоголь могут усугублять проявления аллергии. И, наконец, не следует забывать о роли психики в развитии приступов.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Для уменьшения пищевой аллергической реакции

**Болдо, артишок и мята:** 1 столовая ложка смеси из равных частей на 1 чашку кипятка, настаивать 3 мин, по 1 чашке после каждой еды.

- Для предупреждения раздражения глаз и носа

**Лук:** 20 капель спиртовой настойки на стакан воды, 2 раза в день.

**Подорожник:** 20 капель спиртовой настойки на стакан воды, 2 раза в день.

**Бузина черная:** 20 капель спиртовой настойки на стакан воды, 2 раза в день.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА:

**Смородина черная** (сухой экстракт листьев), шиповник (почки), подорожник (спиртовая настойка или сухой экстракт), чернушка (спиртовая настойка).

### Другие меры

– Сведите до минимума контакты с известными аллергенами, например, устраните источники пыли (ковры, плотные ткани, матрацы и т. д.).

– Следите за питанием: чаще всего причиной хронической пищевой аллергии бывают молочные продукты, томаты, шоколад, яйца; очень сильные аллергические приступы вызывают ракообразные и моллюски.

– Введите в рацион вещества, которые могут смягчить симптомы аллергии: витамин С, флавоноиды, витамин Е, витамины группы В (особенно пантотеновая кислота – витамин В5), а также кальций, магний и особенно марга-

**Гаультерия:** настой коры, 1–2 раза в день.

- Против беспокойства и депрессии

**Валериана, боярышник, пассифлора:** 4–6 желатиновых капсул по 500 мг сухого экстракта каждого растения в день.

- Для предупреждения пототделения и алкогольного делирия (белой горячки) в результате полного отказа от алкоголя

**Мелисса (мята лимонная):** 6 чашек настоя в день.

**Валериана:** 6 капсул по 300 мг сухого экстракта в день.

- Настой для облегчения дезинтоксикации

**Расторопша** (плоды, 40 г), **солодка** (корень, 10 г), **репешок** (трава, 10 г), **крапива** (листья, 10 г); **тысячелистник** (трава, 5 г), **фенхель** (плоды, 5 г), **цикорий** (корень, 5 г), **одуванчик** (корень, 5 г);

7 г смеси на 250 мл кипятка, настаивать 30 мин. Принимать при пробуждении и перед сном.

- Успокаивающий настой

**Мелисса** (листья, 20 г), **шиповник** (плоды, 20 г), **зверобой** (трава, 15 г), **валериана** (корень, 10 г), **лаванда** (цветки, 10 г), **хмель** (шишки, 10 г), **анис** (семена, 5 г);

5 г смеси на 250 мл кипятка, 4 раза в день, в том числе 1 раз в случае пробуждения ночью.

- Настой для предупреждения алкогольной зависимости

**Дягиль** (корень, 30 г), **репешок** (трава, 30 г); **горечавка** (корень/корневище, 10 г), **боярышник** (соцветия, 10 г); **полынь** (трава, 5 г), **коричное дерево китайское** (кора, 5 г), **мята перечная** (листья, 5 г), **клевер** (листья, 5 г);

6 г смеси на 250 мл кипятка, 3 раза в день.

### Другие меры

– Посещайте сеансы индивидуальной или групповой психотерапии.

– Вступите в общество анонимных алкоголиков.

– Принимайте витамины В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, D, Е и РР для компенсации витаминной недостаточности, связанной с алкоголизмом.

♦ См. также *Гепатит, цирроз*



нец, дефицит которого часто наблюдается у страдающих аллергией. Большое значение имеют жирные кислоты классов омега-3 и омега-6, а также витамин А и цинк, необходимые для выработки антител, нейтрализующих аллергены.

♦ См. также: Экзема

## Альбуминурия

### Что это такое?

Альбуминурия – наличие в моче белка (в основном альбумина), который в норме должен в ней отсутствовать. Тяжелые формы альбуминурии (более 5 мг/мин, или 7 г/сут) обычно сопровождаются поражением почечных клубочков.

### СИМПТОМЫ

Типичные симптомы альбуминурии отсутствуют. Следует регулярно проверять мочу на наличие в ней белка в случае утомляемости, необъяснимого повышения температуры или болей в поясничной области, после ангины, при повышенном артериальном давлении и при всех заболеваниях мочевыводящих путей.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Появление альбуминурии требует специального медицинского обследования, которое позволит определить ее тяжесть. Болезни, приводящие к альбуминурии, следует лечить в соответствии с указаниями врача.

### Причины

Альбуминурия может возникнуть в результате приема некоторых лекарств, вызывающих поражение почек, длительного пребывания в положении стоя или просто спонтанно.

Альбуминурия может быть одним из симптомов диабета, гипертонии, заболеваний почек (например, гломерулонефрита и нефротического синдрома).

### Лечение растениями

В первую очередь следует лечить основное заболевание, но также нужно улучшать микроциркуляцию крови в почках. Полезны растения, влияющие на кровообращение или оказывающие мочегонное действие.

#### ВНУТРЬ

**Гинкго:** 220 мг стандартизованного экстракта в сочетании со 100 мг стандартизованного экстракта черной смородины, 2 раза в день.

- Для усиления мочегонного действия необходимо добавить одно из следующих растений:

**Иглица колючая:** экстракт, соответствующий 100 мг сапонозидов в день, в форме сухого водного экстракта.

**Золотарник:** 30 капель жидкого экстракта, 2 раза в день.

### Другие меры

– Для увеличения количества выводимой мочи выпивайте в день 3 л воды или настоев.

– Употребляйте обладающие мочегонным действием фрукты и овощи.

♦ См. также: Диабет, Гипертония артериальная

## Альгодистрофия

### Что это такое?

Альгодистрофия – болезненное состояние части конечности (плечевого сустава, плеча, предплечья, ягодицы, стопы и т. д.), вызванное изменениями суставов или близлежащих тканей. При этом отмечается интенсивный местный прилив крови. Альгодистрофия всегда является вторичным поражением; ее продолжительность может составлять от 3 до 9 месяцев.

### СИМПТОМЫ

- Разнообразные, иногда очень сильные боли.
- Более или менее выраженная

функциональная слабость: движения с нормальной амплитудой всегда сопровождаются болью различного характера и силы.

- Повышенная чувствительность кожи, которая может быть красной или бледной.

- Изменение формы сустава.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Только специалист может поставить точный диагноз альгодистрофии.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Альгодистрофия: эффект капсаицина

Экстракт перца и паприки (*Capsicum*), а также пчелиный яд могут быть полезными при лечении альгодистрофии и других ревматических поражений. Содержащийся в экстрактах капсаицин действует на гипофиз, стимулируя высвобождение кортико-стимулина – гормона, оказывающего такое же седативное действие, как и кортизон. Он обезболивает пораженную зону и подавляет расширение в ней кровеносных сосудов, что приводит к уменьшению отека, вызванного воспалением.

### Причины

Причины альгодистрофии до сих пор не очень ясны. Она может наблюдаться при анемии, нейровегетативных нарушениях, повышенной тревожности или нарушениях липидного обмена и метаболизма мочевой кислоты. Иногда заболевание регистрируется при гипертонии, но гораздо чаще – при гипотонии. Альгодистрофия может быть следствием артроза\*, тендинита\* или вывиха сустава.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

**Мята перечная** (трава, 15 г), **пасси-**



**флора** (трава, 20 г), **таволга** (цветки и листья, 30 г): 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 15 мин, 4 чашки в день.

**Хвоц** (трава, 20 г), **пикульник** (трава, 20 г), **крапива** (листья, 20 г): 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 15 мин, 2 чашки в день.

**Хвоц**: 3 желатиновые капсулы по 200 мг порошка в день.

#### НАРУЖНО

**Корни окопника** (10 г), **кора конского каштана** (15 г), **щавель шпигатный** (20 г), **крапива** (30 г): 1 столовая ложка смеси на 200 мл кипятка, настаивать 20 мин. Пропитать ткань и наложить на больной участок на 20-30 мин. 2 раза в день.

**Масло сладкого миндаля с 3% эфирного масла мяты, лаванды и кипариса**: 1-2 аппликации в день.

**Арахисовое масло**, содержащее в 100 мл 1 г эфирного масла **гаультерии** и **можжевельника**: 1-2 аппликации в день.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА:

**Хинное дерево**, **гарпагофитум**, **таволга**, **писцидия**, **латук ядовитый**, **зверобой**.

#### Другие меры

- Обеспечьте покой больной конечности.
- Принимайте ванны с эфирными маслами ромашки, розмарина и гаультерии.
- Пройдите курс лечения витаминами и микроэлементами: кремнием, медью, марганцем и золотом.
- Проконсультируйтесь у специалиста по лечебной гимнастике, подберите подходящий массаж.

## Аменорея

### Что это такое?

**Аменорея** – это отсутствие менструаций, не связанное с беременностью (следовательно, установить диагноз позволяет тест на беременность), у девушек и женщин, у которых уже были менструации, или в том возрасте, когда они уже должны быть.

### Симптомы

- Отсутствие менструаций после достижения половой зрелости (первичная аменорея).
- Прерывание более чем на 3 месяца менструального цикла у женщины, у которой менструации уже были (вторичная аменорея).

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*Аменорея требует углубленного клинического обследования и всесторонней оценки гормонального статуса, рентгенологического исследования, эхографии матки и яичников. Может потребоваться рентгеновское исследование гипофиза для исключения опухоли.*

### Причины

Первичная аменорея может быть результатом простой задержки созревания, особенно если подобные случаи уже были в семье; резкого ожирения (в этом случае аменорея проходит после нормализации массы тела); деформаций половых органов (обструкция девственной плевы, отсутствие влагалища или матки); нарушений роста. Наконец, бывают случаи, при которых первичная аменорея обусловлена наличием некоторых хромосомных аномалий, выявляемых при исследовании кариотипа.

Вторичная аменорея может быть вызвана психологическими факторами (эмоциональный шок в случае так называемой психической аменореи); слишком большими спортивными нагрузками; приемом некоторых лекарственных препаратов (например, нейролептиков), перерывом в приеме оральных контрацептивов; кюретажем (выскабливанием), если рубцы на стенке матки мешают выходу месячных; опухолью гипофиза. Она также встречается у женщин, в семье которых были случаи преждевременной менопаузы.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

**Полынь обыкновенная** (настой): 20 г листьев и верхушек растений с цветками на 1 л кипятка; 3 чашки в день.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

В зависимости от диагноза фитотерапевт может назначить успокаивающие, эстрогенные и прогестагенные растения, а также растения, стимулирующие гипофиз или влияющие на выработку пролактина.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Аменорея: поможет полынь

Полынь обыкновенная (*Artemisia vulgaris*) – растение, находящееся под покровительством греческой богини Артемиды, защитницы женщин. От корней полыни отходят отростки с красными полосами. Согласно теории «знаков», в этом можно видеть подтверждение ее эффективности при некоторых нарушениях, связанных с выделением крови у женщин.

### Другие меры

Если прекращение менструаций связано с психологическим шоком, практикуйте методику релаксации – дыхательные упражнения, йогу, массаж и т. п. и/или обратитесь к психотерапевту.

## Андропауза

### Что это такое?

**Андропауза** – совокупность явлений, которые могут наблюдаться у мужчин старше 50 лет: снижение полового влечения, сильная утомляемость, изменения характера и настроения, изменения кожи и волос, увеличение массы тела, отложение жира в основном в передней части живота, нарушения работы предстательной железы.



## СИМПТОМЫ

- Увеличение массы тела за 10 лет примерно на 10 кг.
- Вазомоторные (связанные с подвижностью кровеносных сосудов) нарушения.
- Беспокойство, депрессивное настроение, психологическая и интеллектуальная уязвимость.
- Ослабление способности концентрировать внимание, затруднения при принятии окончательных решений.
- Бессонница.
- Боли в суставах, атрофия мышц.
- Снижение полового влечения с сохранением эротических фантазий и спонтанной эрекции.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Затрудненное мочеиспускание может указывать на заболевание предстательной железы и требовать врачебной помощи.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Андропауза не неизбежна

Многие недомогания, связанные с андропаузой, не являются неизбежными: возраст наступления андропаузы широко варьируется, и клинические признаки проявляются лишь у половины мужчин 60-летнего возраста.

## Причины

Примерно в половине случаев все связанные с андропаузой нарушения бывают связаны с уменьшением количества андрогенов (мужских гормонов). В остальных случаях может иметь место дисбаланс в функционировании гипоталамо-гипофизарной оси или снижение (начиная с 60-летнего возраста) уровня дегидроэпиандростерона, гормона надпочечников, секретируемого с 7 лет. Сидячий образ жизни и низкая физическая активность осложняют течение недомоганий, связанных с андропаузой.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

- В случае беспокойства или депрессивного настроения

**Крапива жгучая (корни):** 10 г растения на 1 чашку воды, кипятить 10 мин, 3 чашки в день. В качестве основного лечения.

**Гинкго (листья) и зверобой (цветущие верхушки растений):** настой, 1 чайная ложка на чашку кипятка, 3 чашки в день. Чередовать в течение 20 дней.

- Для улучшения половой функции

**Дамиана:** 30 капель спиртовой настойки на стакан воды, 3 раза в день, или 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, 3 чашки в день.

**Элеутерококк (корни):** 30 капель спиртовой настойки на стакан воды, 3 раза в день. Чередовать с женьшенем.

**Женьшень (сушеные корни):** 1 г в день с овощным супом.

- Для снижения веса

**Опунция обыкновенная и зеленый чай:** 2 желатиновые капсулы по 300 мг порошка, 3 раза в день во время еды.

- Для кожи и волос

**Энотера и бурачник (мягкие капсулы):** чередовать, по 1 капсуле в день в течение 20 дней.

**Лен (семена):** 1 столовая ложка утром, 20 дней в месяц. Содержит жирные кислоты класса омега-3, которые организм не синтезирует.

## Другие меры

- Подберите сбалансированную диету с минимальным количеством жиров.
- Занимайтесь спортом не реже 2 раз в неделю.
- Сохраняйте регулярную половую активность.

# Ангина, ринофарингит

## Что это такое?

**Ангина** – так в обиходе называют амигдалит, или воспаление тканей миндалин. Эта инфекция со-

провождается увеличением подчелюстных лимфатических узлов. **Острый ринофарингит:** частая инфекция глотки с вовлечением миндалин или без него, сопровождающаяся ринитом (насморком) и повышением температуры.

## СИМПТОМЫ

### Ангина

- Покраснение глотки без увеличения лимфатических узлов, иногда небольшой кашель.
- Повышение температуры, покраснение миндалин, беловатый гной, увеличение лимфатических узлов (стрептококковая ангина).
- Увеличенные беловатые миндалины (инфекционный мононуклеоз\*, вирусная ангина).
- Изъязвления на одной из миндалин (ангина Венсана).
- Пузырьковидные высыпания в горле (афтоз, герпес\* или ветряная оспа) с небольшим повышением температуры.

### Ринофарингит

- Более или менее сильное повышение температуры.
- Боли в лобной части, которые могут распространяться и на десны.
- Боль в горле при глотании.
- Насморк или заложенный нос.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если боль в горле длится более 2 дней или становится очень сильной, нужно обратиться к врачу для точной диагностики. Стрептококковая ангина опасна осложнениями.

## Причины

Ангин и ринофарингиты чаще всего бывают вызваны условно-патогенными бактериями, вирусами, но иногда и стрептококком. Ангина может быть проявлением герпеса\*, афтоза, инфекционного мононуклеоза\* или других инфекций.



## Лечение растениями

### Ангина

При нестрептококковых ангинах хорошо помогает местное или внутреннее применение подорожника, календулы, лопуха, солодки, шалфея, исландского мха (цетрарии исландской), пупавки, эхинацеи и других растений, не содержащих эфирных масел, а также тимьяна, эвкалипта, чабера, каепутового дерева, лаванды, мелалеуки или других растений, содержащих эфирные масла (по назначению врача).

### ВНУТРЬ

**Мальва** (цветки, 30 г), **фиалка** (цветки, 30 г), **липа** (прицветники, 30 г), **коровяк** (цветки, 30 г); для детей 1 чайная ложка на чашку кипятка, настаивать 15 мин, подсластить медом, 3 чашки в день.

**Шиповник (плоды), с корицей или без нее:** против усталости, 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 15 мин, 6 чашек в день.

• Для предупреждения рецидивов

**Прополис:** 3 г в день (покупать в аптеке).

**Эхинацея (раствор свежего растения):** 1 г в день

• Для борьбы с утомляемостью  
**Облепиха (сок):** 1–2 чайные ложки с небольшим количеством воды, 2 раза в день.

**Мальпигия (экстракт):** 300 мг в день.

**Розмарин (глицериновый мацерат молодых побегов):** 1 чайная ложка, 2 раза в день.

**Ваниль (экстракт):** 25 капель на стакан воды, 3 раза в день.

### НАРУЖНО

**Календула, подорожник или репешок, шалфей:** настой с тимьяном, полоскать 2 раза в день (см. каждое из этих растений).

**Тимьян** (верхушки, 10 г), **ежевика** (листья, 20 г), **репешок** (трава, 20 г): 1 чайная ложка смеси на чашку кипятка, полоскать 6 раз в день.

### Ринофарингит

#### НАРУЖНО

Препараты на основе физиологического раствора, **морской воды, лавандовой воды** или настоев **бузины** и **коровяка**.

## Другие меры

– Больше пейте, особенно мочегонные чаи или настой бузины.

– Регулярно принимайте теплые ванны для снижения температуры или вызывайте обильное потоотделение.

– Употребляйте пищу, богатую витамином С.

– Пройдите курс иммунотерапии с помощью гомеопатических изовакцин.

## Анемия

### Что это такое?

Анемия характеризуется уменьшением содержания гемоглобина в эритроцитах – клетках крови, переносящих кислород. Количество и качество эритроцитов зависят от нормального функционирования некоторых органов, достаточного количества витаминов (А, С, В<sub>12</sub> и В<sub>9</sub> или фолиевой кислоты) и особенно железа. Анемия – не самостоятельное заболевание, она является следствием других нарушений и может принимать разные формы.

### СИМПТОМЫ

- Бледность или сероватый оттенок кожи.
- Ортостатическая гипотония (головокружения при попытке встать).
- Сердцебиение и одышка при незначительном физическом усилии.
- Головокружения.
- Сонливость.
- Головные боли.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

К анемии нельзя относиться легкомысленно: она может быть симптомом не только самых обычных функциональных нарушений, но и серьезного заболевания. Поэтому для установления причины анемии необходима врачебная консультация.

## Причины

У женщин основной причиной недостаточности железа бывают менструации, особенно если они обильны. Дефицит железа наблюдается во время беременности, когда истощаются все резервы организма. Причиной анемии могут быть и кишечные кровотечения (при воспалении, гастрите\*, язве\*, дивертикулезе), а также нарушения всасывания железа и витаминов в результате заболеваний кишечника, хирургического удаления его части и т. д.

## Лечение растениями

Растения, богатые минеральными веществами (железом, кремнием и др.), витаминами (в первую очередь витамином С) и хлорофиллом, стимулируют формирование эритроцитов в костном мозге.

### ВНУТРЬ

**Люцерна:** экстракт листьев (500 мг 2–3 раза в день), сухой экстракт (100 мг 2 раза в день) или спиртовая настойка (30 капель 3 раза в день).

**Крапива:** отвар (1,5 г на чашку, кипятить 5 мин, пить много раз в день по 1 чашке); сок свежего растения (1–2 столовые ложки в день) или спиртовая настойка (30 капель 3 раза в день).

**Пажитник:** 2–3 столовые ложки в день размолотых в порошок семян с соком лимона или с мятой для смягчения неприятного вкуса.

**Спирулина (пресноводная сине-зеленая водоросль в виде порошка):** 3–5 г в день до еды, можно разводить фруктовым соком.

**Кора хинного дерева:** в виде порошка или сухого экстракта, 300 мг в день.

## Другие меры

– Для профилактики придерживайтесь диеты с достаточным количеством железа и витаминов: ешьте кресс-салат (сырой или в супах), шпинат (сырой в салатах или приготовленный на пару), спаржу, петрушку (сырую), свеклу, краснокочанную капусту, супы из крапивы и лука-порея, сухофрукты, миндаль, яблоки и т. д.

– Пейте сиропы из ежевики, малины, облепихи, шиповника.



– Избегайте любых видов пищи, которые могут помешать усвоению железа – бобовых и злаков (фасоли, хлеба, отрубей, кукурузы, сои), пищи, богатой фосфором, газированных напитков, избытка животных белков и т. д. и возбуждающих напитков (чая, кофе и т. п.).

– Если этого недостаточно, принимайте дополнительно препараты железа и витамины.

## Аномалии предстательной железы

### Что это такое?

**Доброкачественная гиперплазия предстательной железы:** увеличение размеров предстательной железы в результате развития аденомы, что приводит к уменьшению просвета проходящего через нее мочеточника и, как результат, к задержке мочи и затруднению мочеиспускания.

**Простатит:** инфекция или хроническое воспаление предстательной железы.

### СИМПТОМЫ

#### Доброкачественная гиперплазия предстательной железы

- Частые ложные позывы к мочеиспусканию, особенно по ночам.
- Ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря, причем эхография подтверждает наличие остаточной мочи.
- Ослабление струи мочи (выделяется тонкой струйкой или по каплям).
- Напряжение и чувство жжения в области мочевого пузыря.

#### Простатит

- Ощущение тяжести выше основания пениса, боль в промежности, прямой кишке.

- Затрудненное, иногда болезненное, более или менее учащенное мочеиспускание.
- В тяжелых случаях повышение температуры.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Только медицинское обследование позволяет отличить доброкачественную гиперплазию от простатита, заболевания мочевого пузыря, задержки мочи нервной природы или рака предстательной железы. Кроме того, некоторые формы доброкачественной гиперплазии требуют хирургического вмешательства. Простатит сопряжен с риском бесплодия и требует серьезного лечения.

### Причины

Доброкачественная гиперплазия предстательной железы связана с разрастанием ткани железы под влиянием гормонов. Простатит чаще всего является следствием инфицирования мочевыводящих путей при уретрите, цистите\* или инфекции, передающейся половым путем.

### Лечение растениями

#### Доброкачественная гиперплазия

##### ВНУТРЬ

- Как основное лечение **Крапива** (корни): 100-200 капель жидкого экстракта в день за 2 приема.  
**Тыква** (семена): масло в мягких капсулах по 330 мг, 3 раза в день; или спиртовая настойка, 100-150 капель на стакан воды на день; или разжевать и съесть 6-9 семян в день.  
**Пигеум африканский** (липидный экстракт): 50 мг в желатиновых капсулах 3 раза в день.
- Как дополнительное лечение **Горец перечный** (корни), **имбирь** (корни), **тыква** (дробленые семена) в равных частях: 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, кипятить 3 мин, затем настаивать 20 мин.  
**Крапива** (листья, 30 г), **шиповник** (плоды, 30 г), **яснотка белая** (листья, 20 г), **бузина** (цветки, 20 г): 1 чайная ложка смеси на чашку, настаивать 15 мин, 3 чашки в день. Для очищения организма.

##### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Рожь** (пыльца); сочетание **имбиря, корицы, кипариса, кипрея, солодки, перца-кубебы, лука, витекса.**

### Простатит

#### ВНУТРЬ

**Золотарник** (трава, 15 г), **тысячелистник** (цветки, 20 г), **вишня** (плодоножки, 20 г), **кукуруза** (рыльца, 30 г): 2 чайные ложки смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 15 мин.

##### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Для лечения инфекций и воспалений: **душица, тимьян, кипарис, чабер горный, шалфей** (эфирные масла); **копайфера** лекарственная (настойка или эфирное масло) в сочетании с **перцем кубеба**, *Piper cubeba* (спиртовая настойка).

**Конский каштан, ананас** (экстракт, титрованный по бромелаинам), **кипрей, лук, золотарник, иглица колючая, тысячелистник, ива, толокнянка.**

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Простатит и аденома: помогает цветочная пыльца

В 1961 г. в одном шведском журнале появилось сообщение о том, что у пациентов, получавших цветочную пыльцу, богатую белками и незаменимыми жирными кислотами, воспаление предстательной железы ослабевало. Позже американские исследователи показали, что пыльца ржи так же эффективна при лечении доброкачественной гиперплазии предстательной железы, как и липидный экстракт коры пигеума африканского.

### Другие меры

– Не принимайте безрецептурные средства от насморка, уменьшающие прилив крови и устраняющие отеки слизистой носа: они могут усугубить симптомы.  
– При затрудненном мочеиспускании не тужьтесь; проконсультируйтесь с врачом.

## Аритмии сердца

### Что это такое?

Под этим понятием объединяют все аномалии ритма сердечных



**сокращений**, необходимых для перекачивания крови в аорту и артерии. Этот ритм задается сокращениями сердечной мышцы, и его нормальная частота составляет 70-75 ударов в минуту. Парасимпатическая нервная система замедляет работу сердца, а симпатическая – ускоряет ее. Различают наджелудочковые и желудочковые аритмии.

## СИМПТОМЫ

- Утомляемость.
- Затрудненное дыхание, сильная одышка.
- Цианоз (синеватое окрашивание) губ и конечностей.
- Ощущение дрожи за грудной, сопровождающееся кашлем или без него.
- Отеки.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Нарушения сердечного ритма могут потребовать немедленного обращения к врачу. Существует множество видов аритмий различной степени тяжести, и только специалист может определить характер лечения.

## Причины

Нарушения сердечного ритма вызываются стойким или преходящим изменением активности сердечной мышцы. К числу этих нарушений относятся экстрасистолы (предсердные и желудочковые) – дополнительные сокращения сердца, нарушающие регулярность его работы. Нарушения ритма, исходящие из ушек предсердий, приводят к полной аритмии. Часто аритмии оказываются следствием инфаркта миокарда, коронарной недостаточности или пороков клапанов.

## Лечение растениями

Нарушения сердечного ритма могут быть очень серьезными, и только врач может решить вопрос о возможности применения, наряду с обычным лечением, рас-

тений, которые могут усилить действие синтетических средств от аритмии.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Масло облепихи против аритмии

Китайские исследователи показали, что содержащиеся в облепихе флавоны играют существенную роль в электрофизиологии сердечных клеток и помогают при аритмии.

## ВНУТРЬ

- В дополнение к прописанному врачом лечению пациент может без риска принимать следующие настои

**Боярышник** (листья и цветки, 40 г), **зверобой** (трава, 16 г), **репешок** (трава, 13 г), **мелисса** (трава, 8 г), **роза** (лепестки, 3 г): 1 чайная ложка смеси на 100 мл кипятка, настаивать 15 мин; по 1 чашке после каждой еды.

- Для очищения мочевыводящих путей

**Береза** (сок из листьев) или **рыльца кукурузы** и **шиповник**: 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 20 мин; 3 чашки в день.

## ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Боярышник**: сухой экстракт, обычно в очень высоких дозах. **Дигиталис** (наперстянка): растение, требующее осторожного обращения, в слабых концентрациях. **Белокудренник**, **пассифлора**, **валериана** (седативные растения). **Уригина** *приморская*.

## Другие меры

- Научитесь бороться с беспокойством, приводящим к учащению сердечных сокращений.
- Не переутомляйтесь и чаще отдыхайте.
- Регулярно принимайте микроэлементы, особенно селен.

## Артериит

### Что это такое?

**Артериит** – поражение артерии, сопровождающееся старением

пострадавшего сосуда. Нарушения затрагивают в основном артерии нижних конечностей, большие артериальные стволы, коронарные сосуды, артерии почек и мозга.

## СИМПТОМЫ

- Ощущение «мурашек» в ногах.
- Перемежающаяся хромота: боль в лодыжках появляется, например, после 500 м ходьбы, и больной вынужден остановиться. Через какое-то время он может продолжить движение.
- Холодные ноги.
- У мужчин: ослабление волосяного покрова на ногах.
- Появление струпов и опасность гангрены.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Лечение артериита должно быть доверено врачу, даже если есть возможность улучшить состояние с помощью природных средств. Кроме того, существуют формы артериита (ревматоидный, травматический и т. п.), которые не поддаются фитотерапии.

## Причины

Основная причина артериита – нарушения обмена веществ; он чаще поражает людей, страдающих ожирением, диабетом, гиперхолестеринемией или гипертонией. Риск повышается при беспорядочном питании, сидячем образе жизни, алкоголизме, никотиновой зависимости и т. п. Артериит может быть обусловлен генетически.

## Лечение растениями

Лечение направлено на борьбу со старением артерий и с нарушениями, связанными с холестерином, диабетом и свертываемостью крови (тромбоцитарное звено).

## ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Основная мера профилактики заключается в обеспечении организма достаточным количеством полинена-



сыщенных жирных кислот. Следует использовать в пищу **рапсовое** и **оливковое масло** и принимать капсулы с маслами бурачника, энотеры, оливковым и кукурузным маслом. Необходимы также антиоксиданты – витамины С (**облепиха, черная смородина, шиповник, лимон, апельсин, грейпфрут, мальпигия**) и Е (**белки сои, флавоноиды и антоцианы гинкго, хризантеллума** и др.). Для уменьшения вязкости крови: **чеснок, ива, донник, тимьян, лимоны, миндаль, кизил**.

• Для лечения спастических состояний артериальных сосудов

**Боярышник, дудник, майоран, тимьян, амми зубная.**

• Для специфического лечения артериита

**Гинкго** (сухой экстракт), **барвинок** (жидкий экстракт или спиртовая настойка), **боярышник** (порошок, настойка, жидкий экстракт, сухой экстракт), **черная смородина** (листья).

## Другие меры

– Занимайтесь спортом, особенно рекомендуется ходьба в определенном ритме.

– Бросьте курить (см. Никотиновая зависимость).

– Исключите из рациона животные и насыщенные растительные жиры.

– Ограничьте употребление сахара.

– Обогатите рацион антиоксидантами в виде свежих фруктов.

♦ См. также: **Диабет, Гипертония артериальная, Нарушения липидного обмена, Ожирение**

## Артрит

### Что это такое?

Артрит, воспаление одного или многих (полиартрит) суставов, проявляется обычно между 35 и 55 годами жизни, причем у женщин он встречается в 4 раза чаще, чем у мужчин.

Под этим названием объединена целая группа заболеваний, обусловленных разными причинами

и приводящих к разным последствиям: подагрический артрит, лопаточно-плечевой периартрит, анкилозирующий полиартрит, ревматоидный полиартрит, а также некоторые аутоиммунные заболевания, при которых организм продуцирует антитела к собственным суставам.

Во всех случаях артрит с течением времени может привести к разрушению костей и хрящей.

### СИМПТОМЫ

- Боль в суставах, особенно по ночам, нарастающая к моменту пробуждения.
- Покраснение, воспаление, опухание, ограничение подвижности суставов.
- Боли в большом пальце ноги (подагра).
- Повышение температуры во время острых приступов.
- При полиартрите общее ощущение усталости и разбитости, повышение температуры.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Артериит: полезен чеснок

Чеснок снижает уровень липидов в артериальной крови, а также действует на стенки артерий. Благодаря своей способности расслаблять гладкую мускулатуру артерий (что приводит к увеличению просвета кровеносных сосудов), чеснок снижает артериальное давление и помогает бороться с артериитом, являясь дополнением к основному лечению.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если у вас имеются какие-либо из перечисленных симптомов, немедленно обратитесь к врачу.

### Причины

У артрита может быть много причин: нарушение обмена веществ;

избыток мочевой кислоты (подагрический артрит); нарушения иммунной системы, приводящие к избыточному образованию антител к определенным вирусам или бактериям (стрептококкам); избыточная нагрузка на сустав (лопаточно-плечевой периартрит); заболевание связанных с суставом органов – часто причиной периартритов бывает патология почек. Развитию артрита могут способствовать некоторые генетические или гормональные факторы.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

Используемые растения содержат активные противовоспалительные вещества или вещества, стимулирующие активность надпочечников, которые ослабляют симптомы воспаления.

**Гарпагофитум** (спиртовая настойка): 30 капель на стакан воды, 2 раза в день между приемами пищи.

**Мелколепестник канадский** (спиртовая настойка): 30 капель на стакан воды, 2 раза в день между приемами пищи.

**Таволга** (сухой экстракт): 200 мг, 2 раза в день.

**Береза** (сухой экстракт): 250 мг, 2 раза в день.

**Черная смородина** (глицериновый мацерат 1D): 100 капель, 2 раза в день до еды.

### НАРУЖНО

Мазь с **арникой** или **гарпагофитумом**, наносить на воспаленные места.

## Другие меры

– Приложите к воспаленному месту мешочек со льдом или согревающий компресс.

– Постарайтесь избавиться от лишнего веса: ожирение ускоряет развитие заболевания и оказываетсяотягчающим фактором в случае хирургического вмешательства.

– В период между обострениями занимайтесь лечебной гимнастикой, чтобы сохранить подвижность сустава.



– Старайтесь побольше ходить не напрягаясь, в подходящей обуви, если нужно, с ортопедическими стельками.

## Артроз

### Что это такое?

Артроз – это изменение суставного хряща, обычно носящее хронический характер. Прогрессирующее разрушение хряща приводит к дегенерации прилегающей к хрящу кости и синовиальной мембраны и, соответственно, ограничению подвижности сустава.

### СИМПТОМЫ

- Боли при нагрузке, уменьшающиеся в покое.
- Преходящая скованность, которая со временем становится все более явной.
- Контрактуры мышц, их атрофия.
- Хруст в суставах, их смещение и слабость.
- Возможен выпот синовиальной жидкости.

Для каждого сустава характерны собственные симптомы артроза.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Диагноз артроза может поставить только врач. Не начинайте лечение, если диагноз неточен, поскольку сходные симптомы могут быть и при других заболеваниях, требующих иного подхода.

### Причины

Они могут быть разнообразными: возрастные изменения (начиная с 50 лет), переломы суставов в прошлом, микротравмы хрящевой ткани и т. д. Иногда причиной может быть нарушение нормального функционирования сустава в результате порока его развития, вывиха или воспаления. Особенно подвержены артрозам люди с избыточной массой тела, спортс-

мены и представители некоторых профессий, связанных с постоянной нагрузкой на определенные суставы: коленные у плиточников и футболистов, локтевые у работающих с вибрирующими приборами, поясничный отдел позвоночника у лыжников и т. п.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Артроз:

#### эффект гарпагофитума

Французы и бельгийцы так активно используют *Harpagophytum procumbens* для лечения артрозов, что это растение может исчезнуть на своей родине, в пустынях Намибии. К счастью, есть близкий вид, *Harpagophytum zeyheri*, обладающий такими же свойствами. Однако, несмотря на сходство этих растений, европейская фармакопея признает и разрешает использование лишь *Harpagophytum procumbens*.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

**Гарпагофитум** (порошок): 300 мг, 3 раза в день.

**Таволга:** в виде настоя.

**Таволга** (верхушки), **ясень** (листья), **крапива** (листья), **золотая розга** (верхушки), по 30 г каждого растения: 1 столовая ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 15–20 мин; 3 чашки в день.

#### НАРУЖНО

Эфирные масла **имбиря**, **тимьяна**, **перца**, **можжевельника**, **розмарина**, **мускатного ореха**, **гаультерии**, различных **пряных растений** и **камфарного дерева** – в виде аппликаций на больные суставы.

Экстракты **арники**, **переступня**, **гарпагофитума**, **перца**, **крапивы** – в виде аппликаций или для ванн (проконсультируйтесь со специалистом по поводу приготовления).

**Окопник аптечный** (кашица из свежих промытых корней): накладывать непосредственно на сустав или через тонкую ткань, держать 1 ч.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

- При болях и воспалении **Мелколепестник канадский**, **ива**,

**гарпагофитум**, **сосна** (почки), **черная смородина** (почки), **ежевика** (молодые побеги), **секвойя** (молодые побеги), **брусника** (молодые побеги), **виноград красный** (почки), **береза** (сок), **авокадо**; возможно применение абсолютно нетоксичных экстрактов **кукурузы**.

- Для очищения **Артишок**, **болдо**, **ежевика**, **одуванчик**, **кукуруза**; возможно **зверобой** и **маслина**, по отдельности или в сочетаниях, в виде спиртовой настойки, жидкого экстракта или настоя.

- В случае венозной недостаточности

**Виноград красный**, **гаммелис** или экстракт **донника**.

### Другие меры

– Занимайтесь спортом, при котором суставы не испытывают больших нагрузок, например плаванием.

– Облегчайте боли в суставах с помощью подвешивающих повязок.

– Придерживайтесь диеты с большим количеством сельдерея, кресс-салата, петрушки, хрена и лимона (мякоти и сока).

– Проведите курс лечения микроэлементами: магнием, калием, марганцем, фтором, серой, медью – в зависимости от пораженного участка.

## Астения

### Что это такое?

Астения – общее ослабление организма, сопровождающееся упадком сил и четко выраженной потребностью в отдыхе.

### СИМПТОМЫ

- Более или менее сильно выраженная усталость.
- Более или менее настоятельная потребность в сне.
- Ощущение мышечной усталости с болями разной интенсивности при нагрузке на конечности.
- Ослабление концентрации внимания.



- Низкая устойчивость организма.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Несмотря на кажущуюся обыденность усталости, до начала любого лечения необходимо проконсультироваться с врачом. Только он сможет установить причину такой сильной и длительной усталости и исключить возможность депрессии или другой психиатрической проблемы, заболевания крови (анемия, лейкопения), недостаточности цитовидной железы и т. д.

### Причины

Астения может развиваться в результате излишней физической или умственной нагрузки, слишком сильного стресса или быть следствием общего истощения сил. Она чаще поражает людей в определенных периоды жизни: в подростковом возрасте, при беременности, в старости, но может быть и признаком гипотиреоза\*, недостаточности надпочечников, нехватки железа или кальция, спазмофилии\* и нервных заболеваний.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

**Коричное дерево:** 1 чайная ложка коры на 150 мл кипятка, настаивать 20 мин; 2 раза в день

**Шиповник:** в виде настоя – 1 десертная ложка сухих плодов на 1 чашку кипятка, для детей и пожилых. В виде спиртовой настойки или глицеринового мацерата молодых побегов – 100 капель на стакан воды в день, для взрослых.

**Коричное дерево** (кора), **имбирь** (корневище), **кардамон** (семена), **черный чай**, по 30 г каждого вида: 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, 2 чашки в день.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

- Для дезинтоксикации печени и против астении

**Розмарин** (спиртовая настойка или глицериновый мацерат молодых побегов), **расторопша пятнистая** (семена), **соя** (сок), **облепиха** (сок).

- Для стимуляции надпочечников

**Солодка** (сухой экстракт), **женьшень** (сухой экстракт, жидкий экстракт или растение в чистом виде);

**элеутерококк** (настойка или сухой экстракт); **хинное дерево** (жидкий экстракт, порошок или сухой экстракт); смесь из жидкого экстракта **женьшеня, колы** и **хинного дерева** по 15% в простом сиропе.

- В бальнеотерапии  
Эфирные масла **розмарина, сосны** и **лимона**.

### Другие меры

– Выполняйте упражнения для релаксации.

– Активно занимайтесь спортом.

– Пройдите курс лечения пыльцой или маточным молочком пчел.

– Придерживайтесь бедной жирами диеты с большим количеством фруктов.

– Если возможно, возьмите отпуск.

– Пройдите курс лечения на термальных источниках и/или лечение на море.

♦ См. также: Стресс

## Астма

### Что это такое?

Астма – это воспаление дыхательных путей, вызывающее интенсивную бронхиальную реакцию с острыми приступами затрудненного дыхания. Сужение бронхов может проходить само по себе или под влиянием лечения.

### СИМПТОМЫ

- Затрудненное дыхание, особенно в момент выдоха.
- Приступы кашля у детей без повышения температуры.
- Дыхание с одышкой, ощущение удушья.
- Дыхание со свистящими звуками.
- Ночные приступы кашля с обильной мокротой.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Астма может протекать в тяжелых формах, приводящих к смертельным

исходам. Только врач при выслушивании может отличить астму от бронхита, кашля или от затрудненного дыхания. Он решит вместе с пациентом, какое будет выбрано лечение; могут потребоваться кислородная подушка или госпитализация.

### Причины

Астма может быть проявлением аллергии; в этом случае раздражение бронхов вызывают аллергены (пыльца, духи, пыль и т. д.). Она может быть связана с физическими усилиями или проявляться у предрасположенных к ней людей (особенно при дистонии). Курильщики, пожилые люди и лица, у которых ранее были проявления аллергии (экзема, аллергический насморк и т. д.), особенно подвержены заболеванию астмой.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

**Боярышник** (цветки), **лядвенец** (трава), **мак** (цветки), **пассифлора** (цветки и листья), **липа** (плоды), по 50 г каждого растения: настой, 1 столовая ложка смеси на чашку кипятка, каждый вечер

**Иссоп** (трава), **мак** (цветки), **лобелия** (стебель с цветками), **майоран**, **донник** (трава), по 40 г каждого растения: в виде настоя, 3 столовые ложки смеси на 1 л кипятка, 3-4 чашки в день.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Растения, эффективные при аллергии и бронхиальных спазмах, одновременно облегчают и обуславливающее эти спазмы нервное состояние, с помощью эфирных масел восстанавливают равновесие, очищают организм: **черная смородина, солодка, шиповник, подорожник большой** (*Plantago major*), **калина, лапчатка, лобелия, липа, пассифлора, валериана, боярышник, чернушка, эриодиктион, амми зубная, эфедра** (растения без эфирных масел); **чеснок, иссоп, лаванда, розмарин, тимьян, майоран, сосна** (растения с эфирными маслами). Для базового лечения: **солодка, элеутерококк, пассифлора и боярышник**. В начале приступа: **эфедра, лобелия, квебрахо, кмин тминный**. В сочетаниях в геммотерапии: **черная смородина, калина, береза, дуб черешчатый, каштан**.



• Для очищения

**Артишок** и **редька черная** (при заболеваниях печени), **почечный чай** и **одуванчик** (при артериальной гипертонии или отеках).

**Другие меры**

- Занимайтесь спортом (в промежутках между приступами).
- Пройдите курс лечения на термальных источниках в горах.
- Проконсультируйтесь с аллергологом, чтобы подобрать десенсибилизирующее лечение.
- Пройдите курс лечения acupuncture.

тие и предупредить появление связанных с ним заболеваний с помощью правильно подобранного питания и фитотерапии. Врач сможет подобрать растения, пригодные именно для вашего случая, и необходимые дозы, чтобы исключить побочные явления.

**Причины**

Атеросклероз вызывается естественным старением артерий, которое усиливается в результате действия свободных радикалов или отложения жира на стенках сосудов. Риск атеросклероза выше при неправильном питании, курении, злоупотреблении алкоголем. Повышенное артериальное давление, диабет и ожирение также благоприятствуют развитию атеросклероза.

**Лечение растениями**

**ВНУТРЬ**

- В качестве профилактики **Чеснок**: 900 мг свежего экстракта в день.
- Соя**: 100 мг лецитина, 3 раза в день или 200 мл сока, 3 раза в день.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

- Чтобы снизить уровень холестерина **Chrysanthellum indicum, расторопша пятнистая, имбирь.**
- Для влияния на структуру артерий **Черная смородина, гинкго, барвинок, черника, маслина** и многочисленные **растения-антиоксиданты.**
- Для очищения **Артишок, почечный чай, леспедеца.**

**Другие меры**

- Не ведите сидячий образ жизни, давайте организму физические нагрузки.
- Ограничьте потребление богатой жирами и сахаром пищи.
- Ешьте свежие фрукты (источники антиоксидантов).
- Ограничьте употребление алкоголя.
- Проведите курс лечения селеном.
- ♦ См. также: **Диабет, Гипертония артериальная**

**Атрофические полосы кожи**

**Что это такое?**

**Атрофические полосы** – результат растяжения кожи и разрыва ее волокон. Они появляются при увеличении массы тела на коже живота и ягодиц в виде неэстетичной исчерченности разной длины (до 20 см).

**СИМПТОМЫ**

- Появление на растянутой коже полос с перламутровым отблеском.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Лечение растениями может быть лишь дополнением к постоянному медицинскому контролю, особенно необходимому в случае значительных колебаний массы тела.

**Причины**

Полосы являются результатом чрезмерного растяжения кожи при сильном увеличении массы тела (например, во время беременности). Они могут быть связаны с эндокринными заболеваниями – гипотиреозом\* или недостаточностью надпочечников.

**Лечение растениями**

Лечение атрофических полос – трудная задача. Однако фитотерапия может стимулировать восстановление эластичной части кожи (для выработки эластина необходима медь) и улучшать качество коллагена, межклеточного матрикса и кровоснабжение тканей.

**НАРУЖНО**

- Плющ, хвощ, манжетка** (водно-спиртовые экстракты): 50 г смеси равных частей в 150 г геля для местного применения (спросите совета у фармацевта).
- Окопник, гинкго, хвощ, кола** (жидкие экстракты): в смеси с косметическим кремом (спросите совета у фармацевта).
- Глина** (20 г), **квилляй мыльная**

**Атеросклероз**

**Что это такое?**

**Атеросклероз** – поражение крупных и средних артерий. Он характеризуется изменением стенок пораженных сосудов из-за отложений липидов (атером), сахаров, крови, тромбоцитов, фиброзной ткани и извести. Артерия становится жесткой, а накопление отложений ведет к перекрытию ее просвета.

**СИМПТОМЫ**

- Нарушения памяти, боли при ходьбе, головокружения, артериальная гипертония. Характер симптомов зависит от того, какой отдел кровеносной системы – мозговой, коронарный, периферический (нижние конечности), почечный и т. д. – наиболее серьезно пострадал.
- Кальцификация артерий, которую можно видеть на рентгеновских снимках.
- Поражения стенок артерий в результате скопления липидов (выявляются с помощью доплеровской эхографии).

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Атеросклероз – естественное явление, но можно замедлить его разви-



(5 г), *гидрастис* (3 г), *плющ* (5 г) и *фукус* (5 г): смешать порошки с водой до получения пасты; аппликации на 30–45 мин.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

*Центелла азиатская* (сухой экстракт), *черника* (экстракт) и *кукуруза* (неомыляемые вещества).

**Другие меры**

- Делайте контрастные ванны (чередую холодную и горячую воду) для ног.
- Делайте массаж.
- Принимайте витамины: витамин А в небольших дозах, Е и D (проконсультируйтесь с врачом).
- Проведите курс лечения микроэлементами: цинком, железом и кремнием в виде фармацевтических препаратов.

## Аэрогастрия, аэроколия

**Что это такое?**

**Аэрогастрия:** растяжение желудка, вызванное заглоченным во время еды воздухом.

**Аэроколия:** присутствие слишком больших количеств газов в кишечнике.

**СИМПТОМЫ**

**Аэрогастрия**

- Отрыжка.
- Неприятное ощущение иногда болезненного вздутия в подложечной области.

**Аэроколия**

- Вздутие и ощущение растяжения живота, появляющиеся через 1 ч после еды.
- Метеоризм, вздутый живот и запоры; затрудненное отхождение газов.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

С помощью растений не удастся избавиться от этих неприятностей, если врач не установит вызывающие их причины.

**Причины**

Аэрогастрия возникает, если человек ест слишком быстро, заглатывая при этом вместе с едой и воздух, или если он запивает пищу газированными напитками. Она может быть вызвана и недостаточным пережевыванием пищи или плохим состоянием зубов. Особенно часто аэрогастрия встречается у нервных, склонных к спазмам людей, при нерегулярном питании.

Аэроколия может быть следствием поглощения пищи, вызывающей усиленное газообразование (чеснока, гороха, капусты, сладких блюд, слишком большого количества сырых овощей и фруктов). Она может вызываться слишком активной деятельностью бактерий в кишечнике, приводящей к скоплению большого количества газов. Часто причиной могут быть кишечные инфекции и начинающийся гастроэнтерит. Наконец, аэроколия может быть следствием запоров, кишечной непроходимости или паралича кишечника. Она часто отмечается у беспокойных, находящихся в состоянии стресса людей.

**Лечение растениями**

**ВНУТРЬ**

*Спазмолитические, ветрогонные, улучшающие пищеварение и успокаивающие растения*, особенно *пряности*, позволяют уменьшить неприятные ощущения, если только они не являются следствием требующего хирургического вмешательства заболевания (например, кишечной непроходимости).

**Аэрогастрия**

**Бадьян (звездчатый анис):** в настое, 1 чайная ложка сушеных листьев на 1 чашку кипятка. Пить до и после каждой еды.

**Укроп, тмин, фенхель, майоран:** в настое, 1 чайная ложка смеси равных частей на 1 чашку кипятка. Пить до и после каждой еды.

**Дымянка, чистотел, куркума:** 20 капель жидкого экстракта одного из этих трех растений; принимать перед каждой едой.

**Аэроколия**

Используют те же виды растений, что и при аэрогастрии.

**Тмин, пупавка благородная, мята перечная, Melissa, смешанные** в равных частях: настой, 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, добавить 2 капли эфирного масла **тмина, кмина тминного, кориандра** или **кардамона** или 50 капель экстракта **имбиря**. Принимать после еды.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

Смесь молодых ростков **розмарина, брусники** и **почки калины**. Обычно одновременно с этим прописывают **магний**.

**Солодка, ромашка, дягиль:** смесь из равных частей сухих экстрактов.

**Другие меры**

**Аэрогастрия**

- Ешьте медленно, небольшими порциями, тщательно пережевывая пищу.
- Не жуйте жевательную резинку.
- Употребляйте меньше сахара.
- Избавьтесь от излишков газа приемом активированного угля.

**Аэроколия**

- Подберите диету на основе молочных продуктов и легко усваиваемых белков (отварная рыба, картофель).
- Избегайте газированных напитков и выбирайте пищу с небольшим количеством растительных волокон.
- Ведите активный образ жизни, например больше ходите.
- Следите за регулярностью стула.

## Бесплодие женское

**Что это такое?**

**Бесплодие** – это невозможность иметь ребенка. Бесплодие называется первичным, если беременности никогда не было, и вторичным, если ранее была беременность, даже если она закончилась выкидышем, абортom или если это была внематочная беременность.



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Женское бесплодие: благотворное действие витекса

Многочисленные исследователи сообщают о случаях наступления беременности после ежедневного приема витекса (*Vitex agnus-castus*). Это растение монахи некогда применяли вместо перца. Говорят, что те, кто хотел сохранить целомудрие, спали на ворохе из ветвей витекса. Это тем более удивительно, что в Марокко плодам этого растения приписывают способность усиливать половое влечение.

## СИМПТОМЫ

- Невозможность забеременеть.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Во всех случаях бесплодия следует обратиться к специалисту, который определит его причину, проведя различные исследования.

## Причины

Бесплодие может иметь механические причины: неправильное строение матки, труб, яичников, последствия инфекций половых органов, фиброма\*, эндометриоз\*. Причина может быть гормональной – нарушения функции гипофиза, яичников, щитовидной железы, надпочечников и других желез – или медикаментозной природы. Однако остается целый ряд случаев, когда причина не может быть установлена, несмотря на все обследования обоих партнеров.

## Лечение растениями

Фитотерапия может влиять на некоторые причины бесплодия.

### ВНУТРЬ

- Для ослабления стресса **Боярышник** (цветки), **зверобой** (цветущие верхушки), **пассифлора** (надземные части).

- Для улучшения венозного кровообращения

**Гинкго** (листья), **гамамелис** (листья, кора), **черная смородина** (листья).

- Для очищения организма (печени и почек)

**Артишок**, **ястребинка** (надземные части), **дымянка** (цветущие верхушки). Для каждого из перечисленных растений: настой, 20-30 г на 1 л кипятка; или 50 капель спиртовой настойки утром и вечером; или по 1 желатиновой капсуле с 250 мг порошка утром и вечером.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Влияют на выработку прогестерона: **манжетка**, **витекс**, **воробейник**.

Влияют на гипоталамо-гипофизарную систему: **женьшень**, **элеутерококк** (стимулирующие растения) и **витекс** (регулирующее растение).

## Другие меры

– Проконсультируйтесь у остеопата, занимающегося гинекологической остеопатией. Он поможет восстановить равновесие органов малого таза, изменить положение матки и яичников, улучшить тазовое кровообращение.

## Бессонница

### Что это такое?

**Бессонницей** называют нарушения сна. Продолжительность сна у разных людей различна, и поэтому болезненное состояние определяет не она, а то беспокойство, которое вызывает отсутствие сна.

### СИМПТОМЫ

- Затрудненное засыпание.
- Раннее пробуждение с чувством недостаточности сна.
- Усталость днем с настоящим желанием выспаться или без него.

### Причины

Бессонницу обычно вызывают стресс, психическое напряжение, беспокойство, различные страхи, например боязнь не заснуть. Час-

то она наблюдается в начале депрессии. Однако бессонница может быть вызвана и некоторыми заболеваниями – атеросклерозом\*, болезнью Альцгеймера\*, диспепсией\* или нарушениями дыхания. Бессонницу может вызвать избыточное употребление кофе, чая, табака или витамина С.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*Бессонница – не болезнь, а симптом. Если она продолжается длительное время, попробуйте принять растительный экстракт или обратитесь к врачу – только он может разрешить применение снотворного средства.*

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Валериана**: 1 чайная ложка порошка на 150 мл кипятка, настаивать 10–15 мин; пить перед сном.

**Мелисса** (листья): 1,5 г на 300 мл кипятка, настаивать 10–15 мин; пить перед сном.

**Хмель** (шишки): 2 чайные ложки на чашку кипятка, настаивать 10–15 мин; пить перед сном.

**Эшшольция** (корни): 1 чайную ложку на чашку кипятка, настаивать 10–15 мин; пить перед сном.

**Померанец** (эфирное масло): 6 капель в настое **майорана** (цветки, 10 г), **лаванды** (цветки, 15 г), **боярышника** (цветки, 20 г); 1 чайная ложка смеси на чашку кипятка, настаивать 10 мин, пить перед сном.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Валериана** (настойка, спиртовая настойка, жидкий экстракт или сухой экстракт); **мелисса** (спиртовая настойка, жидкий экстракт); **хмель** (спиртовая настойка, жидкий экстракт); **эшшольция** (корни, спиртовая настойка, водный экстракт).

Другие седативные растения: **пассифлора**, **боярышник**, **белокудреник**, **ясменник**, **латук ядовитый**, **мак**, **ядвенец рогатый**.

### Другие меры

- Займитесь релаксацией, йогой и т. п.
- Принимайте микроэлементы, особенно литий и магний.
- Гуляйте перед сном.
- Пройдите курс бальнеотерапии.



## Болезни пародонта

### Что это такое?

**Болезни пародонта** – заболевания тканей, окружающих зубы и являющихся их опорой: десен, периодонта и костной ткани. Чувствительность зубов как к внешним, так и к внутренним факторам (пища, температура, кислотность, табак, стресс и т. д.) позволяет быстро обнаруживать любые нарушения баланса в организме.

### СИМПТОМЫ

- Локальная или диффузная боль.
- Покраснение и чувствительность десен.
- Опухание и кровоточивость десен (гингивит).
- Обнажение корней здоровых зубов с воспалением или инфицированием десен и поражением костной ткани.
- Иногда увеличение подчелюстных лимфатических узлов.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Все без исключения болезни пародонта требуют возможно более быстрого обращения к стоматологу во избежание развития инфекции и разрушения зубов и их опорных тканей.

### Причины

Воспаление слизистых оболочек обусловлено нарушением флоры ротовой полости и неконтролируемым развитием некоторых бактерий. Вслед за этим может развиваться инфекция (например, абсцесс). Кровоточивость десен, за исключением травм и последствий удаления зубов, может быть следствием алкоголизма, беременности, менструаций, диабета или лечения антикоагулянтами. Обнажение корней зубов все чаще обуславливается общими

факторами, иммунными нарушениями или травмирующими воздействиями.

Меры, принимаемые для исправления прикуса, могут приводить к разрушению зубных альвеол и позже – к заболеваниям пародонта.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### **Бессонница: польза валерианы**

Корни валерианы оказывают успокаивающее действие и помогают засыпать. В исследовании с двойным слепым плацебо-контролем 16 пациентов получали по 600 мг сухого экстракта корней валерианы. Время засыпания уменьшилось у 46,9% из них (в группе плацебо – только у 17%). Другое исследование показало, что у женщин, страдавших бессонницей в течение 1 года, экстракт валерианы (2 раза по 600 мг) оказался таким же эффективным, как и препарат оксапам.

### Лечение растениями

- Против острой зубной боли **Смородина черная** (в разведении 1 ДН): 50 капель 3 раза в день. Действие похоже на действие кортизона в случае острого воспаления после удаления зуба.
- **Арника** (гомеопатические шарики): 3 шарика 200 X, 3 раза в день. Сочетать с черной смородиной.
- Для укрепления десен **Ратания, мирра, Sanguina officinalis** (спиртовые настойки) в равных долях, 50 капель смеси 1 раз в день.
- **Черника**
- **Центелла азиатская** (свежее растение) или таблетки: 6 таблеток в день.
- Для укрепления костной ткани **Хвощ** (сухой экстракт): 1,5 г в день.
- При неинфицированном воспалении десен. **Смородина черная**: настой, 50 г листьев на 1 л кипятка. Спиртовая настойка, 50 капель на стакан воды, 2 раза в день.
- При легком воспалении и для профилактики **Алтей** (листья или цветки): 30 г на 1 л

кипятка, настаивать 1 мин; полоскать рот и пить по 4-5 чашек в день; подсластить медом. Способствует заживлению.

**Василек** (целое растение): 20–30 г на 1 л кипятка, настаивать 1 мин; 1–3 чашки в день.

**Подорожник** (целое растение): настаивать 20 г в 1 л кипятка, 1 чашка в день.

**Горечавка** (спиртовая настойка): 30 капель на стакан воды.

**Шалфей**: 20 г на 500 мл кипятка, настаивать, полоскать рот, затем глотать. Великолепное заживляющее средство при гингивите, кровоточивости десен, после удаления зубов.

### НАРУЖНО

- Против воспаления слизистых оболочек ротовой полости Полоскания для рта: **пулавка, фитолакка** или **календула** (спиртовые настойки): 50 капель на стакан воды для восстановления слизистой; семена **грейпфрута** (экстракт), 15 капель на стакан воды в случае абсцесса. Жевать или в виде спрея: **прополис**.
- Против кровоточивости **Календула** (спиртовая настойка): 15 капель на стакан воды, для полосканий.
- Против обнажения корней зубов Гели с **шалфеем, цикорием, эхинацеей** или **подорожником**.
- При воспалении десен с инфекцией **Настурция** (семена или листья): 20 г на чашку холодной воды, довести до кипения, настаивать 10 мин. Полоскать рот (по возможности горячим настоем) 3–4 раза в день.
- **Шалфей и грецкий орех** (листья): растирать.

## Болезни пожилого возраста

### Что это такое?

Речь идет о состояниях, более характерных для пожилого возраста, – снижении общего тонуса организма, хронических микозах ротовой полости, нейропсихичес-



ких сердечно-сосудистых нарушениях и др.

### СИМПТОМЫ

- Ослабление памяти, умственная утомляемость.
- Боязнь новых ситуаций, раздражительность.
- Затрудненное дыхание, нарушения сердечного ритма (с головокружением и слабостью).
- Хронический кашель (раздражение сухостью), изменение голоса, частые микозы ротовой полости.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

По поводу каждого симптома пациент должен посоветоваться с врачом, который предложит растения, наиболее подходящие к данному случаю. Некоторые виды лечения без разрешения врача невозможны.

### Причины

Заболевания пожилого возраста связаны с изнашиванием организма в целом: старением кожи в результате разрушения клеточных белков, ослаблением общего обмена веществ, обезвоживанием.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Для поддержания общего тонуса  
**Соя** (сок): 50 мл в день.  
**Облепиха** (сок): 1 чайная ложка утром.  
**Женьшень** (порошок): 2 желатиновые капсулы по 100 мг в день.
- Против сосудистых нарушений  
**Боярышник** (цветки и листья): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 15 мин; 2 чашки в день.  
**Чеснок** (аптечные препараты свежего чеснока): 300 мг в день.
- При нейропсихических нарушениях  
**Душевик аптечный** (надземные части с цветками): 1/2 чайной ложки на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин; 2 чашки в день.
- Против беспокойства  
**Липа** (цветки, 2/3), **апельсин** (цветки, 1/3): в настое, 2 чашки в день.

- Для улучшения пищеварения

**Ромашка** (цветки), **календула** (цветки), **анис** (семена) в равных частях: 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, после каждой еды.

- Против хронического кашля  
**Эвкалипт** (листья), **иссоп** (трава), **лаванда** (цветки), в равных частях: 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин; 3 чашки в день.

#### НАРУЖНО

- Против микозов ротовой полости  
**Пулавка** (цветки): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, добавить в эту смесь 3 штуки гвоздики и мелалеуку. Для ванночек ротовой полости.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

- При сосудистых нарушениях  
**Гинкго** (титрованный сухой экстракт, спиртовая настойка, жидкий экстракт); **черная смородина** (сухой экстракт листьев).
- При нарушениях сердечной деятельности  
**Наперстянка**, **ургиния приморская**, **репешок**, **тевения**, **боярышник**.
- При нейропсихических отклонениях  
**Табернанте ибога** (спиртовая настойка), **боярышник** (сухой или жидкий экстракт).
- Против беспокойства  
**Валериана** или **пассифлора** (экстракты).
- При хроническом кашле  
**Кровохлебка аптечная**, **подорожник** и **дягиль**.
- Против микозов ротовой полости  
**Мирт**, **мелалеука**, **гвоздика** (разведенные эфирные масла).

### Другие меры

- По возможности ведите активный образ жизни, делайте массаж для улучшения кровообращения.
- Тренируйте ум и память: читайте, решайте головоломки, участвуйте в общественной жизни.
- Освойте какую-либо методику релаксации: займитесь йогой, аутотренингом, попробуйте себя в творческой деятельности.
- Регулярно посещайте стоматолога и следите за состоянием зубных протезов.

## Болезнь Альцгеймера

### Что это такое?

Болезнь Альцгеймера – поражение мозга, вызывающее дегенерацию некоторых нервных клеток. При этом поражении мозг теряет способность анализировать и использовать информацию, что приводит к потере ориентации, памяти и утрате самостоятельности. Болезнь обычно поражает людей старше 65 лет, но иногда встречается и до 50-летнего возраста.

### СИМПТОМЫ

- Нарушение памяти о недавних событиях.
- Утрата чувства времени.
- Депрессия, беспокойство.
- Перепады настроения.
- Нарушение способности к оценке событий.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

После 50 лет, а если в семье были случаи болезни Альцгеймера или появились нарушения памяти на недавние события, то и раньше, необходимо обратиться к врачу: обследование поможет установить диагноз.

### Причины

Причины болезни Альцгеймера установить очень трудно: это может быть генетическая предрасположенность, повторные сосудистые мозговые приступы, недостаток жирных кислот (в том числе незаменимых) в рационе, стресс, дефицит эстрогенов и т. д.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Профилактика  
**Лапacho** (заболонь и молодые ветви): 2 чайные ложки на 1 л кипятка, кипятить 5 мин и настаивать 15 мин. Пить в несколько приемов в течение дня.  
**Мальпигия** (ягоды): по 1 желатиновой капсуле 3 раза в день.  
**Черная смородина**: 100 капель глициринового мацерата почек в день.



**Чай зеленый** или **черный**: 1 чайная ложка на чашку, 1 чашка в день.

• При заболевании

**Лецитин из сои**: до 3 г в день.

• Поддерживает хорошее кровообращение и улучшает психический тонус.

**Женьшень** (корень), **лимонник** (ягоды): 10 г смеси на 1 л воды, кипятить 10–15 мин, выпить в течение дня.

**Витания** (корень): 1 чайная ложка на 1 чашку воды, кипятить 10–15 мин, 1–2 раза в день.

• Устраняющие беспокойство, успокаивающие и снотворные растения

**Мелисса**, **пассифлора**, **эшшольция**, **липа**: настои (см. в описаниях каждого растения).

ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Гинкго**, **зверобой**, **горечавка** и **элеутерококк**.

## Другие меры

– Придерживайтесь рациона, богатого рыбой (особенно жирной), чистыми растительными маслами (энотера), употребляйте брокколи, томаты, чеснок, лук, клоповник, шпинат, морковь, черную смородину, киви, апельсины и источники антиоксидантов – краснокочанную капусту, дыни, лимон, проростки пшеницы.

– Проведите курс лечения витаминами А, С, Е, цинком и селеном.

– Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

– Тренируйте память (коллективные игры, заучивание стихотворений и т. д.).

## Болезнь Крона

### Что это такое?

**Болезнь Крона** – хроническое воспаление кишечника. Она может затрагивать любую его часть, но чаще всего поражается место соединения подвздошной (конечный отдел тонкой кишки) и толстой кишки. **Болезнь Крона** встречается в любом возрасте, но

чаще ею страдают подростки и молодые люди, а также пациенты старше 60 лет.

### СИМПТОМЫ

• Болезненные спазмы кишечника.

• Диарея.

• Исхудание (в результате потери аппетита и снижения всасывающей способности кишечника).

• В случае осложнений: кровотечения, хронические абсцессы, фистулы, непроходимость кишечника, а также воспаления глаз, экзема, язвы и т. д.

### Причины

Причины болезни остаются неизвестными, но многие гипотезы связывают ее с аномальной аллергической реакцией на хлебные злаки или молочные продукты, усиливающейся при употреблении пищи, богатой сахаром, белками и жирами. Возможно, свою роль играют присутствующие в кишечнике бактерии и/или вирусы или аутоиммунные реакции. Развитию заболевания благоприятствуют наследственность и курение.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*Эта болезнь не поддается лечению, и больной должен находиться под постоянным наблюдением врача. Тяжелые случаи требуют вмешательства специалистов и хирургического лечения, при котором приходится удалять часть кишечника.*

### Лечение растениями

ВНУТРЬ

• При воспалениях

**Алтей**: слизь, получаемая при холодном вымачивании корней, 2 чайные ложки на 250 мл воды, пить не меньше 2 раз в день, постоянно.

**Тысячелистник**: настой, 1,5 г на чашку, несколько раз в день. В виде спиртовой настойки 30 капель на стакан воды, 3 раза в день.

• При язвах и спазмах

**Солодка**: 1–1,5 г очищенных корней

на 1 чашку холодной воды, быстро довести до кипения, кипятить 10–15 мин, затем профильтровать. Пить 3 чашки в день.

**Внимание!** Это лечение противопоказано при гипертонии. Его продолжительность не должна превышать 1 месяца с месячным перерывом.

**Ромашка аптечная**: настой цветков, 1 столовая ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 1–3 ч; по 1 чашке перед каждой едой. Стандартизованный сухой экстракт, 250 мг 3 раза в день. Спиртовая настойка, 30 капель на стакан воды, 3 раза в день. Это растение можно использовать в течение длительного времени.

• Против диареи

**Черника**: 4 столовые ложки на 1 л кипятка, кипятить 10 мин, профильтровать и пить в течение дня.

### Другие меры

– Придерживайтесь правильного режима питания без раздражающих продуктов, с достаточным количеством жидкости (чтобы избежать вызванного диареей обезвоживания организма).

– Принимайте витамины (D, E, F и др.), минеральные вещества (железо, кальций, магний, цинк и др.) и богатый жирными кислотами рыбий жир как противовоспалительное средство.

– Время от времени проходите курс лечения зеленой глиной для ослабления диареи и связанной с нею боли в кишечнике.

## Болезнь Паркинсона

### Что это такое?

**Болезнь Паркинсона** – дегенеративное поражение нервной системы, связанное с нарушением серого ядра промежуточного мозга, отвечающего за автоматическую подвижность. Заболевание развивается обычно после достижения 50-летнего возраста и проявляется замедленностью движений, дрожанием и скованностью мышц.



## СИМПТОМЫ

- Характерное дрожание.
- Скованность мышц конечностей и лица.
- Характерная походка с неподвижными руками, вытянутыми вдоль туловища.
- Нескоординированность жестов.
- Затрудненное глотание и речь.
- Частое слюнотечение.
- Депрессия, бессонница.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Диагноз болезни Паркинсона может поставить только врач, потому что некоторые симптомы могут быть обусловлены другими причинами. Если диагноз будет подтвержден, лечение должен определить и контролировать врач.

## Причины

Болезнь Паркинсона может быть связана с семейной патологией серого ядра промежуточного мозга. Она может быть вызвана дефицитом дофамина в центральной нервной системе, а также приемом некоторых медикаментов – например нейролептиков и препаратов раувольфии, которые иногда прописывают при гипертонии.

## Лечение растениями

Безо всякого риска пациент может дополнить основное лечение успокаивающими растениями, которые помогут ему справиться с депрессивным настроением.

### ВНУТРЬ

**Масло энотеры:** 9 г в день в мягких капсулах.

**Зверобой** и **пассифлора** в равных частях: 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 20 мин; 3 чашки в день.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Гинкго:** сухой экстракт листьев в сочетании с сухим экстрактом женьшеня.

**Miscipia pruriens** в качестве природного источника дофамина.

**Валериана лекарственная.**

**Экстракты белладонны** (красавки)

и **хохлатки полой** (*Corydalis cava*) сейчас не применяются из-за большого риска отравления.

## Другие меры

– Регулярные занятия лечебной гимнастикой помогут бороться с нескоординированностью жестов.

– Составьте здоровый и сбалансированный рацион, в который ежедневно включайте свежие фрукты, богатые антиоксидантами.

– Регулярно принимайте большие дозы витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub> и В<sub>9</sub>.

# Боли в позвоночнике

## Что это такое?

Болями в позвоночнике разной интенсивности страдает примерно две трети населения. Это не болезнь, а симптом, и требуется точная диагностика, поскольку причины болей в спине могут быть самыми разнообразными.

## СИМПТОМЫ

### Кривошея

- Болезненная контрактура мышц задней части шеи.
- Рефлекторная блокада любых движений мышц шеи.

### Люмбаго (острая форма)

- Контрактура мышц поясничной области.
- Очень сильная боль.
- Вынужденная поза, принимаемая для уменьшения боли.

### Люмбалгия (хроническая форма)

- Сильная односторонняя боль в поясничной области, часто сопровождающаяся онемением.
- Усиление боли при кашле.

### Ишиалгия

- Боль по всему ходу седалищного нерва (иннервирующего нижнюю часть спины и

ногу до ступни) или на каком-то его участке.

- Острая, непереносимая кинжальная боль, обостряющаяся даже при малейшем усилии (кашле, чихании, дефекации и т. п.).
- Уменьшение мышечной силы или чувствительности, затруднения при ходьбе, иногда невозможность передвижения.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Чаще всего боль в спине указывает на небольшое смещение позвонков или искривление позвоночника (кифоз, сколиоз и др.), но может быть связана и с туберкулезом позвоночника, остеопорозом или с другими заболеваниями, диагностировать которые может только врач.

## Причины

Боль в спине может быть результатом плохого функционирования позвоночника или мышц и связок, поддерживающих его. Она может быть связана с механическими нагрузками, неудачной рабочей позой или ежедневными нагрузками на поясницу, например при вождении автотранспорта. Иногда причиной заболевания оказывается стресс\*.

## Лечение растениями

Фитотерапия может быть эффективной при лечении болей в спине, но все же она значительно уступает мануальной терапии, акупунктуре и/или мезотерапии.

### ВНУТРЬ

**Кукуруза** (рыльца, 50 г), **крапива** (листья, 40 г), **ясень** (листья, 35 г), **можжевельник** (плоды, 20 г) и **тимьян** (15 г): 30 г смеси на 1 л кипятка, настаивать 20 мин. Пить 3–4 раза в течение дня.

**Сосна обыкновенная** (ростовые побеги): 30 г кипятить в 1 л молока (или еще 10 г в 1 л кипятка), принимать 3 раза в день.

### НАРУЖНО

Наносить масла или мази, содержащие до 3% следующих эфирных масел (отдельно или в смесях): **мяты**



речной, камфары, лаванды, чабера, сосны, тимьяна, розмарина, гальтэрии, мускатного ореха и т. д.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

**Гарпагофитум** (сухой экстракт, жидкий экстракт или спиртовая настойка), **ива белая** (сухой экстракт или спиртовая настойка), **таволга** (в основном настой, иногда сухой или жидкий экстракт), **писцидия** или **портулак**.

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

**Боли в спине: обезболивающее действие гарпагофитума**

Гарпагофитум следует рекомендовать практически во всех случаях болей в спине. Фитотерапия рассматривает это растение как противовоспалительное средство, но оно также эффективно при некорешковых и не связанных с воспалением болях в спине. Это было подтверждено в исследовании, в ходе которого 117 пациентов получали 480 мг сухого экстракта 2 раза в день. Ни в одном из этих случаев не было выявлено никакой токсичности растения.

**Другие меры**

- Со специалистом по лечебной гимнастике подберите комплекс упражнений для позвоночника.
- Подумайте о возможности применения акупунктуры, мезотерапии, витаминотерапии и лечения микроэлементами (особенно магнием, который способен прекрасно снимать контрактуры).
- Принимайте гомеопатические препараты *Actaea racemosa* и *Bryonia 5C* по 4 шарика каждого, 3 раза в день натошак.
- Профилактика: будьте осторожны при некоторых видах движения; регулярно ходите, избегая слишком длительных прогулок.
- Регулярно занимайтесь спортом, исключая большие нагрузки на спину (тяжелую атлетику, дзюдо, теннис и т. п.). Подбирайте соответствующую обувь и, ес-

ли нужно, пользуйтесь ортопедическими стельками.

- В холодную погоду носите теплое белье и, если нужно, специальный согревающий пояс.
- Старайтесь есть пищу, богатую магнием и кальцием.
- Следите за массой тела, не допускайте превышения нормы.
- ♦ См. также: *Остеопороз*

**Боли при прорезывании зубов**

**Что это такое?**

Прорезывание зубов часто сопровождается интенсивным воспалением ротовой полости.

**СИМПТОМЫ**

- Десны (иногда и щеки) красные и опухшие.
- Обильное слюноотделение.
- Боль.
- Высокая температура.
- У детей – диарея.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

*Прорезывание зубов вызывает заметное ухудшение самочувствия, особенно боль и повышение температуры, которые должны быть временными.*

**Причины**

Прежде чем прорезаться, зуб в виде зачатка находится внутри своего рода мешочка в костной ткани челюсти. Когда зуб растет, он прорезает десну, что является причиной воспаления и болей. Прорезывание зубов происходит у детей в возрасте от 6 месяцев до 14 лет, но известны случаи, когда молочные зубы сохранялись у взрослых до 21 года.

**Лечение растениями**

**НАРУЖНО**

Эфирное **масло лавандина** (60 %),

разведенное **оливковым маслом**.

Смазывать щеку над растущим зубом.

Для взрослых: см. *Болезни пародонта*.

**Другие меры**

- Дайте ребенку погрызть что-нибудь твердое – например зубное кольцо, если он сможет его удерживать.
- Мягко помассируйте ему десну пальцем.
- Если у ребенка температура, сделайте ему ванночку на 2°C ниже обычной.

**Бородавки**

**Что это такое?**

**Бородавки** безвредны, но часто причиняют неудобства. Это небольшие опухоли на коже в виде сероватых разрастаний неправильной формы. Развиваются медленно, беспорядочно, исчезают по непонятным причинам и чрезвычайно заразны.

**СИМПТОМЫ**

- Покраснение.
- Появление одного или нескольких шершавых разрастаний.
- Иногда зуд.

**Причины**

Бородавки вызывает определенный тип вирусов (папилломавирус), обуславливающий ненормальное размножение клеток какого-либо участка кожи. Идентифицировано более 5 видов вирусов, отвечающих за развитие классических плоских бородавок, *Molluscum contagiosum*, и плоских кондилом\*. Расчесывание, влажность ног, микозы благоприятствуют их развитию, поскольку вирус проникает в кожу через мелкие повреждения (царапины или порезы). Переутомление и стрессы увеличивают вероятность заражения.



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

**Бородавки:**  
поможет чистотел

Чистотел, одно из самых распространенных растений, содержит млечный сок, привлекавший внимание уже в древности. Его традиционно рекомендуют применять против бородавок, но советуют обращаться с ним осторожно, чтобы не испачкать одежду. Современные фитохимические исследования показали, что этот сок содержит некоторые алкалоиды, препятствующие клеточному делению, что и объясняет его действие на бородавки – один из видов доброкачественных опухолей.

## Лечение растениями

Перечисленные ниже растения эффективны в отношении плоских бородавок. Они действуют только на *Molluscum contagiosum* и абсолютно неэффективны в отношении плоских кондилом.

### НАРУЖНО

- **Антивирусные средства**  
**Прополис** (настойка): наносить 1-2 раза в день.  
**Чистотел** (спиртовая настойка): наносить 1-2 раза в день.
- При наиболее устойчивых бородавках, которые уже покрылись ороговевшим слоем (подошвенные бородавки).  
**Мелалеука:** наносить эфирное масло 1-2 раза в день.  
**Туя западная** (спиртовая настойка): наносить 1-2 раза в день.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Очный цвет полевой** (надземные части).

## Другие меры

- Принимайте микроэлементы: медь и магний.
- Старайтесь не ходить босиком в людных местах (особенно в бассейнах).
- Избегайте контактов с зараженными участками кожи и с зараженными людьми.

## Бронхиолит новорожденных

### Что это такое?

**Бронхиолит**, или капиллярный бронхит, – вирусное заболевание, поражающее органы дыхания детей до 1 года, чаще всего встречается в первые 3 месяца жизни. При этом происходит закупорка бронхиол (бронхов малого диаметра). Заболевание чаще встречается зимой, когда оно принимает характер эпидемий и поражает до трети грудных детей.

### СИМПТОМЫ

- В течение двух первых дней симптомы не отличаются от симптомов ринофарингита\*.
- К третьему дню сухой кашель с затрудненным дыханием и учащенное дыхание (полипноэ). Кажется, что ребенок дышит животом (грудная клетка втягивается), издавая при каждом вдохе свистящие звуки.
- Нормальная или слегка повышенная температура.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если ребенок дышит все чаще и чаще и со все большим трудом, с хорошо слышимым присвистом, если температура поднимается, если он слабеет, отказывается есть или у него начинается рвота, немедленно обращайтесь к врачу. Если у малыша синюют ручки или ножки, изменяется голос, появляются остановки дыхания, немедленно вызывайте «скорую помощь».

### Причины

Примерно в 75% случаев бронхиолит вызывает синцитиальный респираторный вирус. Кроме того, «пассивное курение» и контакт с другими грудными детьми в период эпидемии (с ноября по январь) повышает риск заражения.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

- Против кашля  
**Тимьян ползучий** (верхушки с цветками), **бузина** (цветки), **мак** (цветки), **фиалка** (цветки) в смеси из равных частей: 1 щепотка на чашку кипятка, настаивать 10 мин; 3-4 чашки в день. Этот настой помогает также разжижению мокроты.
- **Свечи**  
По поводу всех препаратов спросите совета у врача.  
**Тимьян ползучий** (цветущее растение), эфирное масло, **эвкалипт** (листья), эфирное масло, **сосна** (хвоя), эфирное масло 1 капля.
- **Глицериновые мацераты 1 D**  
По 5-20 капель в день, по 1 капле на 1 кг массы тела.  
**Черная смородина** (почки), глицериновый мацерат. В бутылочку для утреннего кормления. Успокаивает воспаление бронхов и стимулирует общую активность.
- Калина** (почки). Распределить по бутылочкам для кормления на весь день. Обладает спазмолитической активностью.

### НАРУЖНО

- Для массажа груди и спины  
**Ниаули** (листья, 0,5 г), **лаванда** (цветущее растение), **равенсара** (листья, 0,5 г), масло **сладкого миндаля** (60 мл); использовать примерно 1 чайную ложку смеси эфирных масел, 2 раза в день.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Бронхиолит новорожденных и астма

Бронхиолит проходит примерно за 1 неделю. Он редко приводит к астме, но признаком этого может быть постоянный кашель. Антибиотики могут применяться лишь в случае присоединения бактериальной инфекции; прием средств против кашля противопоказан.

## Другие меры

- Обязательно делайте лечебную гимнастику, чтобы способствовать очищению бронхов.
- Регулярно поите ребенка, что-



бы предотвратить обезвоживание организма.

– Увлажняйте воздух в комнате, поставив сосуды с водой, в которую добавлено несколько капель эфирного масла эвкалипта или лаванды.

## Бронхит острый, хронический

### Что это такое?

**Острый бронхит:** воспалительное заболевание больших бронхов, которое, как правило, следует за инфекцией верхних дыхательных путей или другим заболеванием (корью, коклюшем), одним из симптомов которого он является.

**Хронический бронхит:** диффузное воспаление бронхов с обильным выделением прозрачной или зеленоватой мокроты. О хроническом бронхите говорят в том случае, если болезнь тянется более 2 лет, причем ее обострения длятся по крайней мере 3 месяца в год.

### СИМПТОМЫ

#### Острый бронхит

- Сильный кашель с отхаркиванием мокроты.
- Саднение за грудиной, чувство разбитости, слабость, затрудненное дыхание.
- Возможно повышение температуры.

#### Хронический бронхит

- Постоянный кашель с прозрачной мокротой в обычные периоды и с зеленоватой мокротой при присоединении инфекции.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Диагноз может поставить только врач, выслушав легкие. Вы можете пить настои растений, входящих в состав грудных чаев, но лечение и

контроль за ним может осуществлять только врач.

### Причины

Острый бронхит может быть вызван условно-патогенными бактериями или более редкими возбудителями (пневмококками, пиоцианобактериями и т. д.).

Хронический бронхит в основном встречается у людей, которые уже были ослаблены предыдущими поражениями бронхов. Болезни способствуют курение и загрязненная атмосфера.

### Лечение растениями

#### Острый бронхит

##### ВНУТРЬ

**Шандра** (листья), **подбел** (корни), **зверобой** (трава), **мать-и-мачеха** (листья). По 25 г каждого: 1 столовая ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 20 мин, подсластить медом. По 3 чашки в день.

##### НАРУЖНО

Грудной бальзам с эфирными маслами (**эвкалипта, сосны, терпентинного дерева, лаванды** и т. п.).

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Врач может добавить к упомянутому выше настою спиртовую настойку **плюща** или **подорожника**. Для очищения бронхов: **гринделия, подорожник, шандра, мальва, алтей, коровяк, фиалка трехцветная, росянка, иссоп, будра плющевидная, плющ обыкновенный, истод, медуница, пихта, мята болотная, венерин волос, солодка, фенхель, ирис, первоцвет, скабиоза, фиалка**: в виде настоев, спиртовых настоек, жидкого и сухого экстрактов.

Для дезинфекции: эфирные масла (**эвкалипта, тимьяна, сосны, ниаули, каепутового дерева, мелалеуки, майорана** и т. д.) в виде свечей для грудных детей (**кроме эвкалипта**), в виде свечей или капель для детей, каплей или желатиновых капсул для взрослых.

#### Хронический бронхит

##### ВНУТРЬ

**Фенхель** и **плющ обыкновенный** (экстракты): принимать часто; спросите совета у фармацевта.

**Иссоп** (трава): 2 чайные ложки на стакан кипятка, настаивать 10 мин; принимать 3 раза в день.

**Будра плющевидная** (трава, 25 г),

**шалфей** (листья, 25 г), **иссоп** (трава, 50 г): 1 чайная ложка смеси на чашку кипятка; 4 чашки в день.

- В случае присоединения инфекции

**Первоцвет** (корни, 10 г), **мелисса** (листья, 15 г), **мирт** (листья, 20 г), **эвкалипт** (листья, 20 г): 1 столовая ложка смеси на чашку кипятка, настаивать 20 мин; 3 чашки в день.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Основные эфирные масла и эфирные масла **герани, тимьяна ползучего, чабера**.

Для очищения дыхательных путей: **эвкалипт** (жидкий экстракт), **черная редька, гринделия, плющ обыкновенный**, в смеси.

При значительном затруднении дыхания: **иссоп** (настой и эфирное масло), **майоран** (эфирное масло).

Для облегчения дыхания: **калина** (почки), **эфедра, лобелия, квебрахо**.

Для очищения печени: **лопух, розмарин** или, в случае отеков, **почечный чай**.

Для стимуляции иммунитета: **эхинацея, посконник, женьшень, календула, алтей** (корень).

### Другие меры

– Прекратите курение или выберите сигареты с травами, эффективными при бронхите.

– Делайте упражнения из комплекса дыхательной гимнастики или занимайтесь лечебной гимнастикой.

– Боритесь с сидячим образом жизни и ожирением.

– Пройдите курс лечения на термальных водах или климатическом курорте.

## Венозная недостаточность

### Что это такое?

**Венозная недостаточность** – термин, объединяющий все нарушения, связанные с застоем крови в венах, то есть с затрудненным возвратом венозной крови к сердцу.



## СИМПТОМЫ

**По мере нарастания тяжести:**

- Тяжесть в ногах, проходящая ночью и при ходьбе.
- Боли, тяжесть и судороги в ногах.
- «Мурашки» в ногах и синдром беспокойных ног.
- Отеки щиколоток и икр.
- Варикозное расширение вен.
- Варикозные узлы (отдельные или скопления).
- Флебит.

### Внимание!

**Проконсультируйтесь с врачом**

Венозная недостаточность может приводить к тяжелым осложнениям, и поэтому необходим врачебный контроль и проведение адекватного лечения.

## Причины

Затруднения притока крови от ног к сердцу обычно вызваны поражением венозных стенок и ослаблением работоспособности венозных клапанов, не дающих крови стекать вниз. Этому способствуют многие факторы – наследственность, избыточная масса тела, прием гормональных препаратов, длительное пребывание на ногах, перегрев ног.

Особенно часто венозная недостаточность наблюдается у людей, в семьях которых отмечались случаи варикозной болезни, у беременных, у принимающих противозачаточные препараты, у представителей профессий, требующих длительного пребывания на ногах, и у спортсменов высшего класса.

## Лечение растениями

**ВНУТРЬ**

- Для улучшения венозного и капиллярного кровообращения **Гинкго** (листья): 100 капель спиртовой настойки на стакан воды 2 раза в день; или 1 г порошка в день.
- Для расширения сосудов и против отеков **Иглица колючая** (корни): 100 капель спиртовой настойки на стакан воды, 2 раза в день.

- Для повышения тонуса вен и защиты венозных стенок

**Виноград красный** (листья): 100 капель спиртовой настойки на стакан воды, 2 раза в день; или 1 г порошка в день.

• Для разжижения крови **Донник** (цветущие верхушки): 100 капель спиртовой настойки на стакан воды, 2 раза в день; или 1 г порошка в день.

**Конский каштан:** настой, 1 столовая ложка на 1 л кипятка, 2-3 чашки в день; в таблетках, желатиновых капсулах или ампулах, 2-3 раза в день во время еды.

**Кипарис, гамamelis, черника:** 100 капель спиртовой настойки на стакан воды в день; или 1 г порошка в день.

**НАРУЖНО**

**Конский каштан:** мазь, крем или гель, 2-3 аппликации в день.

## Другие меры

- По возможности избегайте длительного пребывания стоя или сидя.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями и ходите не меньше 30 мин в день, после физической нагрузки полежите, придав ногам возвышенное положение.
- Следите за весом.
- Носите лечебные чулки.
- Избегайте пребывания на солнце и нагрева ног от почвы.

## Вирусные инфекции

### Что это такое?

Вирусы – чрезвычайно мелкие образования, проникающие в клетки (в отличие от бактерий) и размножающиеся в них до тех пор, пока клетка не погибнет. После гибели клетка распадается, высвобождая вирусы, которые заражают соседние клетки. Единственным средством защиты организма от вирусов является иммунная система. Некоторые вирусы приспособились к среде обитания, непосредственно включаясь

в работу клеток организма – так, как ретровирусы (например вирус иммунодефицита человека, ВИЧ, поражающий Т-лимфоциты и вызывающий СПИД) или вызывающие лихорадку вирусы герпеса. Вирусы вызывают и большинство форм гепатитов.

## СИМПТОМЫ

Симптомы различаются в зависимости от типа вируса и характера вызываемых им патологических изменений.

### Внимание!

**Проконсультируйтесь с врачом**

Необходимо обратиться к врачу, чтобы точно определить характер вируса и подобрать подходящее лечение.

## Причины

Иммунодефицит, хроническая усталость, постоянный стресс и некоторые другие причины делают организм более уязвимым к вирусным инфекциям. Иммунный дефицит может быть следствием неправильного питания (избыток сахара, насыщенных жиров, молочных продуктов, одновременное употребление кислых фруктов, томатов, крахмалосодержащих и мучных продуктов и бобовых), что приводит к изменению кишечной микрофлоры, нарушению продукции защищающих слизистую кишечника иммуноглобулинов класса А и к недостатку витаминов, микроэлементов и белков.

## Лечение растениями

**ВНУТРЬ**

**Эхинацея** (корни, 10 г), **гидрастис** (листья, 20 г), **десмодиум** (растение, 15 г), **крапива** (корни, 20 г), **черника** (листья, 10 г), **имбирь** (корни, 5 г), **жарновец метельчатый** (растение, 20 г), **бузина черная** (цветки, 10 г), **солодка** (корни, 10 г), **шиповник** (плоды, 20 г): смесь в виде отвара в 1 л воды, выпарить до 500 мл, принимать 3 раза в день по 100 мл между приемами пищи в течение 3 недель. Перед следующим курсом, если он потребуются, сделать перерыв в 8 дней.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

**Мальпигия, облепиха, шиповник,**



**эхинацея, горечавка** для стимуляции иммунной системы.

**Гарпагофитум, таволга, ива белая, ясень** (можно добавить **листья черной смородины**) – против воспаления и высокой температуры.

Для борьбы с вирусными инфекциями могут быть прописаны **пулавка, кипарис, шандра обыкновенная, Polygala salsaea, спорыш, чеснок, лук, крушина** и некоторые эфирные масла, в том числе **масло тимьяна**.

**Грецкий орех** (для очищения поджелудочной железы), **редька черная** (для печени) или сок **алоэ** (для кишечника).

В период выздоровления: **овес, люцерна, хинное дерево, элеутерококк, ясень, маточное молочко, горечавка, женьшень, цветочная пыльца, пивные дрожжи, крапива двудомная, имбирь**.

## Другие меры

- Придерживайтесь правильного режима питания.
- Старайтесь употреблять продукты, содержащие флавоноиды, танины и проантоцианы (окрашенные фрукты и овощи – морковь, брокколи, черную смородину, чернику и т. п.).
- Летом готовьте овощные бульоны, чтобы поддерживать нормальную кишечную микрофлору.

## Выпадение волос

### Что это такое?

Тенденция к выпадению волос обнаруживает себя появлением большого количества волос на подушке, на расческе и т. п., а не одного или нескольких голых пятен на волосистой части головы (в этом случае говорят об алопеции – облысении).

### СИМПТОМЫ

- Выпадение волос, с корнями или без них.
- Общее поредение волосяного покрова.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Крапива стимулирует рост волос

Во многих местностях для усиления роста волос используют лосьоны с настоями листьев крапивы. Эти настои были проанализированы исследователями, и оказалось, что они стимулируют кровообращение в волосистой части головы. Приток крови благоприятствует размножению клеток, производящих волосы.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*Выпадение волос – не просто косметическая проблема. Обязательно обратитесь к врачу, поскольку только он может найти причину.*

## Причины

Выпадение волос может быть связано с их изнашиванием, называемым трихоптилозом, и недостатком определенных минеральных веществ или белков. Оно часто сопровождается нарушениями, связанные с некоторыми этапами жизни, – интенсивный рост, беременность и т. д., а иногда бывает связано с анемией, умственным переутомлением или недостаточностью желез внутренней секреции. Оно может быть вызвано алкоголизмом или приемом некоторых лекарственных препаратов (особенно противораковых). Иногда волосы выпадают у вегетарианцев, режим питания которых вообще приводит к тому, что волосы становятся очень тонкими. И, наконец, причинами выпадения волос могут быть холод, высокая температура (при химической завивке), натяжение и травмы волосистой части головы.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

- Для женщин **Шалфей**: 1 чайная ложка на 150 мл кипятка; настаивать 15 мин; 3 раза в день.

- Для мужчин:

**Элеутерококк** (порошок): 1 г 2 раза в день.

**Пажитник сенной** (семена): 1/2 чайной ложки в день.

**Кора хинного дерева** (порошок): 1 г 2 раза в день.

### НАРУЖНО

- В качестве базового лечения **Хна** (обволакивает волосы), лецитин сои или яичного желтка: применять 1 раз в неделю.

Вода с **гаммелисом** или **васильком**: натирать волосистую часть головы 1 раз в неделю.

**Крапива жгучая** свежая: настаивать 3 целых растения в 500 мл кипятка; натирать волосистую часть головы в течение 10 мин 1 раз в неделю, затем ополаскивать.

**Горечавка**: смешать 55 капель спиртовой настойки с 20 мл лавандовой и розмариновой воды. Натирать волосистую часть головы в течение 10 мин 1 раз в неделю, затем ополаскивать.

- Для увлажнения и питания волосистой части головы

**Соя** (масло и лецитин), **кукуруза** (масло), **хмель** и **женьшень** (глицериновые экстракты): смешать по 1 г каждого с 10 мл нейтрального шампуня. Нанести на влажные волосы, оставить на 15 мин, затем смыть.

Для ополаскивания волос используйте отвар **тимьяна**, стимулирующего капиллярное кровообращение: 50 мл на 2 л воды, развести вдвое.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Хвоц** (порошок или свежий), **пиккульник** (спиртовая настойка), **центелла азиатская** (сухой экстракт), лецитин сои.

Для женщин: **шалфей** (настой, жидкий экстракт или спиртовая настойка), можно применять **женьшень**.

Для мужчин: **элеутерококк** (жидкий экстракт, спиртовая настойка или порошок).

## Другие меры

- Следите за питанием.
- Не забывайте о необходимости присутствия в пище железа, серы, витамина А, цинка, меди, магния, калия, кальция, фтора.
- Проведите курс лечения витамином D.
- Избегайте причесок, сильно стягивающих волосы.
- Не подвергайте волосы агрессивным внешним воздействиям.



## Гастрит, эзофагит

### Что это такое?

**Гастрит:** воспаление слизистой оболочки, защищающей стенки желудка; оно может быть острым и проявляться внезапно, но может быть и хроническим и развиваться медленно в течение многих лет.

**Эзофагит:** воспаление слизистой оболочки пищевода.

### СИМПТОМЫ

- Боли (жжение) во время еды или после нее.
- Частая отрыжка желчью со специфической горечью во рту.
- В остром периоде с болями дурной запах изо рта.
- Тошнота и спазмы пустого желудка.
- Воспаление языка (глоссит) и афты.
- Кровь в мокроте.
- Анорексия и исхудание.
- Жжение и боли со спазмами в груди при эзофагите.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Гастрит или эзофагит могут быть симптомами недостаточности витамина В<sub>12</sub>, железа или таких заболеваний, как язва или даже рак. Врач проведет исследования, которые помогут уточнить характер воспаления и его причины.

### Причины

Причины гастрита могут быть различными: нарушение переваривания пищи в желудке, повышенная или пониженная кислотность желудочного сока. Гастриту особенно подвержены люди, испытывающие значительные стрессовые нагрузки, дефицит витаминов, курящие, злоупотребляющие алкоголем. Некоторые лекарственные препараты (аспирин, другие нестероидные

противовоспалительные средства) вызывают раздражение и воспаление слизистой оболочки желудка.

Эзофагит в первую очередь связан с желудочно-пищеводным рефлюксом\* (обратным забросом пищи из желудка в пищевод).

### Лечение растениями

*Горечавка, имбирь, кондуранго, куркума, золототысячник, дымянка, апельсин, ромашка лекарственная, пупавка благородная, тысячелистник, алоэ, корни ревеня, алтей, Musa paradisiaca* (банан). Эти растения используются для борьбы с отдельными симптомами.

*Дягиль, мелисса, мята, розмарин, базилик* применяются благодаря их седативным и спазмолитическим свойствам.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

В качестве основного лечения: *Ficus carica* (почки). Если у больного замедленное пищеварение со спазмами и болями, следует добавлять настой из *кориандра, тмина, фенхеля* и *ромашки лекарственной* в равных частях.

Воспалительный гастрит: *горечавка, кондуранго* и *имбирь* в папаиновом эликсире (в аптеке). Сочетание пупавки, солодки и дягиля в жидких или сухих экстрактах.

Острый гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока: *горечавка, дымянка, болдо* в виде сухих или жидких экстрактов, добавленных к фосфорной кислоте (в аптеке).

Гастрит или эзофагит со спазмами: жидкий экстракт *дягиля, солодки* и *писцидии* вместе в настое тысячелистника.

*Розмарин, мята и кардамон:* эфирные масла на нейтральной основе в желатиновых капсулах.

Гастрит или эзофагит, связанные со стрессами или нервозностью: *аир* (корни) в виде спиртовой настойки или холодного настоя. Можно добавлять к этому питью *корни дягиля*.

Как успокаивающее: *базилик* и *майоран* в настое. Можно добавить эфирные масла базилика, майорана или кардамона.

Во всех случаях врач посоветует накладывать на область живота компрессы из *натуральной глины* или с лекарственными добавками, а также небольшие (0,5 г) дозы порошка из корневища ревеня.

### Другие меры

- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Откажитесь от табака, алкоголя и раздражающих желудок противовоспалительных средств.
- Старайтесь не употреблять еду с пряностями.
- Питайтесь по правилам Аюрведы: сладкие блюда в начале, горькие – в конце приема пищи.

## Гастроэнтерит

### Что это такое?

Гастроэнтерит – воспаление желудка и кишечника, которое начинается более или менее резко и сопровождается рвотой и диареей с чрезвычайно сильными спастическими болями.

### СИМПТОМЫ

- Потеря аппетита, сильная жажда.
- Рвота, спазмы, колики, судороги.
- Озноб.
- Иногда диарея, связанная с раздражением анальной области и острыми болями в прямой кишке. Метеоризм.
- Раздражительность.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

В случае повышенной температуры, обезвоживания или наличия крови в испражнениях немедленно обратитесь к врачу.

### Причины

Основной причиной гастроэнтерита является загрязнение пищи или воды вирусами, бактериями или другими микроорганизмами. Однако это заболевание не всегда имеет инфекционную природу: его могут вызывать алкогольные напитки, блюда с большим количеством пряностей, некоторые медикаменты (в том числе антибиотики) или не-



переносимость определенных видов пищи. Стресс, употребление плохо промытых или незрелых фруктов также создают благоприятные условия для развития гастроэнтерита.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

#### • Против рвоты

**Тимьян ползучий** (цветущие верхушки): 5 г на 1 чашку кипятка. Настаивать 10 мин, 3–5 чашек в день; эфирное масло, 1 капля на сахаре после каждого приступа рвоты, но не больше 5 капель в день.

**Пулавка благородная** (цветущие верхушки): 15 г на 1 л кипятка, настаивать не более 10 мин. Не больше 5 чашек в день.

#### • При кишечных спазмах

**Ромашка лекарственная** (цветущие верхушки), липа (цветки) или мелисса (надземные части): 5 г на 1 чашку кипятка. Настаивать 10 мин, 3–5 чашек в день.

#### • При скоплении газов в кишечнике

**Анис** (семена), **фенхель** (семена), **мята перечная** (целое растение), **дягиль** (целое растение), **кардамон** (семена), по отдельности или в смеси: настой, 5 г на 1 чашку кипятка, 3 чашки в день.

**Внимание:** не принимать анис и дягиль во время беременности!

#### • При инфекциях

**Чеснок:** 2 свежих зубчика в день.

**Корица:** 1/4 чайной ложки в воде, 3 раза в день.

**Имбирь** (сушеное корневище в порошок): 1 чайная ложка, 2 раза в день.

## Другие меры

– Соблюдайте постельный режим.

– Больше пейте для компенсации потери влаги и минеральных солей в результате рвоты и диареи; добавляйте на каждый литр воды 4 чайные ложки сахара и 1/2 чайной ложки соли.

– Принимайте витамины А, С и Е.

– Принимайте микроэлементы: медь-золото-серебро, 1 доза препарата в день.

## Геморрагический ректоколит

### Что это такое?

**Геморрагический (или язвенный) ректоколит** – воспалительное заболевание кишечника, поражающее прямую и толстую кишку целиком или частично. Он характеризуется диареей типа дизентерии, связанной с изъязвлениями слизистой оболочки кишечника. Наиболее тяжелым бывает первое проявление заболевания, затем развитие болезни идет с улучшениями и ухудшениями и растягивается на годы. Ректоколит чаще всего встречается у молодых людей, но бывают случаи заболевания и лиц старшего возраста.

### СИМПТОМЫ

- Кровавый понос со слизью.
- Высокая температура, сильная утомляемость.
- Боли в животе, общее недомогание.
- Потеря аппетита, исхудание.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*Ректоколит может требовать экстренного медицинского вмешательства, особенно во время первого приступа. Если при поносе в экскрементах появилась кровь, необходимо обратиться к врачу. После постановки диагноза во избежание осложнений необходим регулярный медицинский контроль.*

### Причины

Геморрагический ректоколит – наследственное аутоиммунное заболевание (организм продуцирует антитела к собственным тканям). Часто бывает связан с другими патологическими состояниями, генетическая природа которых доказана (как в случае аутоиммунного тиреоидита) либо поддается ревматоидный артрит). Часто это заболевание

встречается у людей, пища которых бедна растительными волокнами или слишком богата рафинированными сахарами. Чаще его можно наблюдать у некурящих людей или у курильщиков со стажем, чем просто у курящих. Эмоциональный стресс, сопутствующая инфекция, гастроэнтерит\* или лечение антибиотиками могут вызывать рецидивы.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

#### • Обволакивающее действие

**Имбирь** (корни): 50 г на 500 мл воды, кипятить 10 мин; 3 чашки в день. Или 30 капель спиртовой настойки 3 раза в день.

**Пулавка** (цветки): 5 г на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин; 3 чашки в день. Или 30 капель спиртовой настойки 3 раза в день.

**Горец змеиный:** 50 г корневища в 500 мл воды, кипятить 10 мин. Или 30 капель спиртовой настойки 3 раза в день. Или 0,5–1 г жидкого экстракта 3 раза в день.

#### • Антигеморрагическое и антиспастическое действие

**Расторопша** (сушеные плоды): 1 г порошка, посыпать пищу. Или 1 желатиновая капсула с 200 мг сухого экстракта.

#### • Вяжущее действие

**Кипарис** (плоды): 20–50 капель жидкого экстракта 3 раза в день. Или 30 капель спиртовой настойки 3 раза в день. Или 1 желатиновая капсула с 200 мг сухого экстракта 3 раза в день.

#### • Против кровавого поноса

**Ратания** (корни): 20 г на 500 мл воды, кипятить 10 мин; 3–5 чашек в день. Или 30 капель спиртовой настойки 3 раза в день. Или 0,5–1,5 г сухого экстракта в день в 3 приема.

#### • Против беспокойства

**Дуб** (надземные части): 5 г на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин; 3 чашки в день. Или 30 капель спиртовой настойки 3 раза в день. Или 1 г жидкого экстракта, 2–5 раз в день.

## Другие меры

– Боритесь со стрессом, используя методы релаксации или йогу.

– Исключите из своего рациона молоко, молочные продукты и сыр, ешьте меньше сырых фруктов.



тов и овощей, сухофруктов, маслянистых фруктов. Часто этих ограничений бывает достаточно, но переход к обычному питанию может быстро привести к рецидиву. – Регулярно проходите курсы лечения микроэлементами (медь – золото – серебро, 1 доза в день); принимайте пробиотики, которые позволят компенсировать утрату бактерий в толстой кишке.

## Геморрой

### Что это такое?

**Геморрой** – заболевание, характеризующееся образованием богатых кровеносными сосудами выпячиваний слизистой оболочки, находящихся в области прямой кишки и ее анального отверстия. При воспалении в этих шишках могут образовываться тромбы.

### СИМПТОМЫ

- Воспаление анальной области с отеком и образование набухших, но мягких геморроидальных шишек (обострения при застоях крови).
- Высыпания в анальной области.
- Плотные геморроидальные узлы (образование сгустков).
- Неприятные ощущения внутри анальной области (внутренние геморроидальные узлы).
- Иногда острые боли, вызванные трещинами в области ануса.
- Кровотечения из ануса и прямой кишки (кровь ярко-красная).
- Безболезненные мягкие геморроидальные шишки.

### Причины

Геморрой часто бывает наследственным, он может быть связан с хроническими состояниями (например, запорами), сидячим об-

разом жизни, местным или пищевым раздражением (например, употреблением пряностей и т. п.). Геморроидальные узлы образуются иногда во время беременности или родов и в результате приема гормональных противозачаточных средств.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*Геморрой обычно причиняет неудобства и боль, но не представляет серьезной опасности. Однако следует посетить врача, потому что только он может на основании обследования определить, идет ли речь о геморрое, об анальных трещинах или о других поражениях, требующих иного лечения (кондилома\*, выпадение заднего прохода, раковое изъязвление).*

### Лечение растениями

#### ВНУТРИ

**Виноград красный:** 4–6 желатиновых капсул по 200 мг в день или 1 столовая ложка листьев на 1 чашку кипятка. Настаивать 10 мин, 2–4 чашки в день между приемами пищи.

**Конский каштан и каштан** (почки, глицериновые мацераты): 75 капель каждого, 2 раза в день, вместе с почками черной смородины: 50 капель, 3 раза в день.

**Редька черная** (экстракт) или **ревень** (корневище), при запорах. Свечи с **гинкго**: 3 раза в день.

#### НАРУЖНО

**Масло пупавки**, применять местно 3 раза в день.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Конский каштан** (экстракт), **черника** (сухой экстракт или стабилизированная настойка листьев), **виноград красный** (водный сухой экстракт или жидкий экстракт листьев), **центелла азиатская** (сухой экстракт), **иглица колючая** (жидкий экстракт), **гинкго** (сухой титрованный экстракт). **Чистяк** (спиртовая настойка 7,5%) и **кипарис** (спиртовая настойка 2,5%) в смеси в геле или креме с 5% стабилизированного экстракта **конского каштана**.

### Другие меры

– Ликвидируйте раздражающие факторы – внешние (трущая одежда) и внутренние (пряности и алкогольные напитки).

- Соблюдайте правила гигиены.
- По возможности избегайте жары и длительного сидения.
- Успокаивайте раздражение льдом, завернутым в тонкую ткань.
- При запорах подберите подходящую диету или мягкое медикаментозное лечение.
- В крайних случаях можно прибегнуть к хирургическому лечению (наложению эластичных лигатур).

♦ См. также: Запор

## Гепатит, цирроз

### Что это такое?

**Гепатит:** этот термин обозначает все воспалительные заболевания печени. Наиболее часты вирусные гепатиты (А, В, С и др.), которые могут приводить к деструктивным изменениям и циррозу.

**Цирроз:** поражение клеток печени, приводящее к прогрессирующему снижению функции и некрозу этого органа.

### СИМПТОМЫ

- Астения (беспричинная усталость).
- Отвращение к пище, тошнота.
- Ухудшение общего состояния, сопровождающееся исхуданием.
- Отеки нижних конечностей.
- Желтая окраска кожи и слизистой оболочки век и глазного яблока (желтуха).
- Вздутие живота.
- Кровоточивость (кровотечения, подкожные кровоизлияния).

Эти симптомы могут встречаться по отдельности или в сочетании.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*Наличие одного или нескольких этих симптомов делает необходимым срочное обращение к врачу: ранняя ди-*



агностика дает больше шансов на излечение. Диагностировать заболевание может быть трудно при наличии единственного симптома, но основным признаком может быть повышение уровня трансаминаз (печеночных ферментов) в крови. Следует сделать все анализы для исключения тех заболеваний, которые требуют совершенно различных методов лечения (желчнокаменной болезни, рака печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и т. д.).

## Причины

Большинство гепатитов вызваны вирусами, обуславливающими более или менее выраженные поражения печени. Вирусные гепатиты с трудом поддаются лечению. Некоторые гепатиты могут приводить к циррозу или раку печени. При циррозе гепатоциты (клетки печени) разрушаются токсическими агентами. Основным таким агентом является алкоголь, но разрушать ткани печени могут многие вещества, включая и медикаменты.

## Лечение растениями

Используемые растения известны своими гепатопротекторными свойствами и способностью вызывать регенерацию печени. Принимать их следует только по согласованию с лечащим врачом.

### ВНУТРИ

**Растения, богатые витамином С, с соком облепихи** для пополнения запасов витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, РР, Е. Они дополняют лечение гепатита С. **Ясменник душистый** (трава), **дымянка** (трава), **айр** (корневище), **календула** (цветки), в равных частях: настой, 3 чайные ложки смеси на 1 большую чашку кипятка. 4 раза в день. От болей в области печени и отеков.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Расторопша**, титрованная по силимарину. **Хризантеллум** (сухой экстракт). **Куркума** (порошок или экстракты). **Китайские растения:** *Vupleurum sinensis*, *Schisandra chinensis*, *Curcuma zedoaria*. **Артишок:** настой или сухой экстракт; в дополнение к основному лечению. **Розмарин:** настой или жидкий экстракт.

**Солодка и ананас:** противовоспалительные растения в дополнение к основному лечению; дозы для детей врач уменьшит в зависимости от патологии.

**Имбирь, перец черный** (экстракт). В дополнение к лечению. **Кукуруза** (рыльца) и **шиповник:** в дополнение к лечению гепатита С интерфероном и противовирусными препаратами.

Для длительного лечения: **Uncaria gambir**, **эхинацея**, **гарпагофитум** (сок растения) и **женьшень** (в малых дозах).

## Другие меры

- Полностью прекратите употребление алкоголя.
- В острый период придерживайтесь безбелковой диеты.
- Питайтесь в основном сухофруктами, виноградом, инжиром, шпинатом, кресс-салатом, картофелем, морковью, артишоками, рисом, хлебом из цельного зерна, йогуртом, кефиром, цикорием в салатах, подсолнечным маслом, оливковым маслом, пивными дрожжами, кунжутутом.

## Герпес

### Что это такое?

Герпес – вирусное рецидивирующее и очень заразное заболевание, которое может поражать слизистые оболочки, в том числе и слизистую глаза. Он встречается во множестве вариантов, среди которых можно назвать наиболее распространенный герпес слизистой оболочки губ и передаваемый при половом контакте генитальный герпес.

### СИМПТОМЫ

- Появление очень мелких беловатых высыпаний («лихорадки»), заполненных желтоватой жидкостью, с красной каймой, одиночных или располагающихся группами, в углах рта или на внутренней стороне нижней губы, щек или на языке.

- Появлению пузырьков предшествует ощущение жжения.
- Затем формируется тонкая желтоватая корочка, отпадающая через несколько дней.
- Высыпания, чувство жжения.
- При генитальном герпесе: повышение температуры, болезненность паховых лимфатических узлов.
- При герпесе слизистой губ у детей могут появляться мелкие изъязвления губ, нёба, внутренней поверхности щек, отмечается болезненность подчелюстных лимфатических узлов.

### Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

При увеличении лимфатических узлов, повышении температуры и рецидивировании симптомов немедленно обращайтесь к врачу. Если герпес затрагивает глаз, нужна консультация офтальмолога. Точная диагностика позволит убедиться в том, что ваши симптомы не являются признаком серьезной болезни. Проявления герпеса могут быть начальным симптомом опоясывающего лишая\*.

## Причины

Герпес вызывает вирус *Herpes hominis*, очень заразный при контактном до момента образования корочки. Он может поражать и детей и взрослых, особенно если они заражены вирусом иммунодефицита человека. Развитию герпеса благоприятствуют заболевание гриппом, охлаждение, пребывание на солнце, перенапряжение, стресс или начало менструаций.

## Лечение растениями

- Против заражения **Эхинацея** (цветки): 5 г на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин; 3 чашки в день.
- **Мелисса** (надземные части): 5 г на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин; 3 чашки в день.
- **Зверобой** (все растение): 5 г на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин; 3 чашки в день.



• Для укрепления иммунитета **Эхинацея пурпурная** (корни): 15 г на 500 мл воды, кипятить 10 мин, профильтровать и пить понемногу в течение дня.

**Чеснок** (желатиновые капсулы по 0,01 г эфирного масла): по 1 капсуле 3 раза в день.

• При генитальном герпесе (у женщин)

**Мелисса** (капсулы с эфирным маслом): 1 капсула в день в дополнение к местному лечению.

#### НАРУЖНО

**Чеснок** (свежие зубчики): натирать поражения 2 раза в день.

**Лещина** (кора): смачивать тампоном, пропитанным отваром 25 г на 1 л.

**Коричное дерево** (эфирное масло): 1 каплю наносить на поражение 2 раза в день.

**Календула** (сушеные соцветия): 15 г на 500 мл кипятка, настаивать 10 мин и смачивать 2 раза в день невскрывшиеся пузырьки.

**Мелисса** (надземные части): 20 г на 500 мл кипятка, настаивать 10 мин и смачивать поражения 2 раза в день.

#### Другие меры

– При появлении высыпаний избегайте любых физических контактов (поцелуев, половых контактов), чтобы не заразить партнера.

– В целях профилактики укрепляйте иммунитет регулярным приемом иммуностимулирующих растений.

## Гингивит, афты

#### Что это такое?

**Гингивит:** изменения десен воспалительной, инфекционной или язвенной природы, сопровождающиеся разрушением тканей.

**Афты:** поверхностные поражения слизистой оболочки ротовой полости, довольно четко ограниченные (круглые) или более распространенные, очень болезненные, беловато-кремового цвета.

#### СИМПТОМЫ

##### Гингивит

- Десны красные или бледные, кровоточивые.
- Боль, усиливающаяся при движении языка или гортани.

##### Афты

- Небольшие болезненные, окруженные валиком круглые поражения, белые, с кремовым дном или без него.

#### Внимание!

##### Проконсультируйтесь с врачом

*Вы можете пытаться заниматься самолечением не более 4–6 дней. Если симптомы не исчезнут, следует проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться в том, что они не являются признаком серьезного заболевания.*

#### Причины

Гингивит, часто обусловленный плохой гигиеной десен, может быть следствием как местного, так и общего поражения. Он может быть связан с нарушением гормонального баланса во время беременности, полового созревания или менопаузы, с приемом некоторых лекарственных средств или быть проявлением таких заболеваний, как сахарный диабет, анемия или лейкопения.

Афты обычно связаны с определенными видами пищи и имеют иммунную или сосудистую природу. Однако существуют и гораздо более серьезные афты (например, при болезни Бесе), причина которых остается неясной.

#### Лечение растениями

##### НАРУЖНО

##### Гингивит

**Мирт, мелалеука, корица, шалфей** (эфирные масла). Наносить ватным тампоном.

**Хинное дерево, мирра, календула, морозник, калган, сумах** (спиртовые настойки, по отдельности или в сочетаниях): 1 чайная ложка на стакан воды, для полосканий ротовой полости.

##### Афты

**Мелисса:** экстракт 10% в геле, применять 3 раза в день; дополнять приемом спиртовой настойки или жидко-

го экстракта; проконсультироваться с врачом.

**Баптизия** и **эхинацея** (спиртовые настойки), по 45 мл: 15 капель развести в чайной ложке воды и нанести на язвочку или полоскать рот раствором 75 капель в 100 мл воды.

**Шалфей** (листья), **горец змеиный** (корни), **калган** (корни), **можжевельник** (плоды), в равных частях: 1 чайная ложка на стакан кипятка, кипятить 2 мин, настаивать 30 мин. Для полоскания рта перед применением спрея для десен.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Солодка** (сухой экстракт), **пулавка** (спиртовая настойка, жидкий экстракт или концентрированный настой для полоскания рта). **Ананас** (сухой экстракт стеблей). **Эхинацея** (спиртовая настойка или свежий препарат для фонового лечения).

Для массажа десен: **шалфей** (эфирное масло), **мирт** (эфирное масло) или **коричное дерево** (эфирное масло) не более 5% в растворе с глицерином; **пулавка** (эфирное масло) и/или **сантал** (эфирное масло) в кукурузном масле (неомыляемый экстракт в растворе).

Для укрепления десен: **ратания** и **мирра** (настойки), неразведенная смесь. **Шалфей** и **коричное дерево** (эфирные масла), **мирра, ратания** и **тысячелистник** (настойки, разведенные в смеси глицерина со спиртом).

#### Другие меры

– Чистите зубы и десны после каждой еды.

– Исключите виды пищи, вызывающие появление язвочек: некоторые жиры, шоколад, орехи, сухофрукты, пряности и т. д.

– Пользуйтесь специальными настоями и спреями для десен.

– Старайтесь не курить, особенно трубку.

– Не жуйте жевательную резинку.

– Принимайте микроэлементы: медь, медь-золото-серебро.

## Гипертиреоз

#### Что это такое?

**Гипертиреоз** – избыточная секреция гормонов щитовидной же-



лезы. Он встречается в 5 раз чаще у женщин, чем у мужчин, редко отмечается до полового созревания и обычно проявляется в возрасте 30–60 лет.

Наряду с другими симптомами гипертиреоз проявляется увеличением объема щитовидной железы, или зобом. Речь может идти о многоузловом зобе (обычно у женщин старше 60 лет) или о токсической аденоме щитовидной железы – доброкачественной, обычно единичной, опухоли, поражающей в основном женщин в возрасте около 40 лет.

### СИМПТОМЫ

- Зоб (увеличение объема щитовидной железы).
- Патология глаз: экзофтальм (выпученные глаза), втянутые веки, усиленное слезотечение, уменьшение поля зрения.
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы: тахикардия (увеличенная частота сердечных сокращений), фибрилляция предсердий (беспорядочное биение сердца), сердечная недостаточность.
- Исхудание.
- Нервозность, раздражительность, беспокойство, бессонница.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Гипертиреоз: рекомендуются овощи

Овощи из семейства крестоцветных (капуста и репа) содержат гликозинолат – вещество, препятствующее синтезу некоторых гормонов щитовидной железы. Это же относится и к арахису, сое и муке из маниоки. Поэтому эти растения рекомендуются к употреблению при гипертиреозе.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если вы обнаружили увеличение объема шеи или появление каких-ли-

бо других симптомов, быстрее обращайтесь к врачу – главным образом, чтобы исключить возможность рака щитовидной железы.

### Причины

В 90% случаев гипертиреоз вызван базедовой болезнью – иммунным заболеванием, при котором антитела стимулируют выработку гормонов щитовидной железы. Это заболевание может развиваться в любом возрасте, но чаще между 30 и 50 годами. Оно проявляется патологическими изменениями глаз и диффузным зобом.

В других случаях причиной гипертиреоза может быть опухоль гипофиза или рак щитовидной железы с метастазами. Облучение и избыток йода благоприятствуют развитию многоузлового зоба или отдельного узла.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Для ослабления активности щитовидной железы

**Репешок:** в случае нарушений сердечной деятельности и беспокойства, 50 капель, 3 раза в день.

**Зюзник европейский:** свежий сок в сочетании с репешком. Необходим совет врача.

**Воробейник** (все растение): 20 г на 1 л кипятка, настаивать 10 мин, 3 чашки в день.

**Лук:** не менее 1 свежей луковицы в день; спиртовая настойка – 30 капель на стакан воды, 3 раза в день; сухой экстракт (желатиновые капсулы по 280 мг порошка), 2 капсулы в день.

- Для регуляции сердечного ритма

**Боярышник, липа, кодонопсис, валериана:** 20 г на 1 л кипятка, настаивать 10 мин, 3 чашки в день.

• Против беспокойства  
**Мелисса, зверобой, плоды шиповника, дягиль, валериана, женьшень, элеутерококк, розмарин:** 20 г на 1 л кипятка, настаивать 10 мин, 3 чашки в день или спиртовая настойка 30 капель на стакан воды, 1 раз в день.

### Другие меры

– Употребляйте продукты, богатые марганцем: все виды орехов,

сою, коричневый рис, нут обыкновенный, чай и др.

– В дополнение 3 раза в неделю принимайте кобальт (1 доза 3 раза в неделю, чередуя с марганцем) и литий (1 доза в день).

## Гипертония артериальная

### Что это такое?

**Артериальная гипертония** – повышение давления внутри артерий. Артериальное давление создается давлением крови, выталкиваемой из левого желудочка сердца, на эластичную стенку артерий. Постоянное давление выше 140/85 мм рт. ст. в покое рассматривается как признак артериальной гипертонии.

### СИМПТОМЫ

- Во многих случаях симптомы отсутствуют.
- Утомляемость, одышка при усилиях.
- Шум в ушах.
- Кратковременные приступы головокружения.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если у вас давление выше 130/85 мм рт. ст. или имеются какие-либо из перечисленных симптомов, обратитесь к врачу, чтобы узнать, не страдаете ли вы гипертонией.

### Причины

Чаще всего артериальная гипертония является следствием многих факторов. Она может быть наследственной или результатом нарушения обмена веществ (то есть цепочки превращения химических элементов, необходимых для правильной работы организма). Гипертония может быть связана с поражением артерий (утратой эластичности, склерозом). Давление может повышаться и во время беременности.



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Гипертония: полезен настой каркаде

Чай из цветков каркаде – традиционный напиток в странах Африки и Азии. Иранские исследователи показали, что у гипертоников этот напиток приводит к снижению артериального давления. После 12 дней лечения давление снижается на 11,2%, причем действие сохраняется через 3 дня после прекращения приема напитка.

ниями (пассифлора) и дымянкой в качестве дополнения.

ма терапия с использованием гормонов щитовидной железы.

## Другие меры

- Измените режим питания, если вы страдаете от ожирения\*, подагры\*, диабета\* или поражения артерий (атеромы).
- Откажитесь от курения и от крепких спиртных напитков.
- Регулярно давайте организму физическую нагрузку.
- Пройдите курс бальнеотерапии.
- Введите в рацион как можно больше свежих фруктов и овощей.

## Причины

Гипотиреоз может быть врожденным, связанным со спонтанной атрофией щитовидной железы или с ее удалением. В случае зоба он бывает связан с воспалительной реакцией щитовидной железы на прием некоторых медикаментов, с недостаточностью йода или с нарушением выработки гормонов. Развитию гипотиреоза способствуют лечение радиоактивным йодом и многие аутоиммунные болезни.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Чеснок** (свежий): 900–1200 мг в день в 1 или 2 приема. Спросите в аптеке препараты чеснока.

**Клопogон** (корни): по 250 мг порошка 2 раза в день.

• В качестве основного лечения **Маслина** (листья), **боярышник** (цветки), **каркаде** (чашечки): по 40 г каждого, 2 столовые ложки смеси на 500 мл воды, кипятить 4 мин, настаивать 20 мин. Пить в 3 приема в течение дня.

• Дополнения к пище

**Сельдерей**: как приправа к пище.

**Лук**: 2 луковицы в день.

**Томат**: 20 г пюре в день. **Бузина**: в виде сиропа из цветков (нельзя давать больным диабетом и людям, страдающим ожирением), 10 мл в день, можно подсластить настой.

**Морковь**: 30–60 г пюре в день.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Омела**: 1 г листьев, вымоченных в течение 8 ч в стакане холодной воды, по полстакана утром и вечером, или 500 мг порошка 3 раза в день.

**Раувольфия** (корни): спиртовая настойка.

**Маслина**: сухой экстракт, жидкий экстракт, глицериновый мацерат молодых побегов. **Омела**: спиртовая настойка, жидкий экстракт. **Клопogон**: жидкий экстракт или спиртовая настойка. **Черная смородина**: сухой или жидкий экстракт листьев. **Валериана**: сухой экстракт, настой, спиртовая настойка.

**Боярышник**, часто в сочетании с валерианой.

Врач может добавить гипотензивное средство в сочетании с диуретиками (почечный чай), седативными расте-

## Гипотиреоз

### Что это такое?

Гипотиреоз – врожденная или приобретенная недостаточность секреции щитовидной железы, встречающаяся в 6 раз чаще у женщин, чем у мужчин.

### СИМПТОМЫ

- Утомляемость, сонливость, снижение памяти.
- Склонность к гипотонии\*.
- Зябкость.
- Охриплость голоса, замедление речи.
- Брадикардия (замедление сердечного ритма).
- Мышечные боли.
- Анемия.
- Сухость, бледность, желтоватый оттенок кожных покровов.
- Увеличение массы тела.
- Ломкость и выпадение волос.
- Аменорея\*, запоры\*.

### Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

Увеличение объема щитовидной железы или наличие одного или нескольких перечисленных симптомов делают необходимым медицинское обследование, чтобы исключить возможность заболевания раком или микседематозной комы. При гипотиреозе необходи-

## Лечение растениями

• Для стимуляции активности щитовидной железы

**Фукус**: талломы, 5 г (1 чайная ложка) на чашку воды, кипятить 10 мин, 3 чашки в день; желатиновые капсулы, по 1 желатиновой капсуле с 280 мг порошка 3 раза в день; жидкий экстракт, 0,5–2 г в день; спиртовая настойка, 30 капель на стакан воды 3 раза в день.

Необходим постоянный контроль уровня гормонов щитовидной железы.

**Саргассовые водоросли** (все растение): те же дозы, что и для фукуса.

**Чеснок**: 1–2 зубчика в день; спиртовая настойка, 30 капель на стакан воды, 3 раза в день; сухой экстракт (желатиновые капсулы по 280 мг), 2 капсулы в день; эфирное масло (желатиновые капсулы по 0,01 г), 3 капсулы в день.

• Против избыточной массы тела

**Зеленый чай, опунция обыкновенная, почечный чай, артишок, кофе.**

• Против беспокойства  
**Мелисса, зверобой, плоды шиповника, дягиль, валериана, женьшень, элеутерококк, розмарин.**

• От сухости кожи  
**Энотера, бурачник** (масла).

## Другие меры

– Употребляйте продукты, богатые марганцем: все виды орехов, миндаль, сою, коричневый рис, нут, чай.

– Употребляйте также продукты, богатые медью: телячью печень,



устрицы, сардины в томате, крабы, креветки, семена подсолнечника, арахис, грибы, чернослив, хлеб из цельного зерна и т. п.

– Принимайте микроэлементы: комплекс марганец–медь (1 доза 3 раза в неделю).

## Гипотония

### Что это такое?

О гипотонии говорят в тех случаях, когда систолическое (верхнее) артериальное давление оказывается ниже 100 мм рт. ст. При этом наблюдаются характерные симптомы. Гипотония может быть хронической или развиваться внезапно с резко выраженными симптомами.

### СИМПТОМЫ

- Внезапное снижение давления: чувство оглушения, пульсации в голове, снижение остроты зрения, головная боль.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

При гипотонии лечение может назначить только врач.

### Причины

Гипотония может быть вызвана венозной недостаточностью нижних конечностей. Она часто отмечается при утреннем вставании, после длительного лежания или сидения: в этом случае говорят об ортостатической гипотонии. Такое снижение давления при изменении положения часто наблюдается у пожилых людей. Реже гипотония бывает связана с сердечной недостаточностью или недостаточностью надпочечников, а иногда ее причиной бывает обезвоживание организма (гиповолемический шок).

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

**Тимьян обыкновенный** и **тимьян ползучий**: настой, 1–2 г на 1 чашку

кипятка; пить 3 чашки в день, последнюю задолго до сна.

**Чабер горный** или **чабер полевой**:

1 чайная ложка на 1 чашку кипятка (не кипятить). Настаивать 10 мин; 2–3 чашки в день, последнюю задолго до сна.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Элеутерококк** – стимулирует сердечную и умственную деятельность.

**Имбирь, розмарин лекарственный** – кардиотонические и общестимулирующие средства.

**Солодка. Баклажан в сочетании с колой. Черная смородина** (почки) – из-за тонизирующего действия. Шалфей лекарственный. **Хмель**, особенно если гипотония отмечается в период менопаузы. **Горечавка** для стимуляции сердечно-сосудистой деятельности. **Гаммелис, иглица колючая, виноград красный, конский каштан** – при венозной недостаточности.

### Другие меры

- В случае венозной недостаточности носите эластичные чулки.
- Вставайте с постели медленно, сначала немного посидев, чтобы избежать резкого падения давления.
- При вызванном гипотонией головокружении поднимитесь на носки, сожмите ягодицы и как можно скорее садитесь.
- Ешьте мед, виноград, яблоки, морковь, петрушку, хрен, редьку, пивные дрожжи, пейте сироп из облепихи.

## Глазные инфекции

### Что это такое?

Речь идет о воспалениях или инфекционных заболеваниях глаз и их придаточного аппарата – конъюнктивите, дакриоцистите (воспалении слезного мешочка), увеите (воспалении сосудистой оболочки глазного яблока), блефарите (воспалении век), ячмене (развитии фурункула на краю века).

### СИМПТОМЫ

- Покраснение глаз (видимой части белочной оболочки).
- Зуд или боль.
- Нарушения зрения (нечеткость изображения и т. п.).
- Повышенная чувствительность к свету, иногда доходящая до боли.
- Четко ограниченное воспаление на краю века.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если конъюнктивит не поддается противовоспалительному лечению или если зуд не проходит более суток, следует обратиться к врачу, который назначит соответствующее лечение.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Инфекции глаз: лекарства североамериканских индейцев

Среди растений, использовавшихся американскими индейцами, первопроходцы обнаружили гидрастис, применявшийся в виде настоя корня. К воспаленным глазам прикладывали ивовую золу или сок некоторых растений пустынной зоны.

### Причины

Причины воспаления иногда банальны (ветер, холод, пыль и т. п.), но оно может также быть результатом вирусной или бактериальной инфекции, герпеса или инфицирования края век стафилококком.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- При воспалении глаз Воспаление может быть вызвано разными причинами (песок, пыль, ветер, холод, раздражающие газообразные вещества, яркий свет, солнечный ожог и т. п.). Принимайте настои следующих растений (по отдельности или в сочетании): **ромашка** (цветки, 1 чайная ложка на небольшой стакан), **календула** (цветки, 1/2 чайной ложки на



небольшой стакан), **донник** (цветущие верхушки, 1 чайная ложка на стакан) или **манжетка** (все растение, 1 чайная ложка на стакан).

## НАРУЖНО

- При простом инфекционном конъюнктивите

Вы можете делать припарки или ванночки для глаз с настоями или отварами либо примочки с одним или несколькими растениями.

**Календула, ромашка, лаванда, подорожник, виноград красный, липа:** по отдельности или в смеси, 1 столовая ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин.

**Гаммелис** (30 г), листья **грецкого ореха** (30 г), **подорожник** (45 г): 35 г смеси на 250 мл воды, кипятить 10 мин, затем настаивать 10 мин. Намочить ватку теплым профильтрованным отваром, капнуть с нее несколько капель в глаз, затем использовать ее в качестве компресса; 4 раза в день.

**Очанка:** примочки, 5 раз в день (проконсультируйтесь в аптеке).

Часто при воспалениях глаз требуется очистить и нос.

- Против последствий конъюнктивита и при повреждениях роговицы

Делайте примочки с **центеллой азиатской, виноградом красным, гаммелисом** и особенно **эхинацей** и **алоэ**, чередуя их.

Спросите в аптеке примочку на основе **золототысячника** 0,05%, **очанки лекарственной** 0,1%, **фенхеля обыкновенного** 0,3% или **подорожника ланцетолистного** 0,05%; делать не менее 4 раз в день.

- При блефарите или ячмене **Базилек** (свежие листья) или кашка из **лука-порая:** местно.

**Подорожник, цветки арники, ромашки и мальвы:** в равных частях, 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 20 мин; прикладывать к глазу.

**Эхинацея или календула:** примочки.

## ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

- Раздражение глаз  
Примочки с **очанкой, календулой, эхинацей**, препаратами на основе **красного винограда, арники** (0,25%) или **крапивы жгучей** (4,75%).

- Простой инфекционный конъюнктивит

Внутри растения с раздражающим и антибактериальным действием в виде спиртовой настойки или жидкого экстракта (**подорожник, фенхель,**

**истод, очанка, солодка** и др.) в сочетании со смесью эфирных масел (например, **иссопа, сосны и розмарина**) с почками **дуба черешчатого** в виде глицеринового мацерата 1 ДН.

- Последствия конъюнктивита и ранения роговицы

По отдельности или в сочетании, экстракты **черники** с бета-каротином или без него или препарат на основе **моркови**, титрованный экстракт **центеллы азиатской**, экстракт **подорожника** и препарат на основе **эхинацеи**.

- Блефарит и ячмень

Для внутреннего применения смесь эфирных масел и жидкий экстракт или спиртовая настойка подорожника, примочка на основе 1% эфирного масла **лаванды** или ванночки с настоем **подорожника**. Специально при ячмене: смесь эфирных масел **чабера, розмарина, тимьяна ползучего, можжевельника, лаванды** в сочетании с иммуномодулирующим лечением.

## Другие меры

– Быстро промойте глаз чистой водой или 0,5% раствором борной кислоты.

– Носите темные очки для защиты глаз от яркого света.

– Лечите заболевания верхних дыхательных путей (в особенности носа и его придаточных пазух).

## Головокружение

### Что это такое?

Головокружение – это ощущение вращения окружающих предметов вокруг себя или себя вокруг окружающих предметов. Является признаком поражения органа равновесия – лабиринта, расположенного во внутреннем ухе, поэтому заболевание известно под названием лабиринтита. Вирусный лабиринтит чаще всего излечивается сам собой, иногда с сохранением остаточных явлений.

### СИМПТОМЫ

- Головокружение.

- Тошнота, рвота.
- Непроизвольные движения глазных яблок.
- Шум в ушах и снижение остроты слуха.

### Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

Если головокружение долго не проходит, посоветуйтесь с врачом, который уточнит диагноз, исключит возможность других, особенно неврологических заболеваний и назначит лечение, которое поможет предотвратить тяжелые осложнения, например полную глухоту.

## Причины

Лабиринтит – воспаление лабиринта, которое может быть обусловлено различными причинами: вирусной (например, последствие гриппа) или бактериальной инфекцией, недостаточным снабжением лабиринта кислородом в результате нарушений мозгового кровообращения, плохой работой самого лабиринта и т. д. Оно может быть результатом нарушения обмена веществ или применения лекарственных средств.

## Лечение растениями

- При нарушении снабжения кислородом

**Гинкго:** 50–100 мг сухого стандартизованного экстракта, 3 раза в день; или 30 капель спиртовой настойки, 3 раза в день.

**Барвинок малый:** 50 капель спиртовой настойки, 3 раза в день; или 50–100 мг сухого экстракта, 3 раза в день.

- При артрозе шейного отдела позвоночника

**Черная смородина** (листья): 200–300 мг сухого экстракта, 3 раза в день.

**Гарпагофитум:** 200–500 мг сухого экстракта, 3 раза в день; или настой 5 г корней с 300 мл кипятка, настаивать в течение ночи, профильтровать и пить в течение дня.

**Липа** (почки): 30 капель глицеринового мацерата, 3 раза в день.

## Другие меры

– Лежите, по возможности меньше двигая головой.



– Если головокружение связано с определенными позами, посоветуйтесь со специалистом по лечебной физкультуре.

## Грипп

### Что это такое?

Грипп – вирусное инфекционное заболевание, заразное и носящее характер эпидемий. Грипп поражает в основном верхние дыхательные пути. Само по себе заболевание неопасно, но вызванные дополнительным инфицированием осложнения могут быть тяжелыми, а иногда и смертельными.

### СИМПТОМЫ

- Мышечные боли, озноб, головная боль.
- Повышение температуры (иногда до 40°C).
- Боли в горле, сухой кашель.
- Боли в груди.
- Усталость, общая слабость.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Врачебная консультация требуется ослабленным больным (детям, старикам, лицам с пониженным иммунитетом) и в тех случаях, когда долго не происходит улучшения.

### Причины

Грипп вызывают вирусы, среди которых выделяют типы А, В и С. Вирус типа А наиболее опасен и часто вызывает пандемии, а вирус типа С относительно безвреден. Часто определенную роль играет зимний холод, но он только вызывает ослабление организма, как и стресс и переутомление. Некоторые заболевания (диабет) или медикаменты (кортизон, цитостатические препараты) ослабляют иммунную систему и тем самым благоприятствуют развитию гриппозной инфекции. Особому риску подвергаются маленькие дети и старики.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

**Против гриппа: очень эффективна эхинацея**

Эхинацея, растущая на равнинах центральной части Соединенных Штатов, – одно из самых эффективных лекарственных растений. Многие исследования показали, что различные ее препараты оказывают иммуностимулирующее действие. В 2000 г. в ходе наблюдений за группой из 95 человек было показано, что настой эхинацеи значительно снижает заболеваемость гриппом и простудными болезнями. В исследовании с двойным слепым плацебо-контролем сочетание экстракта травы туи, корней эхинацеи и корней баптизии (или индигоноси) позволило предупредить зимние инфекции и ослабить симптомы гриппа, насморка и бронхита.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- От кашля  
**Гвоздика** (2 почки), кусочек коры **коричного дерева**, веточка **тимьяна обыкновенного** или **ползучего** на чашку воды: кипятить 3 мин, настаивать 15 мин. Добавить сок 1/2 **лимона**, немного **меда**. Выпивать 3–4 чашки в день, последнюю за полчаса до сна.

#### НАРУЖНО

Эфирные масла **равенсары** и **эвкалипта** в равных частях по 10 мл (взрослым) и 5 мл (детям) – неоднократно растирать грудь и подошвы ног в течение 2 дней; для профилактики применение более ограниченное, например, во время эпидемии каждый день 2–3 раза наносить по несколько капель этой смеси в области запястий.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

В качестве базового лечения: **репешок**, **чеснок**, **алтей**, **шафран**, **кипарис**, **росянка**, **эвкалипт**, **иван-чай** (корни), **кошачья лапка**, **гринделия**, **иссоп лекарственный**, **девясил**, **мальва**, **шандра белая**, **майоран**, **душица**, **мак**, **пассифлора** (особенно от ночного кашля), **подорожник**

**большой, истод виргинский, смолодина черная, вероника лекарственная, фиалка трехцветная.**

Против температуры и болей: **таволга**, **гарпагофитум**, **ясень**, **ива белая**.

Для выздоровления: **овес**, **люцерна**, **хинное дерево**, **элеутерококк**, **ясень** (кора), **маточное молочко**, **горечавка**, **женьшень**, **цветочная пыльца**, **пивные дрожжи**, **крапива двудомная**, **имбирь**.

Для профилактики: **эхинацея** (посоветуйтесь с фармацевтом) в течение 6–7 дней.

### Другие меры

- Пейте больше воды, фруктовых соков, овощных бульонов и т. д.
- Оставайтесь дома и соблюдайте постельный режим.
- Обсудите с врачом возможность ежегодной вакцинации от гриппа в начале осени.
- Для профилактики принимайте хлористый магний; спросите совета у врача по поводу дозы, чтобы не было послабляющего действия.

## Депрессия

### Что это такое?

Депрессия – патологическое состояние, при котором человек начинает пессимистически относиться к себе и к окружающему.

### СИМПТОМЫ

- Мрачное настроение, усталость.
- Нарушение концентрации внимания, затруднения в формулировании и осуществлении идей.
- Самоуничтожение.
- Отсутствие аппетита, удовольствия, радости.
- Бессонница или повышенная сонливость.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Не бывает малой депрессии. Разочарование или неудовлетворенность



иногда быстро проходят, но при психологической слабости они могут приводить к депрессии. Если вам назначен антидепрессант (синтетический или природный), не прерывайте резко прием этого лекарства, не советовались с врачом.

## Причины

Депрессия может возникнуть у людей, переживших тяжелую потерю: например, смерть близкого, любовное разочарование, неудачу в общественной жизни. Депрессия может быть связана как с утратами, так и с периодами стресса или избыточной активности.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Лаванда** (трава), **иссоп** (трава), **майоран** (листья), **мята перечная**, **кардамон** (семена), в равных количествах: 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 10–15 мин; 2–3 чашки в день.

**Дамиана** (листья): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 10–15 мин; 2 чашки в день.

**Подсолнечное масло, масло энотеры и семена тыквы** – они богаты триптофаном (предшественником серотонина, играющего существенную роль в преодолении депрессии).

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Роль растений в лечении депрессий оставалась скромной до тех пор, пока не было обнаружено действие зверобоя. Серьезные исследования подтвердили, что оно сравнимо с действием классических антидепрессантов (амитриптилина, имипрамина). Зверобой не следует сочетать с препаратами против СПИДа, с антидепрессантами, подавляющими захват серотонина, с оральными противозачаточными средствами, дигоксином, циклоспорином, антивитамином К. Вообще лучше не сочетать зверобой с любым другим медикаментозным лечением, поскольку возможно их взаимодействие с последующим снижением эффективности лекарственных средств.

**Солодка:** обратить внимание на возможные побочные действия (повышение артериального давления, головная боль, задержка натрия и воды, выделение калия).

**Женьшень и элеутерококк:** улучшают психическое и физическое состояние.

**Розмарин** (эфирное масло): считается дополнением к лечению антидепрессантами. (Внимание! Слишком большая доза может привести к спазмам и судорогам.)

**Дамиана** (спиртовая настойка или жидкий экстракт).

**Центелла азиатская, листья гуайявы, родиола розовая:** эти растения уже известны своим стимулирующим действием на центральную нервную систему, но их эффективность еще должна быть подтверждена.

## Другие меры

- Отдохните, съездите в отпуск.
- Пройдите курс лечения микроэлементами: литием, магнием, калием.
- Пройдите курс лечения термальными водами.
- Проконсультируйтесь с психотерапевтом.

♦ См. также: Стресс



## Что это такое?

К числу детских инфекций относятся многие заразные заболевания, сопровождающиеся сыпью, при которых риск осложнений (отит, ларингит, бронхопневмония, энцефалит и др.) повышается с возрастом. Все эти заболевания дают иммунитет, и ими очень редко болеют второй раз.

**Свинка** (эпидемический паротит): встречается у детей начиная с трехлетнего возраста, обычно после 5 лет. Инкубационный период 21 день, болезнь продолжается 5–15 дней. У подростков свинка протекает тяжело и может осложняться менингитом, панкреатитом или орхитом (воспалением яичек).

**Корь:** обычно бывают эпидемические вспышки у детей 1–3 лет, чаще в конце зимы или в начале весны. Инкубационный период 10 дней, сама болезнь длится

10–20 дней. Если корью заболевает беременная женщина, могут произойти прерывание беременности или преждевременные роды.

**Краснуха:** заболевание нелегко распознать, и часто его не замечают. Инкубационный период 15 дней, само заболевание продолжается около недели. Для детей заболевание не страшно, но опасно для беременных женщин (может вызвать дефекты нервной системы и гибель плода).

**Ветряная оспа:** ею заболевают обычно дети в возрасте от 2 до 10 лет. После 15-дневного инкубационного периода само заболевание длится около 12 дней. Оно сопровождается множественными зудящими высыпаниями, и в случае сдирания подсыхающих корочек остаются рубцы.

## СИМПТОМЫ

### Свинка

- Повышение температуры до 39–40°C.
- Головная боль.
- Боли при открывании рта, жевании и глотании.
- Болезненная припухлость под ушами и под челюстью, сохраняющаяся около 3 дней.

### Корь

- Высокая температура.
- Насморк, слезотечение.
- Сухой кашель.
- Мелкие белые прыщики на слизистой оболочке щек, затем темно-красные высыпания на коже лица, распространяющиеся на все тело.

### Краснуха

- Высокая температура.
- Появление сыпи, никогда не сливающейся в пятна.
- Часто увеличение лимфатических узлов.

### Ветряная оспа

- Высыпания по всему телу, включая волосистую часть головы, ладони, половые органы и слизистую оболочку ротовой полости.



- Розовые разрозненные прыщики, переходящие в небольшие прорывающиеся пузырьки.
- После подсыхания пузырьков образуется корочка, держащаяся около 10 дней.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Если температура остается высокой или сохраняется более 4 дней, если ребенок постоянно плачет или постоянно сонный, если он сонный, со спутанным сознанием, бредит, если у него судороги, напряженный затылок, фиолетовые пятна на коже, затрудненное дыхание при незаложенном носе – немедленно обращайтесь к врачу.

**Причины**

Все эти заболевания вызывают вирусы. Ребенок особенно подвержен им, если не был вскормлен материнским молоком, не был вакцинирован и находится в коллективе (яслях, детском саду, школе).

**Лечение растениями**

**ВНУТРЬ**

- Для снижения температуры и облегчения зуда от высыпаний

**Фиалка трехцветная** (цветки), **лаванда** (цветки), **фиалка душистая** (цветки), **мальва** (цветки), в равных частях: щепотка на 1 чашку кипятка, настаивать несколько минут, 3 чашки в день.

- Для укрепления иммунитета **Черная смородина** (глицериновый мацерат почек 3 D): 1 капля на 1 кг массы тела, принимать многократно в течение дня с настоем.

- Во избежание вторичных инфекций

**Лаванда** или **тимьян ползучий** (эфирные масла цветущих растений): 2 капли, грудным детям свечи. Дозировка в зависимости от возраста ребенка, обычно 1 свеча каждые 8 часов в течение 2 дней, затем перерыв. Свечи закажите в аптеке.

**НАРУЖНО**

- Для подсушивания высыпаний при ветряной оспе

**Лаванда** (эфирное масло): смазывать высыпания до образования корочек.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

**Эхинацея** и **бук**, после окончания высыпаний.

**Другие меры**

– Давайте ребенку больше пить (воду, настои, бульон, фруктовые соки), чтобы уменьшить и компенсировать потери воды, вызванные высокой температурой.

– Не кутайте ребенка. В комнате поддерживайте температуру 18–20°C и влажную атмосферу.

**Дефицит массы тела**

**Что это такое?**

О дефиците массы тела говорят в тех случаях, когда она на 10% и более ниже теоретической, определяемой по следующей формуле (где М – масса тела и Р – рост в сантиметрах):  $M = P - 100 - [(P - 150) : 2]$  для женщин или  $M = P - 100 - [(P - 150) : 4]$  для мужчин. Речь при этом идет не о физической или психической патологии (например, анорексии), а о морфологическом дефиците массы. Часто он бывает наследственным и является результатом нарушений, не влияющих ни на силу, ни на развитие мышц.

**СИМПТОМЫ**

- Дефицит массы без задержки роста, часто при нормальном, а иногда и повышенном аппетите.
- Отсутствие жировой подкожной ткани (малая толщина кожной складки).
- Утомляемость, мышечные боли, частые головные боли, сниженное артериальное давление.
- В некоторых случаях спазмофилия или нарушения вегетативной нервной системы, влияющей на жизненно важ-

ные функции (дыхание, пищеварение и др.).

**Причины**

Дефицит массы тела часто бывает врожденным, но иногда он имеет другие причины: рацион с недостаточной калорийностью и содержанием витаминов, плохое усвоение пищи в кишечнике, дисфункция поджелудочной железы, чрезмерные физические нагрузки, гипертиреоз\* или замена питания табаком или алкоголем.

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

**Дефицит массы тела: пажитник стимулирует аппетит**

Пажитник – своего рода европейский женьшень. Он влияет на мышечную и нервную ткань и повышает аппетит. При нормальной массе тела и ожирении он снижает уровень липидов в крови. И, наконец, у женщин он увеличивает грудь и повышает либидо.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Если идет прогрессирующее истощение или если человек не поправляется при достаточном питании, проконсультируйтесь с врачом. Не предпринимайте попыток лечения без согласования с врачом. У девочек дефицит массы тела без видимых причин может быть связан с синдромом Тернера (генетическая аномалия) или психической анорексией.

**Лечение растениями**

**ВНУТРЬ**

**Овес:** тщательно (6–8 раз) промойте траву, прокипятите ее в 2 л воды до уменьшения объема вдвое, добавьте 2 столовые ложки меда и проварите еще 2 мин. Перед употреблением процедите.

**Мята перечная, горечавка, борщевик, кондуранго:** улучшают пищеварение (посоветуйтесь с врачом).

**Пажитник:** лучший стимулятор аппетита, но обычно плохо воспринимается детьми.

**Крапива:** (свежий экстракт или на-



стойка). Женьшень (в случае нервозности не рекомендуется).

• **Детям**

**Хинное дерево, розмарин и шиповник** (желатиновые капсулы с сухим экстрактом): по 25 мг каждого растения.

**Шиповник, мелисса и каркаде** (настои).

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

Детям: молодые побеги **розмарина** (глицериновые мацераты) и особенно **черная смородина** (почки) или молодые побеги **шиповника**, добавленные к сиропу.

**Другие меры**

- Оцените ваш дефицит массы: он может быть кажущимся.
- Ешьте вкусную пищу в приятных условиях.
- Дополняйте ваш сбалансированный рацион продуктами, имеющими лекарственное значение, – сухофруктами (не в избытке!), овсяными хлопьями, вареньем из шиповника, соевым соусом, соком облепихи. Для детей: прополис, маточное молочко или цветочная пыльца, свежие дрожжи.
- Используйте улучшающие пищеварение специи, например имбирь и корицу.
- Ешьте шоколад, особенно при тяжелых формах исхудания.
- По возможности избегайте стрессовых ситуаций.
- Принимайте микроэлементы: цинк, никель, кобальт.

**Диабет**

**Что это такое?**

Диабет проявляется избытком глюкозы в крови (гипергликемией), вызванном недостаточностью инсулина. Различают два типа диабета: инсулиннезависимый и инсулинзависимый. В последнем случае присутствующий в крови сахар не только поступает с пищей, но и образуется в печени в ходе процесса, называемого глюконеогенезом.

**СИМПТОМЫ**

- Сухость во рту, жажда и частое мочеиспускание.
- Тяга к сладкому, повышенный аппетит и увеличение массы тела.
- Фурункулы.
- Утомляемость.
- Долительные, не поддающиеся лечению инфекции.
- Кожный зуд и зуд в промежности.
- Нарушения зрения.

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

**Диабет: благотворное действие галеги**

Галега лекарственная – растение, используемое для лечения диабета во Франции, Болгарии и Индии. У здоровых людей галегин снижает уровень сахара в крови через 3–4 ч, причем его действие сохраняется 9 ч, но было показано, что он оказывает такое же действие и у диабетиков. Экстракт галеги влияет на свертываемость крови и подавляет агрегацию тромбоцитов, что позволяет предупреждать развитие артериитов, связанных с диабетом.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Диабет часто начинается незаметно, и его опасные для организма последствия проявляются достаточно поздно. Если у вас возникают сомнения по поводу одного или нескольких перечисленных выше симптомов или если в анализе мочи обнаружен сахар, обязательно обратитесь к врачу.

**Причины**

Инсулиннезависимый диабет обычно обусловлен избыточным питанием. Инсулинзависимый диабет связан с недостаточным образованием в поджелудочной железе инсулина (гормона, обеспечивающего переход сахара из крови в клетки).

**Лечение растениями**

При инсулиннезависимом диабете может осуществляться дополнительное лечение с помощью целого ряда растений. Фитотерапия применяется при легких формах диабета или в тех случаях, когда лечение не обеспечивает его компенсации. Рекомендуется обсудить возможность фитотерапии с врачом.

**ВНУТРЬ**

**Терн** (цветки), **калган** (корень) или **черника** (листья): 1 столовая ложка на 1 чашку кипятка, кипятить 2 мин, настаивать 20 мин; 3 чашки в день.

**Момордика харантская** (*Momordica charantia*): жители Юго-Восточной Азии пьют сок этого растения для ослабления всасывания сахара в кишечнике.

**Камедь гуара** (*Cyamopsis tetragonolobus*): 600 мг перед обедом и ужином.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

**Черника**: ее листья, известные своей способностью снижать уровень сахара в крови, в сочетании, например, с листьями **маслины** в виде порошка или сухого экстракта. *Coutarea latifolia*: в виде порошка или настоя. **Пажитник сенной**: в виде сухого или жидкого экстракта. **Галега лекарственная**: целое растение, в виде жидкого экстракта.

При поражении почек: **ревень** или почки **грецкого ореха** в разведении 1 ДН.

При поражении сетчатки: экстракт **черники**, масло **энотеры** и **бета-каротин**; **черемша** (лук медвежий) в виде спиртовой настойки или сушеные измельченные корни в виде питья.

**Другие меры**

- Соблюдайте бедную сахаром диету.
- Для подслащивания пищи используйте вместо обычных синтетических подсластителей натуральный препарат – порошок стевии.
- Ешьте больше таких ягод и фруктов, как черника, брусника, терн и шелковица.
- Принимайте микроэлементы, в том числе кобальт и сочетание цинк–никель–кобальт.
- Занимайтесь спортом.



## Диарея

### Что это такое?

Диарея – это ускоренное прохождение пищи по кишечнику с частым выделением жидких испражнений, часто сопровождающееся болезненными спазмами кишечника. При этом не происходит достаточного всасывания воды из экскрементов, что может приводить к обезвоживанию организма.

### СИМПТОМЫ

- Частый жидкий стул.
- Боли в кишечнике.
- Вздутие кишечника, газы с дурным запахом.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Нарушения пищеварения: эфирные масла мяты и тмина

В двойном слепом исследовании с плацебо-контролем было проверено действие имеющегося в продаже препарата, содержащего 90 мг эфирного масла тмина, у пациентов с нарушением пищеварения, не осложненным язвами желудка и двенадцатиперстной кишки. После 4 недель применения полное излечение (исчезновение болей) отмечено у 63,2% пациентов, а ослабление симптомов (метеоризма, отрыжки и т. д.) – у 94,5%. Оба эфирных масла обладают спазмолитическими свойствами, а сочетание эфирного масла тмина и мяты усиливает эффект каждого из них в отдельности.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Практически каждый человек может заболеть острой диареей, но если нарушения работы кишечника принимают хронический характер, следует провести дополнительные исследования. Не забывайте также, что

связанное с диареей обезвоживание организма может быть очень опасным для маленьких детей и стариков.

### Причины

Острая диарея может явиться следствием отравления или заражения бактериями или вирусами. Хроническая диарея может быть симптомом плохой работы пищеварительной системы.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Для успокоения слизистой оболочки кишечника  
**Черника** (ягоды): 1 г порошка в день.  
**Дербенник иволистный** (жидкий экстракт): 50 капель на стакан воды, 3 раза в день, не более 2 дней подряд.  
**Айва**: пюре или сироп из плодов.
- Для регулирования кишечной микрофлоры  
**Пивные дрожжи**: 500 мг, 3 раза в день.
- От болей в кишечнике  
**Дягиль** (корень): настой, 20 г на 1 л кипятка, 3 чашки в день; сухой экстракт, 1 г в день.  
**Мелисса** (листья и стебли): сухой экстракт, 1 г в день.  
**Тимьян**: настой, 20 г на 1 л кипятка, 3 чашки в день.
- Для ограничения потери жидкости и образования кишечных газов  
**Морковь**: в виде пюре или в супе.  
**Плоды рожкового дерева**: мякоть плодов.  
**Растительный уголь**: 800 мг в день.  
**Белая глина**: 3 желатиновые капсулы по 500 мг в день или 1 чайная ложка на стакан воды, отстаивать в течение ночи и пить надосадочную жидкость.

### Другие меры

- Избегайте раздражающей пищи – сырых овощей, недробленных злаков, острых сыров, молочных продуктов и избыточных количеств сладкого.
- Подберите меню с преобладанием приготовленных на гриле мяса и рыбы, ветчины, мучных изделий, моркови, бисквитов и фруктовых компотов.
- Больше пейте: минеральную воду, овощные бульоны и т. п.

## Дисменорея

### Что это такое?

Термин дисменорея (или, точнее, альгодисменорея) означает болезненные менструации. Речь может идти о первичном нарушении, встречающемся чаще всего у девочек, или о вторичном явлении, возникшем после многих лет безболезненного протекания месячных. Если нет никаких органических причин, дисменорею называют эссенциальной. Интенсивность симптомов варьируется от легких спазмов до сильных болей, вынуждающих соблюдать постельный режим.

### СИМПТОМЫ

- Боли в нижней части живота во время менструаций, часто очень сильные. Иногда они начинаются за несколько часов до начала менструаций и могут длиться 1–2 дня.
- В некоторых случаях диарея, тошнота, рвота, обмороки.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

При сильных и длительных болях посоветуйтесь с гинекологом.

### Причины

Дисменорея может иметь органические причины: нарушения кровообращения (венозный застой), инфекции, фиброма\*, полипы, эндометриоз\*. Чаще всего у нее бывают гормональные основы: избыточное образование эстрогенов и недостаток прогестерона. Такая гормональная ситуация обычна и физиологична для девочек.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Для улучшения кровоснабжения  
**Смородина черная, гаммелис, гинкго, виноград красный** (листья): настой, 20–30 г на 1 л; пить в течение дня; спиртовая настойка, 50 капель на стакан воды, утром и вечером; поро-



шок из растений, 1 желатиновая капсула с 200 мг порошка утром и вечером. **Энотера** или **бурачник** (масла): 2 желатиновые капсулы в день с 15-го по 24-й день цикла.

## • От болей

**Эстрагон** (эфирное масло): 2 капли на 1/2 стакана молока, если нужно, через 1 ч еще раз, но не больше.

**Засахаренный имбирь**: долго подержать во рту и проглотить.

**Калина обыкновенная** (кора): в виде отвара, 3 столовые ложки на 1/2 л воды, по полчашки каждый час.

**Календула** (цветки), **мелисса** (надземные части с цветками), **тысячелистник** (верхушки с цветками), **ромашка лекарственная** (цветки), **земляника** (листья), в равных частях: настой, 4 столовые ложки смеси на 0,5 л воды. Пить в течение дня.

## НАРУЖНО

**Зеленая глина**, пропитанная настоем **календулы** (цветки) и **пупавки благородной** (цветки) с добавлением нескольких капель эфирного масла **лаванды** и **липпии лимонной**: в виде согревающих компрессов на нижнюю часть живота, на 30 мин.

## ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

С 10-го по 20-й день цикла или в течение всего цикла, в зависимости от интенсивности болей, для увеличения продукции прогестерона: **витекс**, **манжетка**, **тысячелистник**.

## Другие меры

– В дни, предшествующие месячным, массировать область поясницы и таза со смесью эфирных масел (например, 2 капли шалфея мускатного, 3 капли розмарина, 3 капли иланг-иланга, 3 капли липпы лимонной, 5 капель базилика и 5 капель грейпфрута), разведенных в 100 мл миндального масла.

– Повторите массаж в начале месячных, затем положите очень теплую грелку.

## Диспепсия, несварение

### Что это такое?

Диспепсия – различные расстройства пищеварения.

**Несварение** – невозможность переварить слишком обильную, жирную или другую трудноперевариваемую пищу.

## СИМПТОМЫ

- Тяжесть в желудке, чувство его переполнения.
- Тошнота.
- Отрыжка.
- Вздутие живота.
- Обложенный белым налетом язык.
- Рвота (присутствие крови может объясняться разрывом капилляров при усилиях).
- При пищевом отравлении повышение температуры и диарея.

## Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

При частом повторении диспепсических явлений или при хронической диспепсии с потерей массы тела необходимо обратиться к врачу. Обязательно выясните причину заболевания, если повторяется рвота с кровью или отмечается желтуха.

## Причины

Диспепсия – проявление аномалий пищеварения в области пищевода (ожоги, спазмы) или желудка. Часто она оказывается следствием употребления трудноперевариваемых продуктов (тяжелые жиры, грибы). Диспепсия также может быть связана с функциональной недостаточностью желчного пузыря или поджелудочной железы.

## Лечение растениями

Пищеварение улучшают многие растения: **анис**, **пулавка**, **тмин**, **кумин**, **кориандр**, **укроп**, **фенхель**, **любисток**, **апельсин**, **индау**, **шафран**, **чабер**, **вероника**, **вербена**.

## ВНУТРЬ

**Коричное дерево** (кора, 30 г), **мята перечная** (30 г), **золототысячник** (трава, 50 г): в настое, 1 чайная ложка смеси на 2 чашки кипятка, настаивать 10 мин; 2 чашки в день.

**Бадьян** (плоды), **коричное дерево** (кора), **цикорий** (трава и корни), **мя-**

**та болотная**, в равных частях: в настое, 2 чайные ложки смеси на 1 чашку кипятка. Пить после еды.

• При аэроколии или запорах **Тысячелистник** (трава, 25 г), **мелисса** (листья, 25 г), **цикорий** (трава, 15 г), **дымянка** (трава, 15 г), **ревень** (корневище, 15 г), **кассия** (листья, 15 г): 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 15 мин; 3 чашки в день.

• При временном несварении **Пулавка** (цветки, 20 г), **мелисса** (листья, 20 г), **мята перечная** (20 г), **дягиль** (корни, 15 г), **тмин** (семена, 10 г), **фенхель** (семена, 10 г), **полынь** (трава, 5 г): 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 5–10 мин; 3–4 чашки в день.

## ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Для облегчения переваривания пищи в желудке: **горечавка** (спиртовая настойка), **бадьян** (спиртовая настойка или настой), **дымянка** (сухой экстракт), **кондуранго** (жидкий экстракт), **мята перечная** (настой), **золототысячник** (настой), **хинное дерево** (отвар коры).

Для усиления секреции желчи: **имбирь** (жидкий экстракт), **барбарис** (спиртовая настойка), **липа** (сухой экстракт заболони), **чистотел** (спиртовая настойка), **куркума желтая** (спиртовая настойка), **комбретум высокий** (спиртовая настойка), **душица** (настой), **розмарин** (жидкий экстракт или настой), **тимьян** (настой с другими травами), **юкка** (спиртовая настойка).

Во многих случаях нарушения пищеварения следует принимать желудочный сбор до еды и желчно-печеночный сбор после еды. В случае недостаточности поджелудочной железы следует за 30 мин до еды принимать экстракты для стимуляции ее деятельности.

## Другие меры

– Не употребляйте газированные напитки, если в кишечнике накапливаются газы, и, наоборот, пейте, если отрыжка приносит облегчение.

– Избегайте продуктов, которые, по вашим наблюдениям, вы плохо перевариваете.

– Не перегружайте желудок плохо совместимыми продуктами.

– Если нужно, употребляйте питьевую соду.



## Желчнокаменная болезнь

### Что это такое?

Желчнокаменная болезнь – образование в желчном пузыре сгущений желчи, которые пропитываются солями кальция и превращаются в камни. Имеется промежуточная стадия, когда формируется так называемая желчная замазка.

### СИМПТОМЫ

- Боли в правом подреберье.
- Тошнота, иногда рвота.
- Непереносимость яиц, молока, шоколада, арахиса и др.
- Светлые и жирные экскременты.
- Желтуха (в случае, когда камень блокирует желчный проток).

### Причины

Желчнокаменная болезнь связана с плохой подвижностью и недостаточным прохождением желчи через желчные протоки. Избыток желчи благоприятствует образованию камней, которые могут формироваться и при наличии структурной аномалии желчного пузыря.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Только врач может поставить точный диагноз и назначить лечение.

### Лечение растениями

Целый ряд растений вызывает усиление или изменение желчной секреции. Некоторые из них интенсифицируют процесс опорожнения желчного пузыря. Активные растения: **артишок**, **лопух**, **свекла**, **болдо**, **расторопша**, **чистотел**, **цикорий**, **Chionanthus** (снежное дерево), **комбретум высокий**, **хризантеллум**, **куркума**, **Desmodium ascendens**, **барбарис**, **посконник**, **мята**, **дымянка**, **имбирь**, **маслина** (масло), **почечный чай**, **одуванчик**, **редька черная**, **розмарин**, **календула**, **липа**, **тимьян**.

### ВНУТРЬ

- Для очищения желчного пузыря

**Болдо** (листья), **мята** (листья), **дымянка** (трава), **розмарин** (листья), в равных частях: 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин, пить до и после каждой еды.

**Редька черная**: 1–2 ампулы в день.

**Чистотел** и **куркума** в смеси (количественное соотношение спросить в аптеке): 10 капель перед едой.

- От спазмов

**Мелисса** (листья), **ромашка лекарственная** (цветки), **лаванда** (цветки), в равных частях: 1 чайная ложка смеси на чашку воды; принимать при болях в области желчного пузыря.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Чистотел**, **куркума**, **артишок**: смесь спиртовых настоек.

**Розмарин** и **мята**: смеси эфирных масел в соевом масле.

**Амми зубная**, **черная смородина**, **комбретум высокий** и **тысячелистник**: смесь спиртовых настоек в равных частях.

**Лаванда** и **тимьян**: смесь эфирных масел в оливковом масле.

**Хризантеллум**: в желатиновых капсулах.

### Другие меры

- Не употребляйте в пищу жиры, яичные желтки, шоколад и т. п.
- Употребляйте в пищу меньше быстросвариваемых сахаров, способствующих синтезу холестерина.
- Не отдыхайте после еды.
- Пройдите курс акупунктуры.
- Пройдите курс лечения минеральными водами.

## Задержка жидкости

### Что это такое?

Задержка жидкости – накопление ее в тканях всего организма или в определенном месте (щиколотки и голени, пальцы и руки, веки и лицо и т. д.), связанное с нарушением баланса электролитов (ионов натрия, калия и хлора). Задержка жидкости проявля-

ется внеклеточной инфильтрацией, а не отеком.

### СИМПТОМЫ

- Набухание тканей в зонах инфильтрации: ногах (от щиколотки или пальцев ног до колена), нижней части живота, руках и пальцах (например, невозможность снять с пальца кольцо).

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Задержка жидкости, которую не следует путать с ожирением\*, сопровождающимся целлюлитом\*, – неприятный, но безопасный синдром. Тем не менее необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы узнать ее причину, которая может быть не столь безобидной, и получить рекомендации относительно лечения.

### Причины

Задержка жидкости может быть следствием острой или хронической сердечной декомпенсации, гормонального дисбаланса (контрацепция, предменструальный синдром\*, период, предшествующий менопаузе\*, и др.).

Причиной накопления жидкости могут быть печеночная, почечная, венозная или лимфатическая недостаточность, а также различные виды сжатий, мешающих возврату венозной или прохождению артериальной крови (фиброма\* матки, беременность, запоры\*, цирроз\* печени и др.). Задержка воды может быть также обусловлена сидячим образом жизни, неправильными позами (длительное пребывание на ногах, поза сидя со скрещенными ногами), неправильным режимом питания, злоупотреблением слабительными, приемом неподходящих мочегонных препаратов и т. п.)

### Лечение растениями

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

В случае задержки жидкости сердечного происхождения: **боярышник**, **дерен кроваво-красный** (почки) и



**золотарник.** В случае венозной недостаточности: **конский каштан, орех грецкий** (листья), **донник лекарственный, иглица колючая, виноград** (листья). В случае лимфатической недостаточности: **кипарис** и **горец птичий.** При органическом поражении печени: **расторопша, десмодиум** или **розмарин** в геммотерапии. При функциональных нарушениях печени: **одуванчик, тысячелистник, репешок, лопух, барбарис, свекла, болдо, хризантеллум, артишок, посконник, горечавка, липа** или **кукуруза.** При функциональных нарушениях почек: **спаржа** (корни), **барбарис, береза белая** (листья), **хвощ, ясень** (листья), **ястребинка, любисток, маслина, почечный чай, вишня** (плодоножки), **бузина черная, таволга, одуванчик, пырей, вербена лекарственная, кукуруза** (рыльца). При органических поражениях почек: **синеголовник полевой, ясень** (кора) или **горец птичий.**

## Другие меры

- Ограничьте потребление соли.
- Регулярно употребляйте продукты, облегчающие удаление воды из организма (хрен, сельдерей, крапиву, свеклу, шавель и др.).

## Запах изо рта (дурной)

### Что это такое?

Дурной запах изо рта – неприятное явление, в котором люди редко отдают себе отчет; как правило, это замечают окружающие.

### СИМПТОМЫ

- Дурной запах изо рта.

### Причины

Причины дурного запаха изо рта могут быть разнообразными: разрушение тканей десен, часто сопровождающееся кариесом\* зубов, остатки пищи между зубами, бактерии в области рта и глотки, заселение желудка *Helicobacter pylori*, желудочно-пищеводный рефлюкс\*, нарушение функции

печени, микоз языка или полипы в носу. Однако наиболее частыми причинами такого запаха могут быть курение или долгое голодание (запах ацетона).

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если у вас длительное время сохраняется дурной запах изо рта или он появляется регулярно, обратитесь к врачу, чтобы выяснить его причины.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

- Во всех случаях

**Анис:** несколько чайных ложек на чашку кипятка. Настаивать 10 мин. Простое и эффективное средство.

**Кориандр:** 3 г на 2 чашки воды, кипятить несколько минут.

**Мята:** в настое, 1 чайная ложка на стакан воды; прополоскать рот, затем проглотить.

- Для десен

**Эхинацея, календула, пупавка** (спиртовые настойки): в полстакане воды – полоскать рот, затем глотать.

- Для пищевода и желудка

**Кардамон, кориандр, анис** (жевать семена).

- В случае болезней десен и несварения

**Бадьян, гвоздика** и кора **коричного дерева** в смеси: 1 чайная ложка на чашку; настаивать 10 мин, пить в горячем виде.

- При замедленном пищеварении и проблемах с желчным пузырем

**Дымянка, комбретум мелкоцветковый** (спиртовая настойка) и **куркума** (спиртовая настойка или жидкий экстракт) в смеси, прополоскать горло, затем проглотить.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Болдо:** в настое или в виде спиртовой настойки при нарушениях работы желчного пузыря.

**Кондуранго и пупавка** (жидкие экстракты) при нарушениях работы желудка.

**Расторопша** или **хризантеллум** (сухой экстракт) при недостаточности желчеобразования\*.

### НАРУЖНО

Зубные пасты с **эвкалиптом** и эфирным **маслом мелалекуи.** Дезинфицирующие и дезодорирующие полоскания рта: смеси растений, богатых хлорофиллом или эфирными маслами –

**мята, розмарин, анис, имбирь, коричное дерево, лаванда, базилик, пижма, корица, иссоп, эстрагон, монарда, шалфей, укроп, мята перечная, мускатный орех** (в аптеке).

Массаж десен с эфирными маслами **мирта** и **герани**, смешанными с нейтральным растительным маслом (например, маслом из виноградных косточек).

## Другие меры

– Тщательно и регулярно чистите зубы и десны.

– Регулярно посещайте стоматолога и залечивайте кариозные полости.

– Ограничьте употребление табака и кофе, которые могут вызвать появление тяжелого запаха (чай такого действия не оказывает).

– Лечите заболевания, которые могут стать причиной дурного запаха: желудочно-пищеводный рефлюкс, замедленное пищеварение или полипы в носу.

♦ *См. также:* Ангина, Диспепсия, Гастрит, Гингивит, Рефлюкс желудочно-пищеводный

## Запор

### Что это такое?

Запор – замедленное, затрудненное или систематически недостаточное опорожнение кишечника. Атонический запор обусловлен уменьшением двигательной активности толстой кишки.

Спастический запор обусловлен возникновением болезненных спазмов толстой кишки, сопровождается скоплением газов и воспалением, что может стать причиной спастического колита\*.

### СИМПТОМЫ

- Редкий и плотный стул.
- Затрудненная дефекация.
- Вздутие живота, скопление газов.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если симптомы не исчезают в тече-



ние 4 дней подряд, следует проконсультироваться с врачом.

## Причины

Запор часто бывает следствием неправильного образа жизни: бедной растительными волокнами и жидкостью пищи, недостатка физических нагрузок, стресса и даже сознательного подавления позывов к дефекации. Так, люди, проводящие весь день вне дома и часто спешащие по утрам, могут столкнуться с проблемой атонического запора. Если есть источник беспокойства, толстая кишка быстро отреагирует спазмами и появятся все симптомы спастического колита.

Запоры может вызывать прием некоторых медикаментов (успокаивающие средства, лекарства от кашля, противовоспалительные препараты). И, наконец, риск их появления выше у женщин, особенно на фоне гормональных изменений (беременность, менопауза).

## Лечение растениями

С запорами можно бороться путем размягчения экскрементов – достаточно каждое утро принимать натощак по одной столовой ложке оливкового масла.

Можно также применять растения, богатые слизистыми веществами.

**Измельченные отруби:** 1–3 столовых ложки в день, подмешивать в пищу.

**Лен** (измельченные семена): 1 столовая ложка 2–3 раза в день, принимать со стаканом воды между приемами пищи.

**Подорожник блошинный, подорожник овальный** (семена) 1–2 столовых ложки со стаканом воды вечером.

**Стеркулия** (камень): 10 г гранул в день.

**Аморфофаллус** (корни): 1 желатиновая капсула с 250 мг порошка 3 раза в день.

**Кассия, лопух, крушина Пурша, тамаринд, ревен** обычно применяют благодаря их послабляющему

действию. Однако эти растения могут раздражать кишечник, и длительное их применение не рекомендуется.

## Другие меры

– Больше пейте: не менее 2 л жидкости в день.

– Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

– Ешьте больше пищи, богатой растительными волокнами (овощи, фрукты и т. п.).

– Не задерживайте дефекацию и регулярно старайтесь добиться ее, даже если нет позывов.

## Зуд

### Что это такое?

Зуд чаще всего является симптомом крапивницы\* (воспалительной реакции кожи в виде красных волдырей, похожих на те, которые бывают после ожога крапивой). Речь идет об аллергической реакции на вещества, к которым у организма существует непереносимость.

Зуд особенно часто встречается у аллергиков и/или людей с повышенной нервной возбудимостью, а также у пожилых и стариков. Реже он бывает результатом заболевания, такого, как чесотка (вызываемая живущим под кожей клещом) или ветряная оспа или является побочным эффектом химиотерапии.

### СИМПТОМЫ

- Желание чесаться.
- Краснота.
- Папулы (мелкие волдыри).

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если у вас опухает лицо или вы дышите с трудом, срочно обратитесь к врачу.

### Причины

Попадание аллергена в организм вызывает образование антител,

которые стимулируют выброс гистамина; это обуславливает покраснение и появление зуда. Аллергены могут действовать извне (мыло, краски и т. д.) или изнутри (некоторые виды пищи: клубника, молоко, соя, киви и т. д., или медикаменты, особенно антибиотики). Риск аллергической реакции повышается при стрессе, переедании и при наследственной предрасположенности.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Зуд аллергической природы: чего следует избегать

Клубника, бананы, яйца, апельсины, рыба и ракообразные – основные источники аллергенов. У пациентов с аллергией на латекс (каучук) часто проявляются аллергические реакции на киви.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

- Для очищения кожи **Фиалка трехцветная** (спиртовая настойка): 30 капель на стакан воды, 2 раза в день до еды. В случаях хронических высыпаний с зудом.
- Лопух** (сухой экстракт): 200 мг 2 раза в день. В случае воспалительного дерматоза.
- Артишок** (сухой экстракт): 100 мг 2 раза в день.
- Дымянка** (спиртовая настойка): 20 капель на стакан воды, 2 раза в день до еды.
- Сарсапариль** (спиртовая настойка): 20 капель на стакан воды, 2 раза в день до еды.

- Для уменьшения зуда **Смородина черная** (глицериновый мацерат D1): 50 капель на стакан воды, 2 раза в день до еды.

**Подорожник** (спиртовая настойка): 30 капель на стакан воды, 2 раза в день до еды.

- Против воспалений **Солодка** (спиртовая настойка): 20 капель на стакан воды, 2 раза в день до еды. При дозировке соблюдать осторожность. Посоветуйтесь с фармацевтом.



## НАРУЖНО

**Подорожник:** натирать свежими листьями зудящие участки.

**Календула и пупавка** применяются местно благодаря их противовоспалительным, противозудным и антисептическим свойствам.

## Другие меры

– Старайтесь не употреблять пищу, которая кажется вам источником аллергенов.

– Проведите кожный тест и анализ крови, чтобы установить причину аллергии.

## Иммунодефицит

### Что это такое?

**Иммунодефицит** – состояние пониженной устойчивости организма к чужеродным агентам, например бактериям, вирусам и паразитам. Организм оказывается неспособным к мобилизации иммунных клеток и выработке достаточного количества иммунноактивных веществ.

### СИМПТОМЫ

- Утомляемость.
- Рецидивирующие и длительно протекающие инфекции.
- Инфекции, вызываемые условно-патогенными возбудителями.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если проявляется хотя бы один из этих симптомов иммунодефицита, необходимо обратиться к врачу.

### Причины

Иммунодефицит может появляться сам по себе, не будучи следствием другого заболевания. Он может быть вызван интоксикацией, например вследствие приема медикаментов или употребления других синтетических веществ. Он может быть проявлением СПИДа, а также таких специфических заболеваний, как ау-

тизм или трисомия, заболеваний, связанных с аномалиями иммуноглобулинов класса Е при аллергии\* или других заболеваний, недостатка цинка, болезни Крона\*, нервной анорексии, депрессивно-го или беспокойного состояния.

## Лечение растениями

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Для профилактики и после заражения: **эхинацея** (корни и растение целиком), в слабом спиртовом растворе; **женьшень и элеутерококк; прополис.**

Для лечения: **посконник** (корни) в виде спиртовой настойки; **индигоноска** (корни) в виде спиртовой настойки; **гидрастис** (корни) в виде спиртовой настойки; **туя, календула** (корни), **арника** (корни), **витания, Azadirachta indica** (азадирахта индийская), **Uncaria tomentosa; золотарник**, в первую очередь при инфекциях мочевых путей; **омела.**

### Другие меры

– Регулярно принимайте препараты цинка и селена, а также экстракты водорослей.

– Введите в рацион растения, содержащие витамин С.

## Импотенция

### Что это такое?

**Импотенция** – неспособность мужчины к полноценному половому акту. К нарушениям потенции относятся не только ослабление эрекции, но и преждевременная или задержанная эякуляция. Почти всегда нарушение имеет психологическую природу, хотя импотенция может быть обусловлена также особенностями образа жизни и, особенно после 60 лет, функциональными расстройствами.

### СИМПТОМЫ

- Отсутствие эрекции в момент полового акта, при наличии или отсутствии либидо.
- Преждевременная эякуляция

(до введения полового члена или сразу после этого).

- Ослабление эрекции во время полового акта.
- Поздняя эякуляция: при наличии эрекции невозможность достичь возбуждения, необходимого для нормальной эякуляции.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Чаще всего в основе импотенции лежат психические факторы, однако у нее могут быть различные причины, которые сможет выявить только врач.

### Причины

В 9 случаях из 10 импотенция связана с психическими факторами. Стресс, утомление, отсутствие интереса к партнеру, хроническое злоупотребление курением и алкоголем часто бывают причинами импотенции. Однако импотенция может быть обусловлена и физиологическими причинами: сосудистыми заболеваниями (у лиц старше 60 лет), диабетом\*, артериальной гипертонией\* или нарушением притока крови к пещеристым телам (органам полового члена, при наполнении которых кровью происходит эрекция).

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Женьшень** (титрованный сухой экстракт): 25–50 мг в день.

**Имбирь** (корневище): 5 г в день.

**Коричное дерево** (кора): 3 палочки на 1 чашку кипятка. Настаивать 20 мин, 3 чашки в день.

**Miira riata** (древесина, 20 г), **йохимбе** (кора, 20 г), **имбирь** (корневище, 30 г), **грецкий орех** (листья, 30 г): 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка; кипятить 5 мин, затем настаивать 30 мин; по полстакана 3–4 раза в день.

**Крапива** (семена): 1/2 чайной ложки в йогурте.

**Тыква и пажитник сеной** (семена): по 5 семян каждого растения в день.

**Боярышник** (сухой экстракт): 200 мг, 3 раза в день, при сосудистых нарушениях.



ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Йохимбе** (экстракт): общестимулирующее средство. Muira puama (жидкий экстракт или спиртовая настойка). Дамиана (спиртовая настойка или жидкий экстракт). Якорцы земляные, спиртовая настойка.

**Женьшень бразильский** (спиртовая настойка).

Дополнение к препаратам, усиливающим потенцию: **имбирь**, **женьшень** (лечение не дольше 6 месяцев), **борщевик**, **пажитник сенной**.

**Другие меры**

- При отсутствии чисто физиологических причин проконсультируйтесь с психотерапевтом.
- Пройдите общеукрепляющее лечение.
- Старайтесь не курить и не употреблять спиртные напитки.
- Ведите более динамичный образ жизни, занимайтесь физическими упражнениями.

**Инфекции  
кожные**

**Что это такое?**

К кожным инфекциям относятся поражения кожи, вызываемые вирусами (герпес\*, бородавки\*, контагиозный моллюск, ветряная оспа, опоясывающий лишай\*), бактериями (фурункулы, рожистое воспаление, импетиго) или грибами (эпидермофития, лишай). Они могут вызывать тяжелые осложнения: в случае импетиго это может быть поражение почек (гломерулонефрит) или генерализованная инфекция организма (септицемия); фурункулы, локализованные на лице, могут дать менингеальные осложнения.

**СИМПТОМЫ**

**Импетиго**

- Покраснение кожи.
- Появление заполненных жидкостью пузырьков, которые

лопаются и покрываются желтоватой корочкой.

- При буллезном импетиго – крупные напряженные пузырьки с серозным или серозно-кровянистым отделяемым.
- Повышение температуры и увеличение лимфатических узлов (в тяжелых случаях).

**Фурункулы**

- Появление округлой припухлости.
- Воспаление (покраснение, повышение температуры кожи, опухание), болезненность при дотрагивании.
- Увеличение узелка, заполняющегося гноем.
- Появление белого центра (головки фурункула).

**Карбункулы**

- Уплотнение багрово-красного цвета.
- Мучительные боли.
- Выделение густого гноя с примесью крови.
- Общее недомогание.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Из-за возможных осложнений (поражения лимфатических узлов, рецидивов, температуры, изменения общего состояния) необходима врачебная консультация.

**Причины**

Импетиго – заболевание микробного происхождения (его вызывают стрептококки, стафилококки или близкие организмы). Это частое и очень заразное заболевание, которому особенно подвержены дети. Фурункул – результат воспаления волосяного мешочка (места, откуда растет волос), вызванного золотистым стафилококком; фурункулез бывает при диабете\*. Кожные инфекции могут распространяться по телу при расчесывании и несоблюдении правил гигиены. Наиболее подвержены этим инфекциям дети в детских учреждениях и люди с ослабленным иммунитетом.

**Лечение растениями**

**ВНУТРЬ**

- Для борьбы с инфекцией **Эхинацея**: 5 г цветков на 1 чашку кипятка. Настаивать 10 мин, 3 чашки в день; или 4 желатиновые капсулы по 200 мг в день; или 90 капель спиртовой настойки на стакан воды в 3 приема.
- Для повышения иммунитета **Эхинацея** (корни): 15 г в 500 мл кипятка, кипятить 10 мин, профильтровать и пить понемногу в течение дня.
- **Чеснок**: 3 желатиновые капсулы по 10 мг эфирного масла в день.
- Для очищения печени и почек **Артишок** (листья), **лопух** (корни) и **одуванчик** (листья и корни): 2 желатиновые капсулы по 90 мг сухого экстракта каждого растения в день; или 5 г смеси корней **лопуха** и **одуванчика** на 500 мл кипятка, кипятить 5 мин, затем снять с огня, добавить 5 г листьев **артишока** и **одуванчика**, настаивать 10 мин, профильтровать и пить по 2 чашки в день.

**НАРУЖНО**

- **Ниаули**, **тимьян ползучий**, **чабер**, **розмарин**, **можжевельник**, **тимьян обыкновенный**, **лаванда**, **мелалеука** по выбору: дважды в день накладывать на фурункулы или прыщи тампоны с эфирным маслом.
- **Маргаритка** (целое растение), **буквица** (цветки и корни): 20 г каждого растения на 500 мл воды; делать компрессы с настоем.
- **Купена обыкновенная** (корневище), **коровяк** (листья), **лилия белая** (луковица) и **лук** (луковица): приготовить настой или отвар, профильтровать смесь с **зеленой глиной** и делать горячие примочки на 30 мин.

**Другие меры**

- Не расчесывайте пораженные участки во избежание распространения инфекции.
- Не выдавливайте гной из фурункулов; они должны созреть и прорваться сами.
- Принимайте микроэлементы: медь, золото, серебро.
- Избегайте колбасных изделий и жирной пищи, чтобы не перегружать печень, кишечник и почки, ешьте меньше сладкого.



## Инфекции мочевыводящих путей

### Что это такое?

Инфекции мочевыводящих путей – заболевания почечных лоханок, мочеточников и мочевого пузыря. Эти инфекции отличаются от цистита\* своей локализацией и тем, что часто принимают хроническое течение.

### СИМПТОМЫ

- Боли в области живота, боков и поясницы, похожие на почечные колики.
- Повышенная температура.
- Утомляемость.
- Затруднения при более частом, чем обычно, мочеиспускании (количество мочи нормальное), моча с неприятным запахом.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Инфекция мочевыводящих путей может протекать скрыто. Это заболевание требует неотложного обращения к врачу. Необходимо выяснить причины болезни, которые могут быть серьезными.

### Причины

Инфекции мочевыводящих путей часто вызываются микробом, похожим на *Escherichia coli*. Они могут быть следствием застоя мочи при воспалениях предстательной железы, камнях в почках, обратного заброса (рефлюкса) мочи. Пусковым фактором может быть переохлаждение или кишечная инфекция. В редких случаях причиной бывает туберкулез. И, наконец, часто такие инфекции поражают пациентов с иммунодефицитом\*.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

**Толокнянка** (листья): 3 г на 150 мл

кипятка, до 4 раз в день; или холодный мацерат листьев: мацерировать не менее 6 ч, затем быстро нагреть и профильтровать.

**Любисток:** 1 чайная ложка на стакан кипятка, настаивать 10 мин. Принимать 2 раза в день.

**Настурция садовая** (листья и семена в виде настойки): 2–3 чайные ложки настойки в день; или щепотка листьев на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин, по 2 чашки в день.

**Золотарник** (сушеное растение): пригоршня на 1 л воды, кипятить 2 мин или настаивать 10 мин. Пить в течение дня.

**Спорыш** (трава), **толокнянка** (листья), **крапива** (листья) в равных частях: 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка. По 1 стакану утром и перед сном для очищения организма.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Толокнянка** (порошок, сухой экстракт, жидкий экстракт) – неэффективна при кислой реакции мочи.

Для борьбы с инфекцией: **эфирные масла тимьяна, лаванды, розмарина и коричневого дерева.**

Для очищения организма: **грыжник, золотарник, мелколепестник канадский, одуванчик, кукурузные рыльца, крапива, шиповник.**

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Инфекции мочевыводящих путей: поможет золотарник

Золотарник (золотая розга), издавна используемый в урологии, недавно получил официальное признание как «идеальное растение» для лечения инфекций мочевыводящих путей. Он обладает мочегонными, противовоспалительными, антисептическими и, как доказали недавно проведенные исследования, иммуностимулирующими свойствами. Он действует как местно (на стенки мочевыводящих путей), так и на весь организм благодаря своему влиянию на гипофиз, регулирующий работу надпочечников. Золотарник может применяться практически при всех заболеваниях мочевыводящей системы (воспалениях, инфекциях, мочекаменной болезни).

### Другие меры

- Пейте регулярно и помногу.
- Ешьте натуральный йогурт с лактобактериями.
- Введите в свой рацион кресс-салат, сок черники и голубики, петрушку, сельдерей, огурцы и арбузы.

## Инфекции половых органов

### Что это такое?

Различают инфекции нижних отделов половой системы – вульвы и влагалища (вульвит и вагинит), верхних отделов – матки (цервицит и эндометрит) и маточных труб (сальпингит), которые могут приводить к осложнениям, например перитониту. В противоположность распространенному представлению, эти инфекции могут встречаться у всех женщин, даже не живущих половой жизнью.

### СИМПТОМЫ

#### Общие признаки

- Обильные, дурно пахнущие выделения из влагалища.
- Высыпания и жжение в области вульвы и влагалища.
- Боли в области вульвы и влагалища.
- Изъязвления вульвы.

#### При инфекции верхних отделов половой системы

- Боли в области таза.
- Нарушения менструального цикла, дисфункциональные кровотечения.
- Повышенная температура.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

При появлении любого из этих симптомов немедленно обращайтесь к гинекологу. При инфекции верхних отделов половой системы необходимо длительное лечение с применением антибиотиков.



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Половые инфекции и бесплодие

Инфекции верхних отделов половой системы могут вызывать нарушение проходимости маточных труб и, как следствие, бесплодие. Повышается и риск внематочной беременности. Они могут также вызывать хронические боли в области таза, появляющиеся спонтанно или во время полового акта.

## Причины

Инфекции нижних отделов половой системы могут быть вызваны бактериями, попадающими из кишечника (кишечная палочка, стрептококки, золотистый стафилококк), с кожи или слизистых (эпидермальный стафилококк), из влагалища с нарушенной микрофлорой (активное размножение микоплазм, коринебактерий и др.) или, чаще всего, передаваться половым путем (гарднерелла). Вирусные инфекции нижних отделов половой системы могут быть вызваны папилломавирусом, который связан с риском заболеть раком шейки матки или вирусом герпеса. При этом инфекции могут быть рецидивирующими, часто с резко выраженными первичными проявлениями.

Влагалищные выделения с очень сильным неприятным запахом могут вызывать жгутиконосцы *Trichomonas vaginalis*.

Инфекции верхних отделов половых путей в основном бывают обусловлены возбудителями, передающимися половым путем, – *Chlamydia trachomatis* или гонококком. Однако они могут иметь и другие причины: осложненный аппендицит, последствия аборта или, реже, осложненные роды. При наличии внутриматочной спирали инфекции половых органов могут вызывать актиномикеты – обычные представители микрофлоры полости рта.

Большое количество половых партнеров, беспорядочный секс, незнание профилактических мер, отсутствие контроля гинеколога, несоблюдение правил гигиены создают условия для развития самых разнообразных инфекций.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

- Для очищения печени, желчного пузыря, почек, кожи и пищеварительного тракта

**Артишок** (листья), **дымянка** (надземные части с цветками), **ясень** (листья), **хризантеллум** (надземные части), **одуванчик** (листья): в настое, 3 столовые ложки на 500 мл воды, чередуя, последовательно в течение 20 дней в месяц.

**Лопух** (корни), **одуванчик** (корни), **конский каштан** (кора), **коричное дерево** (кора), **женьшень** (корни): в отваре, 3 столовые ложки на 500 мл воды, чередуя, не менее чем по 10 дней в месяц. Пить 3–4 раза в день.

- Для предупреждения рецидивов

**Эхинацея** (корни): 1–2 желатиновые капсулы по 500 мг порошка утром и вечером; 10 дней в месяц, при длительном лечении. Иммуностимулирующее, противовирусное и бактерицидное действие.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

При инфекции нижних отделов половой системы местное лечение антибиотиками может сочетаться с пероральным приемом эфирных масел, препятствующих развитию инфекции. Возможно их местное применение вместо антибиотиков. Используются эфирные масла **душицы испанской**, **коричного дерева**, **тимьяна обыкновенного**, **тимьяна ползучего**.

При инфекции верхних отделов половой системы длительный пероральный прием антибиотиков неизбежен. К этому лечению могут быть добавлены эфирные масла, применяемые перорально или местно.

## Другие меры

- Используйте презервативы.
- Используйте мыло с низким значением pH (кислая реакция).
- Пользуйтесь попеременно тампонами и прокладками.

– При рецидивирующих инфекциях половой системы пройдите курс бальнеотерапии.

♦ *См. также: Кондилома (о генитальном герпесе) и Микозы кожные (о кандидозе)*

## Инфекции респираторные у детей

### Что это такое?

Грудные младенцы в течение первых 6 месяцев жизни защищены от инфекций прошедшими через плацентарный барьер иммуноглобулинами матери. После рождения у них постепенно формируются собственные защитные механизмы, позволяющие бороться с чужеродными веществами, присутствующими в воздухе и в пище. Эти иммунные процессы сначала протекают в лимфоидных тканях глотки, поэтому дети особенно подвержены инфекциям верхних дыхательных путей (носа, околоносовых пазух и горла).

**Ринофарингит:** воспаление носа и глотки; о патологии можно говорить лишь в случае частых повторений заболевания (чаще 6 раз в год до семилетнего возраста) или при наличии осложнений.

**Ангина:** острое диффузное воспаление слизистой оболочки глотки; очень заразна, если вызвана вирусной инфекцией. Заболевают дети в основном зимой и в начале весны.

**Острый синусит:** воспаление околоносовых пазух, обычно являющееся осложнением инфекции верхних дыхательных путей.

## СИМПТОМЫ

### Ринофарингит

- Насморк.
- Кашель.



- Незначительное повышение температуры.

## Ангина

- Высокая температура.
- Покраснение горла, с белыми узелками или без них.
- Боли при глотании.

## Острый синусит

- Головная боль.
- Гнойные выделения из носа.
- Изменение вкуса и обоняния.
- Высокая температура.

## Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

Если симптомы ринофарингита сохраняются длительное время, обратитесь к врачу: заболевание может осложниться острым отитом, синуситом или трахеобронхитом. Эти осложнения могут потребовать применения антибиотиков. Меньше чем в трети случаев ангину вызывают бактерии, тогда необходим прием антибиотиков. Срочно обратитесь к врачу в случае острого синусита.

## Причины

Ринофарингиты принимают характер небольших эпидемий, особенно зимой, в результате инфицирующих контактов. В 75% случаев ангины вызываются вирусами и, следовательно, бывают особенно заразными; другие ангины имеют бактериальную природу (их вызывают стрептококки группы А). Острые синуситы обычно бывают следствием инфекционных заболеваний носа и горла, поскольку околоносовые пазухи (синусы) непосредственно связаны с носом.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

Эфирные масла **лаванды, эвкалипта, ниаули, сосны, мирта** обладают противомикробной активностью и влияют на иммунную систему. Они не вызывают побочных реакций. В детской практике оптимально использовать их в виде свечей, потому что в такой форме активные вещества быстро проникают в организм и почти сразу же начинают действовать на легкие и на верхние дыхательные пути. Лечение должно быть кратковременным (5–6 дней).

Рекомендуемые растения обычно дают детям старше 4 лет в виде спиртовой настойки. Дозу определяют из расчета 5 капель на год жизни, но не больше 40 капель в день при кратковременном лечении. Грудным детям лечение назначает только врач.

- При сухом кашле

**Росянка** (целое сушеное растение); **бузина** (свежие цветущие верхушки); **ипекакуана** (сушеные корни); **щавель шпинатный** (свежие корни).

- При влажном кашле

**Коровяк** (листья и цветки); **гринделлия** (цветущие верхушки); **мирт** (свежие побеги с листьями), **эхинацея** (целое свежее растение).

## Другие меры

- Для профилактики промывайте утром и вечером нос ребенка физиологическим раствором.
- Ребенок должен спать на спине, с открытой головкой, на плотном матрасе.
- Увлажняйте воздух в детской и не курите в доме.
- По возможности выдерживайте больного ребенка дома.

## Кариес

### Что это такое?

**Кариес** – это изменение и разрушение зубной ткани. Он начинается с изменения зубной эмали, а затем распространяется на пульпу и зубной нерв. При этом возникает острая боль. Затем инфекция распространяется на соседние ткани, результатом чего может быть воспаление надкостницы или абсцесс.

### СИМПТОМЫ

- На начальной стадии боль при контакте со сладким, холодным, горячим, кислым и при давлении.
- Если затронута пульпа, возникает острая, продолжительная, пульсирующая (в ритме пульсации кровеносных сосудов) боль.

## Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

При появлении даже самой слабой боли посетите стоматолога, чтобы избежать риска заражения соседних тканей.

## Причины

Кариес часто имеет внешние причины, в частности употребление кислой, сладкой или слишком мягкой пищи. Но он может быть связан и с внутренними проблемами: деминерализацией, менопаузой, плохим общим состоянием или стрессом.

## Лечение растениями

### НАРУЖНО

- Для борьбы с зубным камнем **Солодка** (палочки): жевать, за исключением случаев гипертонии и пониженного содержания кальция в крови.
- Для оздоровления микрофлоры ротовой полости **Мелалеука**: эфирное масло, разведенное до 70% в 30% масла из тыквенных семечек, восстанавливает минеральный баланс. Наносить на десны.
- **Календула** (спиртовая настойка): 50 капель на стакан воды. Для полоскания полости рта.
- **Тимьян** (нарезанные листья или порошок): натирать, 2 раза в неделю.
- Для борьбы с болью **Гвоздика**: прикладывать к больному зубу.

## Другие меры

- Тщательно чистите зубы после каждой еды.
- Следите за питанием.
- Сократите до минимума потребление белого рафинированного сахара, который, в отличие от коричневого сахара, практически не содержит минеральных соединений.
- Тщательно пережевывайте пищу.
- Не пользуйтесь систематически фторосодержащими пастами: в избыточных количествах фтор может вызвать флюороз, ведущий к ослаблению зубной эмали.



## Климакс, менопауза

### Что это такое?

Первая фаза климактерического периода (пременопауза) характеризуется нерегулярными менструациями и функциональными нарушениями, затем наступает менопауза (прекращение менструаций), и через год после последней менструации начинается постклимактерический период.

### СИМПТОМЫ

#### Пременопауза

- Нарушения менструального цикла – его удлинение или укорочение и нарушение регулярности.
- Кровотечения вне менструальных периодов, изменение характера менструаций.
- Появление или усугубление предменструального синдрома\* или мастоза\*.

#### Менопауза

- Отсутствие менструаций.
- «Приливы».
- Эмоциональная неустойчивость.
- Сухость влагалища.
- Утомляемость.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

При значительных кровотечениях или сильных «приливах» и приступах пототделения обратитесь к гинекологу. Поинтересуйтесь противопоказаниями к приему фитоэстрогенов. Ни в коем случае не принимайте без врачебной рекомендации эстрогенные эфирные масла, особенно шалфей лекарственного или полыни, потому что они могут оказать токсическое действие на нервную систему.

### Причины

В климактерический период имеет место дефицит прогестерона, обусловленный угасанием функционирования яичников. Полное прекращение секреции гормо-

нов яичников приводит к недостаточности эстрогенов и прогестерона, являющейся признаком менопаузы.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Пременопауза (действие фитопрогестеронов)

**Манжетка** (надземные части), **тысячелистник** (цветущие верхушки, **витекс** (плоды, цветущие верхушки), **воробейник** (все растение): настой; спиртовая настойка, 100–150 капель на стакан воды утром и вечером; или порошок, 2 желатиновые капсулы по 500 мг утром и вечером.

Принимать от 10 до 20 дней в течение одного цикла, при значительном нарушении цикличности возможен прием в течение всего цикла.

В пременопаузе не принимайте фитоэстрогены.

- Менопауза (фитоэстрогены с фитоэстрогенами)

**Внимание:** не принимать фитоэстрогены при наличии гормонозависимых опухолей молочной железы и матки или при тромбозах (флебит\*, легочная эмболия, инсульт).

**Соя** (семена), **клопогон** (корневище), **шалфей лекарственный** и **мускатный** (листья), **хмель** (шишки), **люцерна** (надземные части): настой; спиртовая настойка, 80–100 капель на стакан воды, утром и вечером; или порошок, 1–2 желатиновые капсулы по 500 мг утром и вечером, каждый день.

- Для предупреждения старения

**Энотера** и **бурачник** (масла из семян), **черная смородина** (масло из семян). Растения богаты полиненасыщенными жирными кислотами.

- Антиоксиданты

**Сосна**, **виноград**, **чай** (экстракты). Действие усиливается сочетанием с витаминами А, С и Е и минеральными веществами (селеном, медью, марганцем, цинком).

**Гингко**, **расторопша**, **хризантеллум американский**, **розмарин**, **виноград красный**, **гаммелис**, **конский каштан**, **боярышник**, **портулак** и др. Содержат полиненасыщенные жирные кислоты и антиоксиданты.

**Пальма** (косточковое масло), **абрикос** (плоды), **разновидность тыквы потимаррон** (плоды) и др. Богаты провитамином А (бета-каротином).

**Камю-камю** (плоды), **мальпигия**

(плоды), **облепиха** (плоды), плоды **шиповника**. Богаты витамином С.

**Масло из зародышей злаков** (в основном пшеницы), **масло из семян подсолнечника**, **маслина** (плоды). Богаты витамином Е.

#### НАРУЖНО

- При сухости влагалища **Соя:** для спринцевания.

### Другие меры

– Введите в рацион максимум фруктов и овощей, богатых витаминами А, С и Е и антиоксидантами.

– Регулярно принимайте селен, медь, марганец, цинк.

– Не реже 3 раз в неделю ешьте рыбу, богатую полиненасыщенными жирными кислотами (лососевые, скумбрию, сардины, камбалу, сельдь, анчоусы).

– Употребляйте подсолнечное и кукурузное масло, а также богатые омега-3 жирными кислотами ореховое и соевое.

– Каждый день пейте зеленый и черный чай и за каждой едой выпивайте по стаканчику красного сухого вина.

– Начиная с 50 лет регулярно проверяйте плотность костной ткани, чтобы вовремя выявить риск заболевания остеопорозом\*.

## Колит

### Что это такое?

**Колит** – это воспаление толстой кишки, острое (инфекционное или неинфекционное) или хроническое. Чаще всего это состояние толстой кишки называют раздраженным (синдром раздраженной толстой кишки) или спастическим. При этом, как ни странно, не обнаруживаются никакие поражения кишечника, хотя пациент испытывает значительные страдания.

### СИМПТОМЫ

- Разнообразные диффузные боли в животе.



- Вздутие живота, аэроколия, метеоризм, газы (с запахом или без), урчание в животе.
- Боли в области анального отверстия перед дефекацией (тенезмы).
- Запоры\* или диарея\* или их чередование.
- В тяжелых случаях – симптомы общей интоксикации.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Колит и пищевой режим

Бобовые (чечевица, фасоль, горох), иногда оказывающиеся причиной вздутия живота, будут вкуснее и легче усвоятся, если к ним добавить мелко порубленные пряные растения – чабер, эстрагон, шалфей, базилик и т. п. Ведь было бы жаль лишать себя возможности употреблять бобовые: они богаты белками (20%) и в сочетании с белками хлебных злаков (30%) могут заменить мясо.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Существуют редкие, но тяжелые заболевания, поражающие толстую кишку, например болезнь Крона\* или геморрагический ректоколит\* (воспаление толстой кишки с изъязвлением слизистой и кровотечением). У пожилых людей в толстой кишке образуются полипы, способные переродиться в рак. Только врач может установить причину наблюдаемых симптомов.

### Причины

Острое или хроническое воспаление может быть результатом инфекционного заболевания, иммунного сбоя или дисбактериоза. Спастический колит чаще всего имеет нервно-психическую основу. Неправильное питание (например, избыток волокнистой пищи) может вызвать обострение симптомов.

### Лечение растениями

Фитотерапия может оказать существенную помощь в борьбе с

различными болями и нарушениями в области кишечника.

#### ВНУТРИ

- Для борьбы с воспалением и спазмами

**Бадьян** (корни), **коровяк** (цветки), **фенхель** (семена), **лядвенец** (цветки), **донник** (цветущие верхушки), **мелисса** (листья), **одуванчик** (корни), **розмарин** (цветущие верхушки), **мальва** (цветки), **боярышник** (цветки), **липа** (цветки), **дудник** (семена), **пассифлора** (надземные части) в равных долях: 4 столовые ложки смеси на 1 л кипятка, кипятить 3 мин, настаивать 10 мин. Выпить в течение дня в 3–4 приема, лучше за 30 мин до или спустя 30 мин после еды. Продолжительность курса 20 дней, затем 8 дней перерыв и, если необходимо, повторный курс.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Против спазмов: **дудник**, **пулавка**, **пион**, **валериана**, **мята**, **кориандр**, **тмин**, **майоран**, **базилик** и **кардамон**.

Как ветрогонные: **лимон**, **кмин тминный**, **фенхель** и **анис**. Против воспаления слизистых: **пулавка**, **тысячелистник**, **калган** и **подорожник**. Против диареи: **земляника**, **лещина** и **камедь рожкового дерева**. Для восстановления нервного равновесия: **хмель**, **лядвенец**, **пассифлора**, **валериана** и **мелисса** или эфирное масло **лаванды**, **майорана** и **померанца** (нероли).

Врач может также назначить лечение с использованием горечавки и кондуранго.

### Другие меры

– Восстановите баланс кишечной флоры с помощью пивных дрожжей, природных пробиотиков (в желатиновых капсулах, инертной упаковке) и пребиотиков (сок свеклы, бананы и др.).

– Соблюдайте правильный режим питания.

– Ограничьте потребление волокнистой пищи. Не употребляйте перец.

## Кондилома

### Что это такое?

**Кондилома** – инфекция кожи и слизистых оболочек половых ор-

ганов вирусом из группы папилломавирусов человека. Существует два типа кондилом – видимые остроконечные кондиломы и невидимые плоские кондиломы, локализующиеся в основном в области шейки матки (они составляют около 60% всех поражений половых органов). Возбудитель плоских кондилом может оказывать канцерогенное действие.

### СИМПТОМЫ

- Часто видимые проявления отсутствуют.
- Иногда неприятные ощущения или высыпания в области вульвы, боли при половых контактах, которые могут сопровождаться кровотечениями.
- При заражении некоторыми типами вирусов выросты на наружных половых органах или в области промежности.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Любое anomальное разрастание в области половых органов требует проверки у врача. Что касается плоских кондилом, то этот тип вирусной инфекции можно обнаружить лишь при исследовании мазка. Поражения шейки матки лечатся лазером или хирургическими методами, а кожные поражения – препаратами для наружного применения.

### Причины

В 95% случаев кондиломы передаются половым путем. В остальных случаях заражение может произойти в результате несоблюдения правил гигиены (грязные руки или белье). Инкубационный период обычно составляет около 3 месяцев, но некоторые поражения могут появляться через много лет после заражения в результате ослабления общего и/или местного иммунитета.

### Лечение растениями

Фитотерапия в данном случае может лишь дополнять аллопатическое лечение. Лечение растениями должно продолжаться не ме-



нее 6–12 месяцев, для закрепления результатов курсы лечения необходимо повторять.

#### ВНУТРЬ

- Для очищения кожи и слизистых оболочек

**Эхинацея** (надземные части), **фиалка трехцветная дикая** (цветки), **календула** (цветки): настой, 1 столовая ложка на 250 мл воды, принимать 5 дней в неделю.

**Эхинацея**, **мыльнянка**, **лопух** (корни): в виде отвара, 2 столовые ложки на 250 мл воды, принимать 5 дней в неделю.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Защита от свободных радикалов: **сосна**, **виноград**, **чай**, **гинкго**, **расторопша**, **розмарин** – источники проантоцианидинов. **Пальма** (масло), **морковь**, **одуванчик**, **петрушка** – растения, богатые витаминами С и А. **Подсолнечник**, **пшеница** и другие злаки (проростки) содержат масла, богатые витамином Е.

- Для стимуляции иммунной системы

**Эхинацея** (корни), **элеутерококк** (корни), **женьшень** (корни).

- Для борьбы с вирусом
- Мыльнянка**, **календула**, **майоран**, **чабер**, **тимьян**, **лаванда**, **герань**, **мята**, **тимьян ползучий** и т. п., эфирные масла, по отдельности или в сочетаниях. Те же растения могут быть прописаны для местного (в виде вагинальных шариков) и для наружного применения.

#### Другие меры

- Попросите вашего партнера посетить врача и пройти курс лечения, чтобы избежать нового заражения.
- Лучше сразу прекратить курение: табак благоприятствует распространению вируса.
- При половых контактах пользуйтесь презервативами во избежание заражения папилломавирусами и другими инфекциями, передающимися половым путем.

## Крапивница

### Что это такое?

Крапивница – острое или хроническое аллергическое заболева-

ние, характеризующееся появлением кожных высыпаний, похожих на волдыри после ожога крапивой. Крапивница сопровождается отеками и часто сильным зудом. Если она продолжается больше шести недель, то можно говорить о хронической крапивнице.

### СИМПТОМЫ

- Воспаление кожи, сопровождающееся повышенной чувствительностью вплоть до ощущения ожога.
- Образование более или менее ярких розовых пятен различной формы, иногда горячих на ощупь, в зонах, где не может быть контактной аллергии.
- Быстрое распространение реакции, иногда охватывающей все тело.
- Плохое общее самочувствие.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Крапивница не всегда безопасна: она может развиваться очень быстро и всегда требует врачебного вмешательства.

### Причины

Крапивница может быть вызвана пищевой аллергией (например, на ананас, орехи или помидоры), аллергией на укусы перепончатокрылых (ос, пчел, муравьев) и т. д. Она может быть результатом заражения вирусами или паразитами, иммунного дефицита или определяться наследственными факторами. В некоторых случаях возможна реакция на холод, воду или солнечные лучи, причем могут возникать и нарушения психического характера.

### Лечение растениями

Растения содержат множество флавоноидов, антигистаминное действие которых позволяет облегчить течение крапивницы.

#### ВНУТРЬ

**Ромашка или пупавка:** 1 чайная

ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин, 3 чашки в день.

**Душица** (15 г), **коричное дерево** (10 г), **тимьян ползучий** (10 г) и **тимьян обыкновенный** (5 г): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин, 3 чашки в день.

**Крапива** (листья): 3 чайные ложки на 1 л воды, настаивать 1 ч. Пить в течение дня.

- Для улучшения состояния печени

**Расторопша** (сухой экстракт): 3 желатиновые капсулы в день.

**Артишок** (сухой экстракт): 6 желатиновых капсул в день.

#### НАРУЖНО

**Имбирь** (сушеное корневище): настой 125 г на 1,5 л воды; добавлять в ванну, принимать в течение 5–10 мин.

**Тмин**, **гвоздика**, **мелисса** (эфирные масла): 1 капля каждого, втирать, массируя, многократно в течение дня.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Солодка** (жидкий или сухой экстракт), **дымянка** (жидкий или сухой экстракт), **подорожник** (жидкий экстракт или спиртовая настойка), **чернушка дамасская** (спиртовая настойка), **черная смородина** (глицериновый мацерат почек 1 ДН), в смеси.

### Другие меры

- Постарайтесь найти причину крапивницы и по возможности устранить ее.
- Принимайте ванны с температурой воды 35°C.
- При длительной крапивнице прибегните к акупунктуре.

## Ларингит

### Что это такое?

Ларингит – воспаление гортани, иногда осложненное бактериальной инфекцией.

### СИМПТОМЫ

- Кашель – сначала сухой, затем влажный.
- Кашель при вдохе.
- Боль при кашле (редко).
- Ослабление громкости и изменение тембра голоса, иногда афония.



**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Ларингит часто проходит сам по себе или с помощью фитотерапии, но следует лечить его, чтобы он не принял хронический характер. Если симптомы не исчезают, только врач сможет определить, нет ли более серьезной патологии.

**Причины**

Ларингит может быть следствием переохлаждения или осложнением ринофарингита.

**Лечение растениями**

**ВНУТРЬ**

- От кашля и катара верхних дыхательных путей  
**Фенхель** (семена), **мальва** (цветки), **коровяк** (цветки), в равных частях: 1 чайная ложка на 200 мл кипятка, настаивать 15 мин, 3 раза в день.  
**Мята блошиная** (листья): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин, 3 чашки в день.  
**Адиантум** – венерин волос (аптечный сироп): 3–5 столовых ложек в день, в зависимости от возраста и массы тела.
- При потере голоса  
**Желтушник** (аптечный сироп): 1/2 столовой ложки 3 раза в день, возможно в сочетании с **пулавкой**, сиропом **коровяка** и экстрактом **плюща**.
- Для очищения организма  
**Фиалка трехцветная** и **лопух** (спиртовые настойки): 30 капель 3 раза в день.
- Для укрепления иммунитета  
**Эхинацея** (целое растение): 25 капель в день.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

- От кашля и катара верхних дыхательных путей  
**Гринделия** (настойка, жидкий экстракт); **солодка** (жидкий экстракт, настойка, сухой экстракт); **истод** (настойка, жидкий экстракт); **мята блошиная** (жидкий экстракт, настой); **подорожник** (спиртовая настойка, жидкий экстракт), **плющ** (спиртовая настойка, жидкий экстракт)
- Против инфекции  
**Мелалеука**, **тимьян**, **розмарин**, **ниаули**, **эвкалипт**, **сосна** (эфирные масла); для детей: свечи с эфирным маслом **сосны**.
- Для лечения спазмов гортани

**Пион** или **мак** (настойка), в сочетании с **бадьяном** (настойка) или **вертляницей** (настойка или жидкий экстракт); **первоцвет**, **пион**, **подорожник** (спиртовые настойки), по отдельности или в сочетании.

**Другие меры**

- Распыляйте в комнате эфирные масла.
- При кашле надавливайте руками на грудь.
- Ешьте сельдерей, редис, красную свеклу.
- Пройдите курс лечения микроэлементами – литием или магнием.
- Принимайте серу, можно в сочетании с витамином А.
- Пройдите курс лечения на термальных сернистых водах.

**Лимфедема**

**Что это такое?**

Лимфедема, или лимфатический отек, – хроническое заболевание, связанное с плохой циркуляцией лимфы. Эта жидкость доставляет клеткам вещества из крови и удаляет продукты обмена. Лимфа циркулирует по сети лимфатических сосудов. При нарушении лимфодренажа возникают характерные отеки конечностей, так называемая «слоновость».

**СИМПТОМЫ**

- Характерный отек («слоновость»).
- Боли, судороги.
- Отечность рук (после хирургического удаления подмышечного лимфатического узла).
- Постоянная отечность ног, их бледность.
- Ощущение усталости в ногах.
- В случае появления язв: очень сухая кожа с шершавыми выростами (редко).

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Развитие лимфатического отека требует медицинского вмешательства, при котором значительную роль могут играть растения. Срочная врачебная помощь особенно необходима в тех случаях, когда отек отмечается с одной стороны тела.

**Причины**

Лимфедема является результатом недостаточного удаления лимфы, нагруженной продуктами клеточного обмена (альбуминами, токсинами, погибшими бактериями и т. д.), что приводит к их накоплению в тканях. Это нарушение может быть вызвано недостаточностью венозного кровообращения, осложнениями после хирургического вмешательства или застоем (замедлением циркуляции), как это бывает при артрозе коленного сустава. Оно может быть связано и с удалением лимфатических узлов при онкологических заболеваниях.

**Лечение растениями**

**НАРУЖНО**

- Для массажа (в направлении снизу вверх)  
Кремы на основе растений (**кипарис**, **туя**, **гамамелис**) или экстракта пиявок.
- Для ванн  
**Мята** (эфирное масло, 1 капля), **кипарис** (эфирное масло, 5 капель), **мелисса** (эфирное масло, 5 капель), **розмарин** (эфирное масло, 2 капли): развести смесь в стакане пены для ванны и влить в ванну.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

- Центелла азиатская** (титрованный сухой экстракт); **донник** (титрованный сухой экстракт); **иглица колючая** (титрованный сухой экстракт); **косточки винограда** (экстракт); **виноград красный** (водный сухой экстракт или жидкий экстракт) в сочетании с экстрактами **ананаса** или **таволги** для очищения организма (**фицалиса** или **артишока**) или с настоем **ясменника душистого**.
- Для массажа  
**Иглица колючая**, **донник**, **конский каштан**, **рута садовая**, **центелла азиатская**, **гидрастис**, **гамамелис** в



сочетании с эфирными маслами **кипариса, розмарина** или **тимьяна**.  
**Ургиния приморская, дигиталис (наперстянка), туя, жарновец, безвременник, белена** (экстракты).

## Другие меры

- Используйте механические массажные приспособления, чтобы стимулировать ток лимфы.
- Занимайтесь пассивной или активной мобилизацией, самостоятельно или с помощью специалиста по лечебной физкультуре.
- Пройдите курс легкого массажа (у специалиста).
- Занимайтесь на велотренажере.
- Носите специальные бандажи и эластичные лечебные чулки.

## Литиаз слюнных желез

### Что это такое?

При этом заболевании в самих слюнных железах или в их протоках образуются камни. Литиаз околоушной слюнной железы (самой крупной из слюнных желез) может вызывать ее инфицирование. В этом случае может возникнуть необходимость хирургического вмешательства для удаления камня.

### СИМПТОМЫ

- Боли в щеке в области нахождения камня (корень языка, внутренняя поверхность щеки).
- Сухость во рту из-за недостатка слюны.
- Высокая концентрация и отсутствие вязкости слизистых выделений (один из симптомов муковисцидоза – тяжелого наследственного заболевания).

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Литиаз слюнных желез, который может сопровождаться очень сильными

болями, иногда проходит сам собой, но в некоторых случаях может сопровождаться воспалением или вторичной инфекцией слюнной железы или ее протока.

## Причины

Литиаз слюнных желез вызывается утратой вязкости слюны, которая может быть результатом закупорки железы инородным телом, например рисовым зернышком, на уровне ее протока или приемом лекарственного средства, снижающего продукцию слюны.

## Лечение растениями

### ВНУТРИ

- Для облегчения продукции слюны  
**Унаби:** 30–60 г на 1 л воды, кипятить 30 мин. Пить в течение дня.  
**Дымянка:** 5 г на 100 мл кипятка, настаивать 15 мин. Принимать 3 раза в день.  
**Золототысячник:** 1 чайная ложка на 500 мл кипятка, настаивать 15 мин. Принимать 3 раза в день.

### НАРУЖНО

- Для предупреждения образования камней или лечения заболевания  
**Лаванда, мята, эвкалипт или гвоздичное дерево** (эфирные масла): полоскания или ванночки для рта.  
**Мускатный орех:** мазь, содержащая 0,5–1% эфирного масла; можно сочетать с эфирным маслом **перца, гальттерии** или **мяты**.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

- Эхинацея** в сочетании с **солодкой** в виде спиртовой настойки, полоскать рот и глотать.
- Дымянка** в виде сухого или жидкого экстракта и/или сухой экстракт заболони **липы**.
- Хризантеллум:** в виде сухого экстракта или настоя.
- Тимьян:** эфирное масло в сочетании с противовоспалительным эфирным маслом (например, **имбиря**) для борьбы с инфекциями.
- Солодка:** сухой экстракт или экстракты, титрованные по глицирризину, для борьбы с воспалениями.

## Другие меры

- Делайте ванночки для рта с настоем заболони липы.

- Приправляйте пищу черным перцем и паприкой.
- Для извлечения камней могут быть выполнены небольшие надрезы.
- В наиболее тяжелых случаях необходимо серьезное хирургическое вмешательство.

## Мастоз

### Что это такое?

Заболевание молочной железы, связанное с различными доброкачественными изменениями – кистозом, появлением участков фиброзной ткани, железистых узелков. Мастоз развивается со временем, встречаясь чаще всего у женщин в возрасте 40–50 лет. Симптомы могут обостряться перед менопаузой и ослабевать после нее. Мастоз относится к числу наиболее частых признаков предменструального синдрома.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Мастоз и боли в груди

Грудь тесно связана со всей эмоциональной жизнью женщины, ее внутренним миром. Боли в молочной железе являются наиболее обычным симптомом патологии этого органа, однако нет никакой связи между интенсивностью этих болей и тяжестью заболевания: рак груди не вызывает сильных болей, а боязнь заболеть раком часто приводит к их возникновению.

### СИМПТОМЫ

- Набухшая, уплотненная, болезненная грудь.
- Иногда выделения из соска.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Консультация врача необходима в случае, если симптомы мастоза становятся слишком тяжелыми. Почти в половине случаев боли в груди в дей-



ствительности связаны с проблемами на уровне шейных и спинных позвонков, и при этом необходима консультация специалиста по лечебной физкультуре и остеопата.

## Причины

Причины мастоза могут быть гормональными (например избыточная продукция эстрогенов), психологическими или сосудистыми. Известно, что гормональное равновесие неустойчиво связано с эмоциональным состоянием, и стресс благоприятствует развитию заболевания и утяжеляет его течение.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

Лечение на основе **фитопрогестронов**, средств, улучшающих венозное кровообращение, масел **энотеры** и **бурачника**. См. Предменструальный синдром.

### НАРУЖНО

**Манжетка** (надземные части), **центелла азиатская**, **таволга**, **хвощ** (вегетативные побеги): ежедневно массировать грудь с настоем из 1 столовой ложки в 50 мл смеси равных частей воды и глицерина.

## Другие меры

- Прекратите курить.
- Сократите потребление кофе, чая, шоколада, колбас: они содержат метилксантин, способствующий формированию фиброзной ткани, размножению клеток и образованию кистозной жидкости.
- Используйте методы релаксации (например, йога) или пройдите лечение у психотерапевта.

## Мигрень

### Что это такое?

**Мигрень** – относительно частое явление, характеризующееся головными болями. Эти боли могут длиться от нескольких часов до нескольких дней и, как правило, локализуются с одной стороны головы.

Мигрени обычно начинаются в период созревания и становятся реже и менее сильными к возрасту менопаузы\* или андропаузы\*. Они часто бывают связаны с менструациями, с эмоциональным состоянием или с пищеварением. Истинные мигрени составляют более половины всех головных болей и встречаются чаще у женщин, чем у мужчин.

### СИМПТОМЫ

- Часто мигрени предшествует «аура»: нарушения зрения, «мушки» перед глазами, тошнота.
- Боль возникает резко, обычно в одной половине головы, но иногда распространяется на всю голову.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если в месяц бывает больше 3–4 приступов, требуется основательное медикаментозное лечение. Обратитесь в центр, специализирующийся на лечении мигреней.

## Причины

Мигрени, вызываемые, скорее всего, нарушениями кровообращения, часто носят наследственный характер. Их появлению способствуют изменения гормонального баланса, интенсивная работа, неожиданное событие, горе, гнев, долгое пребывание в сидячем положении, некоторые продукты (шоколад, сыр, молоко, арахис, бананы, белое вино, водка, блюда китайской кухни) или резкое сокращение употребления кофе.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

- Как основное лечение После согласования с врачом: **ромашка лекарственная** (цветки), в настой, 1 чайная ложка на 250 мл воды, 3 раза в день.
- От артериальных спазмов **Чернушка** (спиртовая настойка): 5–10 капель на стакан воды, каждые

5 мин в начале приступа, затем не более 10–60 капель в день; применять несколько недель.

- От мигреней гормональной природы

**Хмель** (цветки), **шалфей** (цветки): в настой, 1 чайная ложка на 250 мл воды, 3 раза в день. Растения обладают эстрогеноподобными свойствами и помогают при мигренях, появляющихся в первой части менструального цикла.

**Витекс**, **манжетка** (спиртовая настойка): 50 капель на стакан воды в день. Обладают прогестероноподобной активностью – при мигренях, появляющихся во второй части менструального цикла.

- При мигренях пищевой природы

**Артишок** (сухой экстракт): 3 таблетки в день. Усиливает желчеотделение.

**Болдо** (сухой экстракт): желатиновые капсулы, 150 мг в день. Улучшает замедленное пищеварение и предотвращает застои крови в печени.

**Коричное дерево** (кора): в настой, 1 чайная ложка на 250 мл воды, 3 раза в день. Облегчает продвижение пищи по кишечнику.

**Кассия** или **подорожник** (семена): эти слабительные растения можно употреблять несколько дней для дезинтоксикации организма.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Мигрень: когда принимать обезболивающие?

Обезболивающие препараты лучше принимать, как только начинается приступ мигрени: чем дольше длится приступ, тем устойчивее становится мигрень к лекарственным средствам.

## Другие меры

- Исключите из рациона все виды продуктов, которые вызывают у вас мигрень.
- Попробуйте уменьшить частоту приступов с помощью релаксации.
- При необходимости определите гормональный статус.



## Микозы кожные

### Что это такое?

**Микозы** – заболевания кожи и слизистых оболочек, вызываемые микроскопическими грибами. Чаще всего они проявляются в виде кандидозов (группа заболеваний, к которой относится, например, молочница) и эпидермофитии стопы (заболевания, поражающего межпальцевые промежутки). Кожные микозы обычно развиваются в складках кожи, например под мышками и в паху.

### СИМПТОМЫ

- Красные или коричневые пятна, частично покрытые очень мелкими пузырьками или маленькими корочками.
- Жжение или зуд.
- При эпидермофитии стопы: утолщение кожи на боковых поверхностях пальцев стопы, трещины и отслоение.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Не начинайте лечения, пока врач не подтвердит диагноз. Важно убедиться в том, что речь идет о кожном микозе, а не о другом заболевании кожи, например экземе\* или псориазе\*.

### Причины

Кандидозы вызывают дрожжеподобные грибы, причем наиболее часто встречается грибок, называемый *Candida albicans*. Эти грибы – обычные представители кишечной флоры, но иногда вследствие приема антибиотиков или снижения иммунитета они начинают размножаться в складках кожи, на слизистой оболочке рта, во влагалище и других местах. Эпидермофитию стопы вызывают грибки *Trichophyton*, *Epidermophyton* или вид из тропиков *Stenomyces pedis*, особенно часто встречающийся у спортсменов.

Плохое кровообращение в ногах способствует развитию микозов.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

**Чеснок:** 2 зубчика, измельченные в небольшом количестве молока или оливкового масла, – в случае кишечного паразитирования.

**Эхинацея:** 50 капель в день.

#### НАРУЖНО

**Мелалеука:** крем с 5% эфирного масла; 2 раза в день.

**Календула:** мазь с 5% настойкой; особенно рекомендуется при сильных поражениях.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Мелалеука, лимон, коричневое дерево, чабер, душица, тимьян, пупавка, герань** (эфирные масла).

### Другие меры

– Для предупреждения эпидермофитии носите хорошо проветриваемую обувь или сандалии, следите за гигиеной ног, тщательно вытирайте их после ванны, коротко подстригайте ногти на ногах, не скругляя углы, и дезинфицируйте инструменты для педикюра.

– Посещая баню или бассейн, обязательно надевайте пляжные тапочки.

– Для подавления чрезмерного размножения грибов *Candida* употребляйте йогурты и молочные продукты с бифидобактериями, ацидофильными бактериями и т. п.

фекциями. В 45% случаев заболевание становится хроническим. Симптомы микоза половых органов могут быть чрезвычайно мучительными.

### СИМПТОМЫ

- Белые творожистые выделения без запаха.
- Высыпания.
- Жжение в области вульвы и влагалища.
- Ощущение саднящей боли.
- Покраснение и опухание вульвы.
- Сухость и боли, делающие невозможным половое сношение.
- Часто жжение при мочеиспускании.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

В случае аномальных выделений, жжения, боли или сухости в области вульвы и влагалища, не теряя времени, обращайтесь к гинекологу.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Микозы половых органов и режим питания

Рецидивы микозов половых органов можно предупредить, исключив из рациона все сахара и продукты, содержащие дрожжи и плесени (сыры, грибы, пиво, вино, уксус, сидр и фруктовые соки).

## Микозы половых органов

### Что это такое?

**Микозы** половых органов – как внутренние, так и внешние инфекции, вызываемые микроскопическими грибами. Они могут распространяться на всю область промежности и анального отверстия. Около 75% женщин хотя бы раз в жизни страдают этими ин-

### Причины

*Candida albicans* – возбудитель примерно 90% микозов влагалища. Обычно этот грибок обитает в кишечнике, но может с кровью или лимфой попасть во влагалище, где условия (кислое значение pH, влажность, температура, повышенное содержание гликогена) благоприятствуют его быстрому размножению. Развитию микозов половых органов способствует прием некоторых антибиотиков, кортикостероидов и иммунодепрессан-



тов, заболевание диабетом или ВИЧ-инфекция, а также долгое ношение слишком тесного белья или влажного купальника, слишком частое подмывание с мылом, частые половые сношения при сухости влагалища, без использования смазывающих веществ.

## Лечение растениями

Растения используются только как дополнение к традиционному противогрибковому лечению, которое должно быть срочно назначено врачом.

### ВНУТРЬ

- При острых состояниях **Солодка** и **лапачо** (корни): отвар, 2 столовые ложки на 500 мл воды, пить в течение дня не более 2 недель.
- Для предупреждения рецидивов **Чеснок**, **ромашка лекарственная**, **лапачо**, **тимьян**, **мелисса**, **розмарин**: настой или желатиновые капсулы по 500 мг, 2 раза в день в течение 20 дней в месяц.
- **Душица испанская**, **терпентинное дерево**, **гвоздичное дерево** (эфирные масла): по 2 капли каждого утром и вечером, в течение 20 дней в месяц.
- **Грейпфрут** (экстракт семян): 20 капель утром и вечером, в течение 20 дней в месяц для длительного лечения хронических микозов.
- Для очищения печени и желчного пузыря **Почечный чай**, **крапива**, **артишок**, **одуванчик**, **дымянка**: в дополнение к основному лечению для борьбы с выделяемыми *Candida* токсинами.
- Для усиления иммунитета **Эхинацея** (спиртовая настойка): по 50 капель на стакан воды каждое утро; принимать 10 дней в месяц; **элеутерококк** и **женьшень**: 1 желатиновая капсула с 400 мг каждое утро; принимать 10 дней в месяц. Сочетать с другими видами лечения.
- Для восстановления баланса кишечной флоры **Прополис**, **цветочная пыльца** и **пивные дрожжи**: по 30 г каждого, 1 чайная ложка каждое утро в компоте. Также стимулирует иммунитет.
- Для длительного лечения **Почечный чай** (листья и цветущие верхушки), **крапива** (листья), **ро-**

**машка лекарственная** (цветки), **пу-павка** (цветки), **мелисса** (стебли с листьями), **тимьян** (цветущие верхушки): по 20 г, настой, 3 столовые ложки на 500 мл воды, 20 дней в месяц.

**Лапачо** (кора): отвар, 2 столовые ложки на 500 мл воды, 10 дней в месяц.

### НАРУЖНО

- При острых состояниях **Ромашка лекарственная** (соцветия): концентрированный настой, 1 столовая ложка на 100 мл воды, несколько раз в день обрабатывать тампоном наружные половые органы.
- **Свежий чеснок**: ввести во влагалище очищенный зубчик или нанести измельченный чеснок на область вульвы. Народное средство.
- Для предупреждения рецидивов **Дуб** (листья), **эвкалипт** (листья), **яснотка белая** (надземные части), **шалфей** (листья): настой, 1 столовая ложка смеси в 150 мл воды, использовать для спринцевания влагалища.
- **Душица испанская**, **мелалеука**, **чабер**, **эстрагон**, **гвоздичное дерево**, **терпентинное дерево** (эфирные масла): желатиновые капсулы по 0,05 г. По 1 капсуле в течение 12 дней подряд. Эфирные масла **мелалеуки** (5 капель), **лаванды** (5 капель), гель **алоэ** (5 г), масло **календулы** (15 мл), масло **сладкого миндаля** (15 мл): смочить тампон в этой смеси, ввести во влагалище и оставить на ночь, 1 раз в неделю.

## Другие меры

- По возможности избегайте приема антибиотиков или кортикостероидов; в случае необходимости сопровождайте его приемом противогрибковых средств.
- Не носите слишком тесную одежду и выбирайте белье из хлопка.
- Подмывайтесь утром и вечером, используя косметические средства без красителей и отдушек.
- При хроническом микозе используйте для интимной гигиены мыло с нейтральным значением pH.
- Применяйте антигрибковую мазь до и после посещения бассейна или пляжа.
- При наличии в прошлом мико-

зов во время беременности применяйте профилактическое средство в желатиновых капсулах (по 1–2 в месяц).

## Мононуклеоз

### Что это такое?

**Мононуклеоз** – инфекционное заболевание вирусной природы, характеризующееся утомляемостью, увеличением лимфатических узлов и фарингитом (воспалением глотки) на фоне высокой температуры.

Инфекционный мононуклеоз, передающийся со слюной (например при поцелуях), поражает в первую очередь подростков и молодых людей.

**Цитомегаловирусная инфекция**: встречается у молодых людей. Как и мононуклеоз, она сопровождается утомляемостью и повышением температуры, но при ней не затрагивается глотка. Лимфатические узлы увеличиваются слабее, чем при мононуклеозе. Оба заболевания длятся около 3 недель.

### СИМПТОМЫ

#### Оба заболевания

- Слабо выраженные или интенсивные: недомогание, утрата аппетита, озноб, головная боль, мышечные боли.
- Повышенная температура.
- Увеличение шейных лимфатических узлов (сильнее выражено при мононуклеозе).

#### Мононуклеоз

- Боли в горле.
- Желтуха (иногда).
- Сыпь, похожая на скарлатинозную.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Чтобы убедиться в отсутствии более тяжелого заболевания, необходимо обратиться к врачу. Клинический диагноз легко подтверждается результатами анализа крови.



## Причины

Оба заболевания вызываются вирусами и передаются в основном со слюной. Около 70% заболевших – подростки, причем пик заболеваемости приходится на возраст 14–16 лет у девушек и 16–18 лет у юношей. Цитомегаловирусная инфекция часто отмечается у молодых людей, работающих в контакте с подростками.

## Лечение растениями

В обоих случаях сильная утомляемость связывается с наличием вируса, но также и с поражением печени, поэтому лечение должно быть направлено как на повышение общей сопротивляемости организма, так и на очищение печени.

### ВНУТРЬ

- Для очищения печени **Артишок** (сухой экстракт): 200 мг 2 раза в день.
- Черная редька**: 1 ампула в день.
- Артишок, девясил и одуванчик**, в равных частях: 3 чайные ложки смеси на 1 чашку кипятка, 2 раза в день.
- Для повышения сопротивляемости организма **Эхинацея** (растение целиком или корни): 1 г суспензии 2 раза в день.
- Элеутерококк** (сухой экстракт): 100 мг 2 раза в день.
- Черная смородина** (глицериновый мацерат): 100 капель 2 раза в день.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Эфирные масла **лимона, коричневого дерева, мелалеуки, лаванды, тимьяна, сосны, ниаули, герани и иланг-иланга**, по выбору врача, в масляном или спиртовом растворе или в свечах.

**Хризантеллум американский** (сухой экстракт): для очищения печени.

## Другие меры

- Как можно больше отдыхайте, избегайте стрессов.
- Побудьте несколько дней на диете, чтобы дать печени возможность восстановиться.
- Пейте больше свежего виноградного сока.
- Если вы интенсивно занимаетесь спортом, необходимо пре-

рвать эти занятия и после выздоровления наращивать объем тренировок очень осторожно и постепенно.

– Школьные занятия можно возобновить через 1–2 недели после начала лечения.

## Морщины, круги под глазами

### Что это такое?

**Морщины**: первые признаки старения кожи, распространение которых ограничено лицом.

**Круги под глазами**: застой крови под нижними веками; может сопровождаться набуханием верхних век.

### СИМПТОМЫ

#### Морщины

- Более или менее глубокие складки кожи.

#### Круги под глазами

- Растяжение или набухание кожи под глазами.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Морщины и круги под глазами можно лечить с помощью фитотерапевтических косметических средств, однако лучше посоветоваться с врачом, который сможет выяснить причину их появления.

## Причины

Морщины вызываются обезвоживанием кожи и изменением клеток эпидермиса. Кожа, становясь суше и тоньше, растягивается, занимает большую поверхность и сморщивается. Морщины появляются примерно к 40 годам, причем их возникновение может быть связано с регулярным сокращением мышц под теряющей эластичность кожей.

Круги под глазами объясняются застоем в области под нижними веками и местным нарушением лимфообращения. Круги под

глазами часто возникают при недосыпании или связаны с избыточными жировыми отложениями под кожей. Усиливают их стрессы, головные боли, астения, старение организма.

## Лечение растениями

### НАРУЖНО

#### Морщины

**Алтей, женьшень, плющ обыкновенный, хмель** (жидкие экстракты): 0,25% каждого в нейтральной основе для крема или геля, с эфирным маслом **шалфея**, водно-глицеревыми экстрактами **алтея, женьшеня, дягиля** – для ежедневного массажа лица.

**Кукуруза, знотера, проростки пшеницы** (масла, в равных частях), **арахис** (масло), 60 мл: применять раствор при массаже лица многократно в течение недели.

**Хмель** (порошок, 5 г), **прополис** (1 г), **яичный желток, вода**: из смеси делать 1 раз в неделю маску на 20 мин – 1 ч.

#### Круги под глазами

**Крапива** (порошок из сушеных листьев), **гаммелис** (порошок из листьев), **вереск** (порошок из цветков), по 10 г каждого: залить 100 мл воды на 30 мин, смешать с тальком для получения пастообразной массы, применять как маску на 30 мин, 1 раз в неделю.

Лосьон на основе дистиллятов **донника, гаммелиса, василька с цветочной апельсиновой водой**.

Крем с эфирными маслами **апельсина и розмарина** и жидкими экстрактами **алтея, женьшеня и хвоща**.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Витамин Е** (капсулы по 500 мг); **женьшень** (сухой экстракт в сочетании с шалфеем и хмелем); **соевый лецитин; центелла азиатская** (жидкий или сухой экстракт).

## Другие меры

- Делайте упражнения для лицевой мускулатуры и, если возможно, массаж лица в косметическом салоне.
- Избегайте употребления табака и алкоголя.
- Избегайте стрессовых ситуаций, чаще отдыхайте.
- Следите за питанием.
- Делайте специальные маски.



## Нарушения зрения

### Что это такое?

Речь идет о различных нарушениях зрения, вызываемых чаще всего поражением сетчатки, желтого пятна или других структурных элементов глаза.

### СИМПТОМЫ

- Снижение остроты дневного и ночного зрения.
- Черное пятно в поле зрения.
- Нечеткость изображения (нарушение аккомодации).
- Слезотечение или боль в глазах после длительных зрительных усилий.
- Старение тканей глаза, например дегенерация желтого пятна.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Нарушения зрения в обязательном порядке требуют консультации специалиста и затем фитотерапевта.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Нарушения зрения: помогает гинкго

При употреблении 160 мг титрованного экстракта гинкго в день улучшаются различение цветов, контрастность и способность к чтению. При тромбозе центральной вены сетчатки вливание гинкго в дозе 200 мг в день ускоряет восстановление остроты зрения и уменьшает отек. И, наконец, это растение тормозит развитие возрастных дегенеративных процессов в желтом пятне, стабилизирует состояние и повышает остроту зрения.

### Причины

Нарушения зрения могут быть результатом старения сетчатки и других тканей глаза, нарушения артериального и венозного кро-

вообращения, изменений внутри глаза или поражения зрительного нерва. Артериальная гипертония, диабет, хрупкость капилляров или неправильно подобранные очки могут также стать причиной нарушения зрения.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Для улучшения дневного зрения

Экстракт **моркови** в сочетании с сухим экстрактом **черники** (300 мг в день).

- Для улучшения ночного зрения

**Черника:** в разных формах, например в виде сока, ягод (30 г в день) или сухого экстракта (300 мг в день).

**Бета-каротин:** спросите совета в аптеке.

#### НАРУЖНО

- От усталости глаз

Глазные примочки с **донником**, **гаммелисом** или **васильком** (спросите совета в аптеке).

**Донник** (надземные части): 1 чайная ложка на стакан кипятка, настаивать 20 мин; ванночки для глаз, 3 раза в день, особенно в конце дня.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Для улучшения дневного зрения, при отсутствии противопоказаний и в качестве дополнения к экстракту **моркови** и **чернике:** тонизирующие растения (**женьшень**, **элеутерококк**, **гинкго**, **имбирь**, **хвош**).

Утомление глаз: жидкие экстракты или спиртовые настойки **очанки**, **калгана** или **истода**.

При ослаблении глазных мышц: экстракт коры **хинного дерева** и, возможно, экстракт **пиона**.

Поражения сетчатки или артерий: экстракт **черники**, **черной смородины**, **гинкго** и **донника** в разных формах. При последствиях поражения сетчатки, центральной артерии сетчатки или при тромбозе: **солодка**, **эхинацея**, **витамин Е**, экстракт **моркови** и особенно сухой экстракт **черники**, сухие стандартизованные экстракты **гинкго** и **центеллы азиатской**.

Врач может добавить к этому средства, стимулирующие капиллярное кровообращение, например внутреннюю часть кожуры **лимона** или экстракты этого плода, титрованные по цитрофлавоноидам, экстракты **черной смородины**, косто-

чек **винограда**, **гаммелиса** и **донника**.

### Другие меры

- Добейтесь быстрой коррекции зрения.
- Защищайте глаза от солнечных лучей, от снега, дыма и т. д.
- Прекратите курение.
- Употребляйте свежие плоды и ягоды – они богаты антиоксидантами и благотворно влияют на кровообращение.

## Нарушения либидо

### Что это такое?

**Либидо** – половое влечение, может нарушаться как у женщин, так и у мужчин под влиянием психологических или физиологических факторов.

### СИМПТОМЫ

- Отсутствие стремления к половым сношениям.
- Чувство усталости, мигрень и другие проявления плохого самочувствия перед половым актом.
- Беспокойство при одной мысли о половом акте.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Длительное нарушение либидо может быть одним из первых симптомов нервной депрессии, психоза (тяжелого нервного заболевания), болезни Альцгеймера или другого тяжелого психического заболевания. Поэтому следует обратиться к врачу.

### Причины

Отсутствие интереса к половому партнеру, фиксация этого интереса на ком-то или чем-то другом, усталость, стресс, эмоциональное потрясение приводят к снижению либидо. Это снижение в 90% случаев имеет психи-



ческую природу, однако оно может быть вызвано постоянным злоупотреблением алкоголем или табаком, а также приемом некоторых медикаментов, например бета-блокаторов, антидепрессантов или иммунодепрессантов.

### Лечение растениями

Растения в данном случае используются в дополнение к психотерапии благодаря стимулирующему и тонизирующему воздействию на нервную систему.

Растения, повышающие либидо, другого эффекта не дают. Чтобы добиться желаемого действия, следует непрерывно принимать их по крайней мере 1 месяц. Не ждите результата раньше чем через 2 недели!

#### ВНУТРЬ

**Борщевик:** 15 г на 1 л кипятка, кипятить 5 мин, по 1 чашке 3 раза в день.

**Коричное дерево** (кора): 3 палочки на 1 чашку кипятка, настаивать 20 мин, 3 чашки в день.

**Имбирь** (корневище): 3 небольших кусочка с 50 г темного шоколада.

**Корица** (20 г), **гуарана** (20 г), **имбирь** (корневище, 15 г), **кардамон** (семена, 10 г), **анис** (семена, 5 г): 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 15 мин, 1–2 чашки в день.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Muira puama** (жидкий экстракт или спиртовая настойка), для мужчин; **дамиана** (жидкий экстракт или спиртовая настойка), для женщин; **Tribulus terrestris** – якорцы земляные (спиртовая настойка); **женьшень бразильский**: чтобы не допустить снижения либидо, не применять более 3 месяцев; имбирь (жидкий экстракт), **борщевик**, **пажитник**, **сереноа**.

**Пассифлора** в сочетании с **боярышником**: чтобы снять беспокойство, связанное со снижением либидо.

### Другие меры

- Не форсируйте ваше стремление к половому акту.
- Боритесь со стрессом (если возможно, возьмите отпуск).

– Обратитесь к психотерапевту, психоаналитику, соматотерапевту, пройдите лечение для снятия агрессивности.

## Нарушения липидного обмена

### Что это такое?

Имеется в виду повышение в крови уровня всех липидов – холестерина, фосфолипидов и триглицеридов. Избыток этих веществ создает нагрузку на сосуды и вызывает нарушения кровообращения, которые могут приводить к серьезным заболеваниям.

Только анализ крови может выявить повышенное содержание липидов. Симптомы появляются уже после того, как развилось поражение артерий.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Нарушения липидного обмена: какие растения выбрать?

На уровень холестерина в крови мало влияет характер питания, однако исследования показали, что имеет смысл заменять часть насыщенных жиров растительными ненасыщенными жирами (маслами энотеры, сафлора, из косточек винограда и семян подсолнечника).

### СИМПТОМЫ

- Головокружения, шум в ушах.
- Боли при ходьбе.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

При таком типе поражений чрезвычайно важны контроль и профилактика. Следовательно, абсолютно необходимо посетить врача, который

проведет необходимые анализы и назначит лечение.

### Причины

Нарушения липидного обмена в 80% случаев оказываются генетически обусловленными и не зависят от характера питания; в 20% случаев изменение режима питания может улучшить ситуацию. Нарушениям липидного обмена благоприятствуют диабет\*, ожирение\*, возраст, употребление алкоголя, табака, менопауза\*. Иногда они могут быть вызваны приемом медикаментов: противозачаточных средств, кортикоидов, ретиноидов.

### Лечение растениями

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Учитывая возможные отдаленные последствия неправильного лечения, следует предоставить врачу возможность полностью определять лечение.

Для замедления усвоения жиров: **гуаровая камедь** (получают, смешивая истолченные семена с водой), **аморфофаллус**, **глюкоманнан**, экстракт из семян **рожкового дерева**, **подорожник овальный** (семена), **инжир** (плоды).

Экстрагируемые из растений **фитостеролы** ограничивают всасывание липидов в кишечнике. Их следует принимать в желатиновых капсулах. Можно также употреблять богатые фитостеролами маргарины.

Для выведения липидов из организма: **чеснок**, **хризантеллум**, **артишок**, **расторопша**, **маслина**, **пажитник**.

Для борьбы с холестерином: **Chrysanthellum americanum**, **артишок**, **одуванчик**, **соя**, **почечный чай**, **свекла**, **ясень**, **элеутерококк**, **сарсапариль**, **гарпагофитум** и **донник**.

### Другие меры

- Перестаньте курить и употреблять крепкие спиртные напитки.
- Пейте зеленый чай.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
- Придерживайтесь диеты с малым количеством насыщенных жиров и сахара.



## Нарушения менструального цикла

### Что это такое?

Функциональные нарушения менструального цикла иначе называют менструальной дисфункцией. В их основе нет никаких органических причин. Эти состояния встречаются все чаще у женщин в цивилизованных странах, что объясняется гормональным дисбалансом, обусловленным стрессовыми ситуациями.

Нарушения менструального цикла отмечаются в первую очередь у девушек, женщин в предклимактерический период и у женщин в состоянии стресса, бесплодия или депрессии.

### СИМПТОМЫ

- Кровотечения из эндометрия (слизистой матки) в периоды между менструациями.
- Маточные кровотечения, совпадающие с менструациями (очень обильные месячные).
- Периоды аменореи\* (отсутствия месячных), чередующиеся с возвратом нормального овуляторного цикла или с метrorрагиями (маточными кровотечениями), приводящими к снижению количества истинных менструаций.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Какой бы ни была природа нарушений, обязательно нужно пройти клиническое обследование, иногда с дополнительными анализами, до того, как будет начато любое лечение.

### Причины

Нарушения менструаций почти всегда связаны с аномалиями овуляции, вызванными нарушением работы гипоталамо-гипофизарной оси, определяющей

психоэмоциональную активность. В детородном возрасте дисфункциональные маточные кровотечения чаще обусловлены воспалительными заболеваниями половых органов, а в климактерическом периоде – гормональным диабетом.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Нарушения менструаций: ромашка девичья

В Средние века известную своим благотворным действием на женщин ромашку девичью называли «материнской травой», или «матерью трав».

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Против чередующейся аменореи  
*Полынь обыкновенная* (листья и цветущие верхушки), *шалфей лекарственный* (листья): настой, 1–2 столовые ложки на 500 мл воды.
- Для борьбы со стрессами  
*Боярышник* (цветущие верхушки), *дымянка* (надземные части с цветками), *пассифлора* (цветки), *эшшольция* (цветки), *валериана* (корни), *зверобой* (цветущие верхушки): 3 столовые ложки на 500 мл кипятка, настаивать 10 мин; выпить в 3–4 приема в течение дня. Для длительного лечения.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Чрезвычайно сложная гормональная регуляция функциональных маточных кровотечений должна быть целиком предоставлена врачу, который, в зависимости от ситуации, может прописать *гонадотропные* (стимулирующие активность гипофиза), *антигонотропные* (тормозящие эту активность) растения, *фитопрогестагены* и иногда *фитоэстрогены*. Только врач может рекомендовать растения для остановки сильных кровотечений.

### Другие меры

- Освойте методы релаксации.
- Если необходимо, обратитесь к психотерапевту, чтобы научиться управлять своими эмоциями.

♦ С.м. также: Аменорея, Дисменорея, Предменструальный синдром

## Нарушения мозгового кровообращения

### Что это такое?

Нарушения мозгового кровообращения – это комплекс явлений, затрагивающих кровеносные сосуды мозга. Эти заболевания оказываются третьей по частоте причиной смерти людей в развитых странах и часто приводят к инвалидности вследствие ишемии или кровоизлияния, вызывающих гибель клеток мозга.

### СИМПТОМЫ

- Внезапное и резкое появление нарушений в любой их форме.
- Полный или частичный паралич одной половины тела.
- Гемипарестезия (отсутствие чувствительности в одной половине тела).
- Афазия (неспособность говорить), слепота, агнозия (неспособность идентифицировать предметы) и т. п.
- Изменение полей зрения.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

При малейших признаках нарушения подвижности, чувствительности, зрения, слуха или осязания обратитесь к врачу: своевременное медицинское вмешательство часто помогает избежать необратимых последствий.

### Причины

Закупорка кровяным сгустком или разрыв мозгового сосуда вызывают ишемию или геморрагию (кровоизлияние), ответственные за нарушения деятельности мозга. Эти явления более свойственны возрасту старше 45 лет, причем у мужчин наблюдаются чаще, чем у



женщин. Факторами, повышающими вероятность нарушений мозгового кровообращения, могут быть артериальная гипертензия\*, заболевания сердца (сердечная недостаточность, мерцательная аритмия), диабет\*, повышенный уровень холестерина, курение, алкоголизм, полиглобулия (увеличение количества эритроцитов) и прием оральных контрацептивов.

## Лечение растениями

Фитотерапия может использоваться лишь для профилактики нарушений мозгового кровообращения. Специфическое лечение назначает только врач.

### ВНУТРЬ

- Против артериальной гипертензии

**Чеснок:** 1–2 зубчика сырого чеснока в день. Чеснок способствует разжижению крови, растворяет небольшие кровяные сгустки, уменьшает отложения жира в сосудах, снижает уровень холестерина и артериальное давление, расширяет сосуды и предупреждает атеросклероз\*.

**Маслина** (сушеные листья): в виде настоя, 5 г на кофейную чашку, 3 раза в день.

- Для улучшения кровообращения в мелких сосудах

**Имбирь:** 5 г сушеных, порезанных на пластинки корневищ в день или 1 чайная ложка свежих натертых корней в день вместе с пищей. Не применять при выраженной артериальной гипертензии.

- Для уменьшения свертываемости крови

**Гинкго:** в виде настоя, 1 чайная ложка листьев на чашку, 3 раза в день. В виде жидкого экстракта листьев 1 чайная ложка в день в большом стакане воды.

- Для улучшения мозгового кровообращения

**Барвинок малый:** 5 г на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин. По 3 чашки в день, продолжительность курса 20 дней.

**Применение противопоказано во время беременности.**

## Другие меры

– Каждое утро пейте свежий лимонный сок.

– Избегайте употребления табака и алкоголя.

– Введите в рацион оливковое масло.

– Следите за уровнем холестерина в крови.

– Занимайтесь спортом не реже 2 раз в неделю.

– Следите за массой тела.

## Нарушения памяти

### Что это такое?

Память обусловлена работой сети, состоящей из миллионов связанных между собой нейронов (нервных клеток), непрерывно получающих информацию от 5 органов чувств в виде миллионов нервных импульсов. Получаемая информация анализируется, а затем сохраняется.

Существует 2 типа памяти. **Кратковременная память** собирает и хранит информацию о более или менее близких событиях, в то время как **долгосрочная память** касается прошлого и более или менее отдаленных событий. Нарушения одного или другого типа памяти приводят к различным последствиям. Их симптомы могут проявляться у любого человека старше 60 лет.

### СИМПТОМЫ

#### Нарушения кратковременной памяти

- Неспособность вспомнить недавние события.
- Отсутствие внимания.
- Погруженность в себя.
- Нарушения сна.

#### Нарушения долгосрочной памяти

- Утрата представлений о времени и месте.
- Трудности при узнавании людей и припоминании событий прошлого.
- Депрессия.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если нарушения становятся частыми и длительными, необходимо обратиться к врачу, потому что они могут быть признаком развития болезни Альцгеймера\* или Паркинсона\*.

## Причины

Нарушения памяти могут быть обусловлены старостью, стрессом, физическими усилиями, приемом некоторых медикаментов (антидепрессантов, седативных средств), повышенным артериальным давлением, алкоголизмом, недостаточностью сна, дефицитом глюкозы, витамина В<sub>1</sub> или антиоксидантов в рационе (несбалансированное питание), эпилепсией, сотрясением мозга, кровоизлиянием в мозг, травмой черепа и т. п.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Гинкго** (листья): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин, 3 чашки в день; спиртовая настойка, 90 капель в день; жидкий экстракт, 3 чайные ложки в день или сухой экстракт (таблетки по 40 мг) 3 таблетки в день.

**Центелла азиатская** (свежие листья): в виде салата, 50–60 г в день, для повышения тонуса сосудов мозга. Внимание: имеется риск фотосенсибилизации.

Растения для улучшения мозгового кровообращения: см. Нарушения мозгового кровообращения.

## Другие меры

– Сохраняйте умственную и общественную активность.

– Поддерживайте форму и здоровье, регулярно занимаясь физической деятельностью, которая способствует разрядке, концентрации внимания и улучшает сон.

– Установите режим питания, сбалансированный по углеводам (хлебные злаки, макаронные изделия, картофель, хлеб), жирам, витаминам, минеральным солям и белкам.



## Нарушения сна у детей

### Что это такое?

Начиная с девятимесячного возраста структура сна у ребенка приближается к структуре сна взрослого человека. В течение ночи циклы сна продолжительностью около 90 мин, когда регулярно чередуются глубокий сон и парадоксальный сон (время сновидений), перемежаются короткими периодами бодрствования. Важно определить потребность ребенка в сне и его суточное распределение. Потребность в сне подвержена значительным колебаниям и может отклоняться от средних значений для данного возраста на 2–3 ч. Примерно у трети детей в возрасте до 3 месяцев наблюдаются нарушения сна, проявляющиеся либо в момент засыпания, либо уже в течение сна.

### СИМПТОМЫ

- Ребенок неохотно укладывается спать и долго не засыпает.
- В течение 1–3 часов после засыпания ребенок, находящийся на стадии глубокого сна, просыпается с криком (ночные страхи) или ходит, не просыпаясь (сомнамбулизм).
- Во второй половине ночи, в период парадоксального сна, ребенку снятся кошмары.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Длительные нарушения сна требуют медицинского вмешательства: необходимо установить их точные причины и постараться устранить их. При этом необходимо собрать сведения о семье, об обстановке дома и о поведении ребенка.

### Причины

Большинство случаев бессонницы связано с нарушением про-

буждения. Трудности засыпания бывают связаны с раздражением, вызванным освещением, температурой в комнате, нарушением режима питания, стрессом и тому подобными факторами, а также с болью, расстройствами нервной системы и т. п.

### Лечение растениями

Седативные растения рекомендуются только при незначительных, недавно возникших нарушениях сна или в качестве дополнения к медикаментозному лечению.

#### ВНУТРЬ

##### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Померанец** (цветки); можно использовать также водный настой **апельсина** (1 чайная ложка перед сном).

**Мелисса** (свежие стебли с листьями и сушеные очищенные листья).

**Пассифлора** (надземные части): при беспокойстве и бессоннице, связанной с нервным возбуждением.

Спиртовые настойки **мелиссы** и **пассифлоры** можно давать детям старше 4 лет из расчета 5 капель на год жизни, но не больше 40 капель в день.

### Другие меры

- Соблюдайте режим кормления.
- Будите ребенка и укладывайте его спать в одно и то же время.
- Соблюдайте правильный режим дня с определенным временем прогулок, игр, отдыха и т. д.

## Насморк (ринит)

### Что это такое?

**Обычный насморк:** чрезвычайно распространенное легкое недомогание, которым каждый болеет 3–4 раза в год и которое вызывается воспалением слизистых оболочек дыхательных путей, особенно носа. Проходит сам через несколько дней.

**Аллергический ринит:** заболевание, характеризующееся зудом

в носу, вызываемым аллергеном, и приводящее к общему нарушению равновесия организма.

### СИМПТОМЫ

- Заложенный нос.
- Частое чихание.
- Выделения из носа – сначала водянистые, затем густые, зеленовато-желтые.
- Зуд в области носа.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Только врач может отличить аллергический ринит от обычного насморка установить, какие вещества-аллергены его вызывают.

### Причины

Насморк может быть следствием раздражающего воздействия, вирусной или (реже) бактериальной инфекции и, все чаще и чаще, аллергии.

### Лечение растениями

#### Обычный насморк

##### НАРУЖНО

- Для избавления от неприятных симптомов Тампоны с кашицей из листьев **лука**.
- Физиологический раствор.**
- Микроэлементы** (медь, серебро): по 1 капле раствора в каждую ноздрю, 4 раза в день, чередуя микроэлементы.

#### Аллергический ринит

Без врачебного предписания местное лечение такое же, как при обычном насморке.

##### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Очанка:** разведенная спиртовая настойка или отвар (для промывания носа).

**Марганец:** осторожно наносить на слизистую оболочку носа.

Для общего лечения: **фиалка трехцветная** (очищающие свойства); в геммотерапии: **граб** (спазмолитическое средство), **черная смородина** (стимулятор секреции гормонов коркового слоя надпочечников) и **дуб черешчатый**.

Геммотерапия рецидивирующих ринитов: **черная смородина**, **шиповник** (особенно детям), **грецкий орех** (антиаллергическое и стимулирующее защитные силы организма сред-



ство), **береза** (восстанавливает минеральный баланс), **дуб черешчатый** (общий стимулятор) или молодые побеги **розмарина** (против свободных радикалов).

### Другие меры

- Больше пейте, чтобы поддерживать нормальную влажность слизистых оболочек.
- Принимайте витамин С.
- Если ринит имеет аллергическую природу, ешьте перепелиные яйца, обладающие противовоспалительными и противоаллергическими свойствами.

## Невралгия, неврит, полиневрит

### Что это такое?

Термином «невралгия» обозначают связанную с нервом боль вне зависимости от ее причины. Неврит – воспаление одного нерва, а полиневрит – нескольких или многих нервов.

### СИМПТОМЫ

- В некоторых случаях снижение чувствительности, необычные ощущения.
- В других случаях повышение чувствительности (гиперэстезия), доходящая до боли.
- Частичный или полный паралич нерва или группы двигательных нервов.
- В холодную погоду парез или невралгия лицевого нерва.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Симптомы невралгии или неврита обычно требуют быстрого обращения к врачу. Для диагностики необходимо проведение электромиографии, которая позволяет видеть электрические токи, продуцируемые мышцей при ее сокращении. Лечение часто бывает долгим и требует регулярного врачебного наблюдения.

### Причины

Основным источником невралгий, невритов и полиневритов является ущемление нерва или группы нервов. Провоцирующими факторами могут быть табак и алкоголь (в основном при полиневритах), прием некоторых медикаментов (особенно противотуберкулезных средств) и такие заболевания, как, например, диабет\* или уремия.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

**Хинное дерево** (порошок): 1 чайная ложка перед едой.

**Ясменник душистый** (цветки): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 3–5 мин, 3 раза в день.

**Апельсин** (цветки, 10 г), **пион** (цветки, 10 г), **писцидия** (кора корней, 20 г), **хмель** (шишки, 10 г), **мята** (листья, 20 г): 1½ чайные ложки смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин; 2 чашки в день.

#### НАРУЖНО

**Миндаль сладкий** (масло) с добавкой эфирных масел **можжевельника** (1%), **розмарина** (1%), **мускатного ореха** (1%) и **лаванды** (1%): наносить местно 3 раза в день.

**Арахисовое масло**, содержащее 2% эфирного масла **кипариса**, 1% эфирного масла **гаультерии** и 0,5% эфирного масла **мяты**: растирать ноги при недостаточности венозного кровообращения.

Мазь с 1% эфирного масла **тимьяна**, 0,5% эфирного масла **мускатного ореха**, 0,5% эфирного масла **мяты**: растирать ноги при чувстве жжения в них.

Мази на основе **арники**, **аконита**, **белены**, **пиона**, **однолетнего** и **черного перца**, **лаванды**, **розмарина**, **тимьяна**, **мускатного ореха**, **гаультерии**, **камфарного дерева**, **мяты**: применять местно.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Писцидия** (спиртовая настойка или жидкий экстракт): действие напоминает эффект кодеина. **Пион** (спиртовая настойка или жидкий экстракт): седативное и расслабляющее средство. **Гельсемиум** (спиртовая настойка). **Солодка** (сухой или жидкий экстракт): усиливает действие предыдущих растений. **Хинное дерево сококрассное** (порошок, жидкий или сухой экстракт).

### Другие меры

- Откажитесь от курения и алкоголя.
- Делайте ножные ванны или простые теплые примочки.
- Прикладывайте к больным местам листья капусты.
- Принимайте ванны с настоем сена или с водорослями.
- Пройдите курс лечения акупунктурой.
- Принимайте витамины В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>.

## Недостаточность желчеотделения

### Что это такое?

Речь идет о недостаточном превращении желчи, продуцируемой печенью, в желчь, участвующую в переваривании пищи, или о недостаточном выделении желчи желчным пузырем вследствие его слабой сократительной активности.

### СИМПТОМЫ

- Чувство тяжести после еды, сонливость, замедленное пищеварение.
- Чувство горечи во рту.
- Экскременты мягкие, светлые, более или менее жирные, липкие.
- Вздутие живота.
- Боли в правом подреберье.

### Причины

Недостаточность желчеотделения является результатом сгущения желчи, становящейся так называемой желчной замазкой. Она также может быть вызвана слабой сократительной активностью желчного пузыря, не дающей возможности полного выделения желчи.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Диагностика недостаточности желчеотделения требует проведения до-



полнительных исследований для исключения возможности других заболеваний. Поэтому не начинайте лечение, не проконсультировавшись с врачом.

### Лечение растениями

Фитотерапия предлагает три типа лекарств: желчегонные (способствующие образованию и выделению желчи), разжижающие желчь и интенсифицирующие сокращение желчного пузыря. Препараты, усиливающие сокращение желчного пузыря, могут стать причиной спазмов.

#### ВНУТРЬ

**Куркума** (порошок корневища): 0,5–1 г на 1 чашку кипятка, настаивать 5–10 мин; 2–3 раза в день до еды.

**Чистотел:** 1 чайная ложка на 150 мл кипятка, 2–3 раза в день после еды.

**Расторопша:** отвар 1–2,5 г семян в 150 мл кипятка, 2–3 раза в день через 30 мин после еды.

**Мята перечная** (листья): настой, 4–5 г на 1 чашку кипятка; или отвар, 8–10 г в 250 мл воды – при дурном запахе изо рта, связанном с недостаточностью желчеотделения.

**Мелисса** (листья, 20 г), **мята перечная** (листья, 40 г) и **фенхель** (семена, 20 г): 1–2 чайные ложки смеси на стакан кипятка, настаивать 10 мин, 4 раза в день.

**Имбирь** (корневище, 30 г), **пухляк** (цветки, 20 г), **мята перечная** (листья, 20 г), **крушина** (кора, 15 г), **шандра белая** (трава, 15 г): 2,5 г смеси настаивать ночь в 150 мл воды, утром прокипятить в течение 2 мин, отставить на 10 мин, профильтровать; принимать по 1/2 чашки перед обедом и ужином.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Куркума** (*Curcuma domestica* и особенно *Curcuma xanthorrhiza*), желчегонное средство; **чистотел** (спиртовая настойка или жидкий экстракт), желчегонное и спазмолитическое средство; **расторопша** (экстракт семян в таблетках); **мята перечная**, желчегонные и разжижающие желчь средства.

Врач может также посоветовать: **комбретум высокий**, **корни одуванчика**, **редьку черную**, **болдо**, **барбарис**, **посконник коноплевый** и т. д.

### Другие меры

– Ограничьте потребление жиров, шоколада и яичных желтков.

– После еды ходите или занимайтесь спортом.

– Пейте минеральную воду.

– Пройдите курс курортного лечения.

## НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

### Что это такое?

**Никотиновая зависимость** – токсикомания, связанная с привыканием к табакокурению (сигаретам, сигарам, трубке). Пристрастие к табаку опасно не только из-за компонентов самого табака, но и из-за веществ, появляющихся при курении. Все эти вещества могут вызывать преждевременное старение кожи, рак ротовой полости, легких и мочевого пузыря, заболевания сердечно-сосудистой системы (атеросклероз\*, разрушение сердечной мышцы, мозговые сосудистые кризы), болезни органов дыхания (хронический бронхит\*, эмфизема), ослабление эрекции у мужчин, пренатальные и постнатальные проблемы (выкидыши, осложненная беременность, гипотрофия плода, чувствительность к инфекциям, внезапная смерть ребенка, трудности обучения).

### СИМПТОМЫ

- Желание курить, особенно после еды или во время приема других возбуждающих средств (кофе, алкоголя).
- При невозможности курения раздражительность, утрата способности концентрировать внимание, нарушение сна, усиление аппетита и т. д.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Как и любая наркотическая зависимость, пристрастие к табаку требует медицинского контроля, особенно если оно сопровождается нарушением нормальной работы организма.

Кроме того, любые попытки отвыкания должны осуществляться под наблюдением врача.

### Причины

Содержащийся в табаке никотин – основное вещество, вызывающее привыкание, поскольку он изменяет химизм головного мозга, обуславливая стимуляцию или релаксацию. Однако никотиновая зависимость в значительной степени определяется и стереотипами поведения, и связью курения с приятными эмоциональными переживаниями (удовольствие от чашки кофе утром или дружеской вечеринки).

### Лечение растениями

Процесс отвыкания от табака, требующий в первую очередь серьезной мотивации, должен в каждом случае строиться строго индивидуально, с учетом особенностей личности, психологического равновесия, общественного положения, социального окружения и т. д.

#### ВНУТРЬ

- Для облегчения отвыкания **Солодка** (палочки для жевания): только в течение непродолжительного времени.
- **Клевер красный** (спиртовая настойка): 30 капель на стакан воды, 3 раза в день.
- При нервозности и нарушениях сна **Валериана** (сухой экстракт): 1–2 желатиновые капсулы по 500 мг перед сном.
- Для усиления функции надпочечников и ослабления стресса **Чабер** (спиртовая настойка): 30 капель на стакан воды, 3 раза в день.

#### НАРУЖНО

- Во избежание афонии, осиплости и болей в горле, связанных с прекращением курения **Гулявник** (спиртовая настойка, 25%), **гринделия** (спиртовая настойка, 25%), **фитолакка** (спиртовая настойка, 50%): смесь развести небольшим количеством воды для полосканий и ванночек ротовой полости.



ти (успокаивает хроническое воспаление слизистых оболочек).

## Другие меры

- На период отвыкания от табака по возможности присоединитесь к группе взаимной поддержки.
- При необходимости обратитесь к психотерапевту.

## Обморожения

### Что это такое?

**Обморожение** – повреждение кожи в результате воздействия холода, чаще всего в тех местах, где кожа из-за отсутствия жировой ткани лишена достаточной естественной защиты (нос, кисти рук, ступни, уши). В крайних случаях обморожение может приводить к тромбозу или гангрене конечности.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Обморожения: эффект масла александрийского лавра

Масло калофиллума круглоплодного, или александрийского лавра (*Calophyllum inophyllum*), не только находит применение в косметологии, но и оказывает благотворное действие при поражениях кожи. Экстракт похожего растения, калофиллума бразильского (*Calophyllum brasiliense*), кроме того, позволяет бороться с воспалениями и болями в суставах и мышцах. Эти растения рекомендуются при обморожениях и трещинах кожи.

### СИМПТОМЫ

- Сначала побеление кожи, онемение и потеря чувствительности.
- Затем интенсивное покраснение или посинение (цианоз), сопровождаемые болью.

- Появление пузырей, их разрывы.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Учитывая опасность серьезных поражений или гибели тканей, при любом обморожении следует как можно быстрее обратиться к врачу. Назначенное им лечение позволит свести к минимуму образование рубцов.

### Причины

Кровообращение может быть нарушено при воздействии как природного, так и искусственного холода, а также при контакте с очень холодными предметами (снег, лед и т. п.). Если участок кожи длительное время оказывается лишенным кровоснабжения, может начаться некроз.

### Лечение растениями

#### НАРУЖНО

- **Массаж**

Смесь масла **энотеры**, экстракта **перца** (0,5%) и эфирного масла **розмарина** (0,5%).

Мазь с маслами **пупавки** (5%), **календулы** и **зверобоя** и экстрактом **окопника**.

- **Компрессы**

Аппликации с настоем **пупавки**, **календулы**, **мальвы** и **таволги**; марля с экстрактом **центеллы азиатской**; крем с маслом из семян **облепихи**.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Лечение сосудов: **черника**, **смородина черная**, **гинкго**, **барвинок**, **виноград красный**, экстракт из семян **винограда**, **боярышник**.

Питание для кожи: масло **энотеры**, **центелла азиатская**, **арахисовое масло**.

Неврологическое лечение: **прострел**, **боярышник**, **померанец**.

Стимулирующее лечение: экстракты **перца**, **безвременника**, **горчицы**.

Против некроза: неомыляемые вещества **кукурузы** или **люцерны**.

### Другие меры

- Защищайте от холода наиболее уязвимые части тела, надевайте теплые перчатки, шапки, носки.
- Перед выходом на мороз смажьте уязвимые части тела кремом с

пупавкой, окопником или экстрактом из плодов айвы.

– Одевайтесь теплее: стремясь сократить тепло, организм в первую очередь уменьшает приток крови к конечностям.

– При серьезных обморожениях прибегните к лечебной гимнастике, чтобы восстановить подвижность пораженных пальцев рук и ног.

## Ожирение

### Что это такое?

Об **ожирении** можно говорить в тех случаях, когда масса тела на 20–25% превышает верхнюю границу нормы, определяемой по формуле:  $M = P - 100 - [(P - 150) : 2]$  для женщин или  $M = P - 100 - [(P - 150) : 4]$  для мужчин (где  $M$  – масса тела, а  $P$  – рост в сантиметрах). Если превышение составляет 30% и более, речь идет о патологическом ожирении. Это нарушение, становящееся все более и более частым и проявляющееся во все более молодом возрасте, может со временем приводить к серьезным заболеваниям сердца, нарушениям мозгового кровообращения\* и другим осложнениям.

### СИМПТОМЫ

- Избыточная масса тела, выявляемая при взвешивании.
- Увеличение размеров тела.
- Интенсивное развитие подкожной жировой клетчатки, «галифе» на бедрах и другие внешние изменения.
- Затрудненное дыхание, при усилиях одышка.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если у вас выявлено ожирение, врач должен установить, связано ли оно с избыточным питанием или с каким-либо нарушением функций организма. В любом случае спросите совета у врача до того, как начнете какое бы то ни было лечение.



## Причины

Ожирение возникает в результате диспропорции между количеством поглощенных и истраченных калорий. Это может быть связано с недостатком физической активности, избыточным питанием, нервными нарушениями (депрессии, неврозы, булимия, истерия и т. д.) или физиологическими (диабет\*, гипотиреоз\*, менопауза\* и др.) нарушениями, алкоголизмом\*, приемом кортикоидов, противозачаточных средств, гормонов, седативных препаратов и т. д. Причины переедания могут быть социальными (деловые приемы), личными (гурманство, привычка постоянно что-нибудь жевать) или семейными (несбалансированное меню, стремление родителей заставить детей есть).

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

• Для снижения массы тела  
Пить настои **боярышника** утром, **мелиссы** днем и цветков **апельсина** вечером или 1 л настоя **мелиссы** в день.

**Шандра**: 1 столовая ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 30 мин; **каркаде**: 75 капель спиртовой настойки на стакан воды в день или 1 столовая ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 15 мин, 3 чашки в день; **грецкий орех** (листья): пригоршня на 1 л кипятка, настаивать 15 мин. Пить в течение дня.

**Лимон** (мякоть, 10 г), **виноград красный** (листья, 20 г), **черная смородина** (листья, 25 г или сушеные ягоды, 25 г) и **крапива** (листья, 50 г): 1½ столовых ложки смеси на 250 мл кипятка, настаивать 20 мин, 3–4 раза в день.

**Helianthus tuberosus** (**топинамбур**, аптечная спиртовая настойка): 40 капель на стакан воды, 4 раза в день.

• Для очищения организма  
**Одуванчик**, **девясил**, **ястребинка**, **кукуруза**, **крапива**, **бузина** (холодный настой пить в течение дня).

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Артишок** (таблетки). В случае беспоконья: **белокудреник**, **лядвенец**, **эшшольция калифорнийская**, **клопогон** (менопауза).

Чтобы заглушить чувство голода:

**рожковое дерево** (порошок), **стеркулия** (камень), **ирландский мох** (порошок), **аморфофаллус** (порошок), **подорожник блошиный** (порошок): **фитостеролы**.

Для утоления жажды: **черный чай** и **мята**.

Для снятия чувства голода: **матэ**, **гуарана**, **кола** (кофеин).

Для улучшения обмена веществ: **фуккус** (только не в случаях поражения щитовидной железы).

## Другие меры

– Ограничьте калорийность рациона до 1800 ккал в сутки.

– Отдавайте предпочтение белкам (яйца, рыба, креветки и т. п.).

– Максимально ограничьте потребление жиров и сахара; не ешьте больше 100 г хлеба в день.

– Включите в рацион спаржу, редис, хрен, шпинат, кресс-салат, ревен, березовый сок, соевый соус.

– Увеличьте энергетические затраты: не пользуйтесь лифтом, удлините время занятий спортом (слишком короткие спортивные занятия возбуждают аппетит).

– Принимайте микроэлементы: цинк, никель, кобальт и литий (в случае булимии).

## Ожог, эритема

### Что это такое?

**Ожог**: поражение кожи или слизистой оболочки, вызванное высокой температурой (или локальным воздействием очень сильного холода).

**Эритема**: местное поверхностное покраснение кожи.

Ожоги классифицируют по степени их тяжести. Ожог первой степени: поверхностное повреждение эпидермиса; ожог второй степени: более глубокое поражение (эпидермис и собственно кожа) с образованием волдырей; ожог третьей степени: очень глубокое поражение, иногда с обугливанием, необратимыми изменениями и разрушением чувстви-

тельных волокон. Ожог третьей степени всегда требует немедленной госпитализации.

## СИМПТОМЫ

- Ожог первой степени: местное покраснение (эритема).
- Ожог второй степени: образование волдырей, острая боль.
- Ожог третьей степени: коричневая или обуглившаяся кожа, прекращение боли. Шоковое состояние.

## Причины

Ожог вызывают местные агрессивные воздействия – термическое, химическое или электрическое. Эритема может иметь разные причины: местное раздражение кожи, натирание, пребывание на солнце, облучение, инфекция, вирусное заболевание и др.

### Внимание!

#### **Проконсультируйтесь с врачом**

Все обширные ожоги, глубокие и, главное, **неболезненные** (что указывает на поражение третьей степени), требуют **немедленной госпитализации** и стационарного лечения.

## Лечение растениями

До начала любого лечения вспомните, что нельзя пытаться вызвать рубцевание раны до того, как она будет чистой, без каких-либо внутренних очагов воспаления или инфекции.

### НАРУЖНО

Вы можете купить препараты следующих растений или самостоятельно приготовить мазь с 5% спиртовой настойки на нейтральной основе.

- Противовоспалительное действие

**Арника**: только для местного применения в форме отвара или мази; для закрытых ран.

**Зверобой**: свежее растение для примочек или в виде масла (смесь равных частей масла сладкого миндаля и масла зверобоя), для эритем и ожогов.

**Пупавка**: в виде масла или мази,



особенно эффективна при эритемах, вызванных раздражением или солнечным ожогом.

**Алоэ:** сок растения или в форме геля, местное применение, в основном при ожогах.

**Подорожник:** мази или сок из свежих листьев, нанесенные непосредственно на ожог.

• Противоинфекционное действие

**Эвкалипт** и **лаванда:** в виде мазей для местного нанесения. Очень эффективные эфирные масла, должны быть выписаны врачом.

• Для рубцевания

Смешайте с кремом или гелем 3–5% жидкого экстракта следующих растений: **календула** (для кожи и слизистых), **центелла индийская** (стимулирует образование соединительной ткани), **хвощ** (для общего и местного применения) и **алоэ**.

• В качестве базового лечения  
Некоторые растения способствуют заживлению и рубцеванию ран. Можно назвать стимулирующую иммунитет и обладающую противоинфекционной активностью **эхинацею** (не менее 55 капель спиртовой настойки в день), **центеллу индийскую** (2 таблетки сухого экстракта, 2 раза в день) или **хвощ** (в порошке, до 3 раз в день).

## Другие меры

– Положите промасленную ткань или нанесите пленку нейтрального масла (например, миндального).

– При легком ожоге накладывайте повязку с холодной глиной на 2 ч 2 раза в день.

– Если рана инфицирована, такую же повязку накладывайте на 1 ч 4–5 раз в день.

## Опоясывающий лишай

### Что это такое?

Опоясывающий лишай вызывает вирус, родственник вирусу герпеса\*. Кожные высыпания идут по ходу пораженного нерва, или, точнее, их распространение

ограничивается участком кожи, находящимся под влиянием этого нерва, что и объясняет их проявление с одной стороны.

### СИМПТОМЫ

- Первая фаза: боль и жжение по ходу нерва, иногда неопределенные, но боль может быть интенсивной.
- Вторая фаза: появление красных пятен с мелкими пузырьками. Небольшое повышение температуры.
- Третья фаза: через 2–3 дня пузырьки подсыхают и покрываются корочками, которые отпадают дней через 10, оставляя белые рубцы.
- Боли после опоясывающего лишая, появляющиеся в основном у лиц старше 50 лет, могут сохраняться долгие годы после первого проявления заболевания.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Кожные высыпания появляются не всегда, и только врач может точно определить причину иногда очень сильных болей, которые бывают при опоясывающем лишае. Он сможет, кроме того, предупредить возможные осложнения, особенно в случае особо опасного распространения заболевания на глаза.

### Причины

Основной причиной заболевания является ослабление иммунной защиты либо в результате имеющегося серьезного заболевания (рак, туберкулез и пр.), или просто вследствие психического и физического переутомления, стресса (в том числе оксидативного) и т. п. Поражение определенного участка тела может быть связано с ослаблением соответствующего внутреннего органа. И наконец, не следует исключать и роль неправильного питания (переедание, привычка «кусочничать», любовь к острым блюдам, большое количество животных белков и сахара и пр.).

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

• Для очищения и воздействия на высыпания

**Лопух** (корни, 20 г), **болдо** (листья, 20 г), **мята перечная** (листья, 10 г), **крапива жгучая** (корни или листья, 30 г), **хвощ** (вегетативные побеги, 10 г), **береза** (15 г), **мелисса** (корни, 15 г), **эхинацея** (20 г): 4 столовые ложки смеси на 1 л воды, кипятить 3 мин, настаивать 10 мин; пить в течение дня. Принимать 3 недели, сделать недельный перерыв, затем снова трехнедельный курс.

### НАРУЖНО

**Кникус аптечный:** 50 г растения на 1 л кипятка, настаивать 10 мин; делать компрессы на пораженные зоны.

**Равенсара** (эфирное масло, основной противовирусный агент) 9,5%; **мята перечная** (эфирное масло, основной обезболивающий агент) и **александрийский лавр**, или **калофиллум круглоплодный** – *Calophyllum inophyllum* (укрепляющее иммунитет масло с противовирусным действием), 10%; местные растирания.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Для стимуляции иммунной системы: **ягоды бузины**, **подорожник**, **черная смородина** и эфирно-масличные растения вроде **тимьяна обыкновенного** и **ползучего**, **розмарина** и др.

Для ослабления боли: растения с обезболивающим действием (**аконит D6**, **молочай шариконосный**, **кникус аптечный**, **зверобой**, **кора ясени**, **ива белая** и др.), с противовоспалительным действием (**гарпагофитум**, **кникус аптечный**, **таволга**, листья **ясени** и др.), а также **пассифлора** с ее успокаивающим действием.

Для очищения больных органов (в основном печени, в меньшей степени почек): **одуванчик** или **артишок**.

Фиалка трехцветная (оказывает выраженное влияние на кожу и богата ненасыщенными жирными кислотами); некоторые растения, восстанавливающие минеральный баланс (**крапива**, **горец птичий**, **хвощ**).

Хорошо действующий на некротические ткани **прополис** эффективно обезболивает и способствует рубцеванию и потому может использоваться перорально и как наружное средство в 10% гликолевом растворе.

### Другие меры

– Отдавайте предпочтение продуктам, богатым аминокислота-



ми и жирными кислотами; принимайте витамин B<sub>6</sub>.

– Из-за высокого риска заражения старайтесь не контактировать с другими людьми, особенно если они ослаблены.

– Следите за тем, чтобы пораженная зона всегда была чистой и сухой.

– Несмотря на возможный зуд, не чешитесь: пузырьки могут прорваться и инфицироваться.

– Для ослабления боли и зуда прикладывайте холодную влажную ткань или пузырь со льдом.

## Осиплость, афония

### Что это такое?

Осиплость (или дисфония) и афония – поражения гортани.

**Осиплость:** затронуты голосовые связки и изменяется голос.

**Афония:** невозможность издать даже малейший звук.

### СИМПТОМЫ

#### Осиплость

- Нарастающие затруднения при издавании звуков.
- Появление боли.
- Изменение голоса.

#### Афония

- Утрата голоса, иногда внезапная.
- Иногда легкий кашель.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

При хронической осиплости необходимо обследование верхних дыхательных путей, которое проведет терапевт или, лучше, специалист. Внезапная осиплость, сопровождающаяся затрудненным дыханием, может оказаться симптомом стридулационного ларингита, требующего экстренного медицинского вмешательства.

### Причины

Изменение голоса чаще всего является результатом воспаления

голосовых связок. Это поражение может иметь разные причины: инфекция, аллергия, курение, употребление алкоголя или перенапряжение голосовых связок (пение, публичные выступления и т. п.). Однако бывают и более редкие причины, которые следует выявлять, если заболевание не поддается традиционному лечению. Осиплость может сопровождать пищеводный рефлюкс\*, некоторые психические заболевания, инфекции, грыжу слизистой оболочки гортани и даже рак.

### Лечение растениями

#### ВНУТРИ

**Сироп гулявника** (чистый или на основе экстракта): 4 чайные ложки в день; сиропы из цветков **коровяка** (4 раза в день) или **черной редьки** (4 раза в день).

**Гулявник** (сушеное растение): 5 г на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин, 3–4 чашки в день. Попросите у врача рецепт, чтобы можно было добавить жидкий экстракт **солодки** или **гринделии**.

**Репешок** (трава, 10 г), **мальва** (цветки, 20 г), **фиалка трехцветная** (трава, 20 г), **иссоп** (верхушки, 30 г), **алтей** (корни, 30 г): 25 г смеси на 500 мл кипятка, кипятить 1 мин и настаивать 10 мин.

**Прополис** (гранулы): 3 г жевать несколько раз в день.

**Гринделия, подорожник** и/или **плющ**: 20–60 капель настойки, в зависимости от возраста, 3 раза в день.

#### НАРУЖНО

В дополнение к принимаемым внутрь препаратам, особенно если ларингит переходит в трахеит: растереть грудь препаратами на основе эфирных масел; полоскания настоем **ежевики, малины** или **репешка**; вдыхание бальзамических паров, например **мирта**.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Солодка, гринделия, подорожник** и/или **плющ обыкновенный** (жидкие экстракты).

**Капутовое дерево, ниаули, мелалеука, лаванда, эвкалипт** (для взрослых), **тимьян** (эфирные масла) – при ларингите, переходящем в трахеит.

### Другие меры

– Как можно меньше говорите, чтобы дать отдохнуть голосовым связкам.

– Избегайте раздражающих факторов, особенно табака.

## Остеопороз

### Что это такое?

Плотность костного вещества у человека достигает максимума к 30 годам, а затем уменьшается в среднем на 0,5% в год. Во время менопаузы\* потеря костной массы резко ускоряется и в течение примерно 10 лет может достигать 2% в год. Остеопороз – это утрата кальция костной тканью, что влечет за собой риск переломов костей или их сжатия под нагрузкой, а также болей в костях и суставах.

### СИМПТОМЫ

- Боли, в основном в области позвоночника, иногда груди или таза.
- Уменьшение роста (в результате сжатия костей).
- Частые переломы при падении.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Остеопороз – не безобидное состояние. В большинстве случаев он бывает связан с определенной стадией жизни (менопауза, старость), но может оказаться и проявлением тяжелой болезни. Поэтому ни в коем случае не занимайтесь самолечением без консультации с врачом.

### Причины

Основные причины остеопороза – физиологическое старение костей, в связи с которым их объем за 20 лет уменьшается на 40%, менопауза и длительное обездвиживание конечности (гипс). Длительный прием кортизона, синдром Лобштейна, недостаточность околощитовидных желез, рак или ми-



елом также могут способствовать развитию остеопороза.

## Лечение растениями

Обнаружение изофлавонов сои и их действия на организм внесло значительные изменения в лечение остеопороза у женщин в менопаузе.

### ВНУТРЬ

**Соя** (сок): 100 мл в день.

**Хвощ** (экстракт или порошок): до 1,5 г в день.

Экстракт **сои** или **диоскореи мохнатой** в разных формах (посоветуйтесь с врачом).

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Кроме кальция и фиксатора кальция (например, спиртовой настойки **Boerhovia repens**) врач пропишет женьшень, а также препараты, восстанавливающие минеральный состав кости, например спиртовую настойку *Rumex patienta*, фукус, пиккульник, бамбук и глицериновые мацераты молодых побегов гигантской секвойи.

## Другие меры

- Избегайте сидячего образа жизни: ходите, занимайтесь гимнастикой, плаванием и т. д.
- Принимайте витамин D (всегда под врачебным контролем).
- Регулярно употребляйте богатую кальцием пищу – молочные продукты, рыбу (с костями).

## ОТИТ

### Что это такое?

Наиболее частым видом отита является средний отит, или отит среднего уха, о котором в основном и будет идти речь. Это острое или хроническое воспаление уха, при котором может происходить вторичная инфекция. Этот вид отита поражает в первую очередь маленьких детей, причем, согласно некоторым данным, чаще болеют дети, которых не вскармливали грудью (материнское молоко укрепляет иммунную систему ребенка). Наружный отит, или

отит наружного уха, поражает наружный слуховой проход и ушную раковину и является дерматологическим заболеванием, в то время как внутренний отит – неврологическим.

### СИМПТОМЫ

- Высокая температура.
- Интенсивные боли в ухе.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*В случае этой патологии более, чем в каком-либо другом случае, следует учитывать некоторые особые критерии, в том числе возраст пациента и тяжесть симптомов, и не заниматься самолечением дольше нескольких часов, поскольку требуется немедленное применение антибиотиков. Серозный отит (со скоплением серозной жидкости на уровне барабанной перепонки) – хроническое заболевание, которое может вызывать осложнения (утрату слуха, инфекции, прободение барабанной перепонки и др.), требующее лечения специалистом.*

### Причины

Отит может быть следствием иммунного дефицита, недостаточности железа, плохой проходимости слуховых труб, гипертрофии аденоидов. Его развитию могут способствовать повторяющиеся насморки. Бесконтрольный прием антибиотиков при любой незначительной инфекции усиливает иммунный дефицит, нарушая кишечную флору и продукцию защищающих слизистую иммуноглобулинов класса А, и тем самым повышает риск отита. В этом же направлении могут действовать аллергия, активное и пассивное курение и плохое питание.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Гидрастис** (корни, 10 г), **коровяк** (цветки, 20 г), **эхинацея** (корни, 25 г), **эвкалипт** (листья, 25 г), **шиповник** (плоды и листья, 20 г), **мальва** (цветки, 20 г), **крапива** (листья и корни, 15 г) и **дымянка** (целое растение, 15 г): 4 столовые ложки смеси на 1 л

воды, кипятить 3 мин и настаивать 10 мин. Пить в течение дня между приемами пищи.

### НАРУЖНО

- Чтобы уменьшить прилив крови к уху

**Алтей, бузина, календула** (спиртовая настойка): 2–5 капель в каждое ухо, многократно в течение дня. Не применять при прободении барабанной перепонки (в этом случае действовать только согласно указаниям врача).

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Чтобы уменьшить прилив крови к уху: **гарпагофитум, таволга, ива белая, ясень** или **черная смородина** благодаря их противовоспалительному, обезболивающему и жаропонижающему действию. Дезинфекция уха: **эвкалипт** (эфирное масло), местно; **эвкалипт, розовое дерево и лаванда** (смесь эфирных масел), применять для растирания области около уха и лимфатических узлов; **лопух, эхинацея** или **лаванда** как обычно; **эвкалипт, тимьян, лаванда, ниаули** или **розовое дерево** для ароматерапии.

## Другие меры

- Регулярно дезинфицируйте нос и глотку.
- Прочищайте нос.
- Следите за балансом кишечной флоры.
- Принимайте настои для систематического очищения органов, благоприятствующих развитию отита, – в основном поджелудочной железы (лопух, орех грецкий, эвкалипт) и кишечника (лопух, мальва, сок алоэ).

## Панариций

### Что это такое?

**Панариций** – острая инфекция, вызывающая скопление гноя в концевых фалангах пальцев (иногда пальцев ног) и около ногтей, которая может распространяться на кожу, суставы, кости.

### СИМПТОМЫ

- Опухание и покраснение пальца.



- Появление режущей боли.
- Повышенная температура, нервное возбуждение, у детей – слезы и бессонница.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Если повышается температура и не отмечается улучшения в течение 2 дней или если краснота не ограничивается последней фалангой пальца, необходимо обратиться к врачу. Панариций может вызывать редкие, но тяжелые осложнения: остеомиелит (тяжелое инфекционное заболевание костей, особенно часто встречающееся у детей и подростков) и септицемию (заражение крови).

**Причины**

Появлению панариция предшествуют ранки, через которые под кожу проникает золотистый стафилококк. Особенно подвержены этому заболеванию больные диабетом\*, дети и люди, занимающиеся ручным трудом. Также могут заразиться люди, грызущие ногти, отрывающие заусенцы или стригущие ногти нестерильными инструментами.

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

**Панариций и цикорий**

Для лечения панарициев рекомендуется 2 раза в день накладывать на пораженные участки свежие листья цикория.

**Другие меры**

- Регулярно дезинфицируйте маникюрные принадлежности.
- Вовремя делайте прививки от столбняка.
- Боритесь с привычкой грызть ногти (у детей).

**Переломы**

**Что это такое?**

Перелом кости может быть полным или частичным. Нередко переломы сопровождаются смещением костей. Иногда при переломах образуется множество костных фрагментов (оскольчатый перелом). Различают закрытые (без повреждения кожи) и открытые (более опасные, связанные с риском инфицирования раны) переломы. Кроме несчастных случаев, связанных с сильными ударами, переломы встречаются в основном у пожилых людей, страдающих остеопорозом\*, и у спортсменов.

**СИМПТОМЫ**

- Острая боль, обычно с четкой локализацией.
- Деформация конечности.
- Невозможность двигать поврежденной конечностью.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Открытые переломы требуют незамедлительной медицинской помощи. Закрытые переломы не всегда бывают очевидными, по крайней мере в первое время. При малейшем подозрении на перелом следует немедленно пройти обследование, которое поможет точно установить диагноз, поскольку, если оставить перелом без лечения, может произойти необратимая деформация конечности.

**Причины**

Кроме травм (сильный удар, падение и т. д.) причиной переломов может стать переутомление,

особенно у здоровых людей, слишком интенсивно занимающихся спортом. У пожилых людей основной причиной переломов, особенно переломов шейки бедренной кости, является остеопороз.

**Лечение растениями**

**ВНУТРЬ**

**Соя:** рекомендуется женщинам и пожилым людям в качестве пищевого продукта или в форме изофлавонов (100 мг в день).

**Хвоц** (порошок): по 2 г 3 раза в день. Ускоряет срастание костей.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

**Окопник аптечный.**

**Другие меры**

- Обеспечьте травмированной конечности покой.
- По возможности занимайтесь лечебной физкультурой, чтобы не допустить дегенерации мышц в области перелома.
- Введите в рацион как можно больше кальция в виде молочных продуктов (в том числе и обезжиренных), маслянистых плодов (особенно миндаля), любых видов капусты, богатой кальцием минеральной воды и т. п.

**Перхоть, себорея**

**Что это такое?**

**Перхоть:** следствие шелушения кожи на волосистой части головы, т. е. избыточное отслаивание эпителия.

**Себорея:** результат избыточного образования кожного сала.

**СИМПТОМЫ**

**Сухая перхоть:**

- Наличие в волосистой части головы мелких белых блестящих чешуек.
- Отсутствие высыпаний или малое их количество.

**Лечение растениями**

**Календула** или **пулавка:** настойка или отвар, 4 столовые ложки на 1 л, или спиртовая настойка, разведенная до 20%. Применять местно в виде компрессов.

Некоторые препараты представляют собой смесь глины с эфирными маслами, что позволяет снизить риск раздражения этими маслами кожи при наружном применении.

**ВНУТРЬ**

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

**Эвкалипт, лаванда, шалфей** (эфирные масла): смесь по 1 г каждого в 60 мл нейтрального масла, 3 раза в день по 20 капель.



**Жирная перхоть:**

- Наличие крупных желтоватых влажных чешуек.
- Жирные волосы.
- Воспаление кожи.

**Себорея**

- Быстро салящиеся волосы.
- Высыпания, переходящие в ранки.
- Тяжелый запах от волосистой части головы.
- Покраснение у границы роста волос и в складках кожи на голове.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Несмотря на кажущуюся обычность перхоти, врач должен хотя бы раз поставить диагноз, потому что существуют и другие заболевания, симптомы которых напоминают перхоть: экзема, псориаз, ихтиоз, микроспория, трихотилломания (болезненная привычка выдергивать волосы) или педикулез.

**Причины**

Перхоть появляется при ускоренном обновлении эпидермиса и наличии небольших зон поражения дерматитом. Она может быть вызвана наличием грибка *Pityrosporum ovale*, загрязнением или использованием раздражающих веществ (каменноугольной смолы, масла можжевельника или даже шампуней с избыточным количеством детергентов), слишком частым применением шампуней, повышенной нервозностью.

Себорея является результатом слишком сильной секреции сальных желез; часто она сопровождается бурным размножением *Pityrosporum ovale* или микроорганизмов, вызывающих себорейный дерматит.

**Лечение растениями**

**Перхоть:**

**ВНУТРЬ**

**Розмарин** (листья), **шалфей** (листья) и **лаванда** (цветки): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка; настаивать 10 мин, 2 чашки в день. Экстракт **хвоща** (порошок или све-

жее растение): 2 чайные ложки в день.

**Лопух, сарсапариль** (корни) и **имбирь** (корни) в равных частях: 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, кипятить 3 мин и настаивать 5 мин, 2 чашки в день.

**НАРУЖНО**

• Как базовое лечение. Использовать шампуни с **крапивой, квиллайей мыльной, корой хинного дерева** или **сантала**.

**Можжевельник** или **герань**: 2 капли эфирного масла добавить в обычный шампунь. Использовать лосьоны на основе **арники, крапивы, самшита, можжевельника, квиллайи мыльной, толокнянки**.

**Крапива** (листья), **кукуруза** (рыльца) и **таволга** в равных частях: 1 столовая ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 20 мин. Натереть волосистую часть головы, оставить на 15 мин, затем ополоснуть.

• Для удаления возбудителей **Розмарин** (листья) и **можжевельник** (плоды): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, добавить 2 капли эфирного масла розмарина. Втирать во влажную кожу головы, оставить на 15 мин, затем ополоснуть.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

Для обработки кожи: **береза** (сок) и **бузина** (настой или экстракт).

Для очищения и регулирования салообразования: **лопух, розмарин** или **дикорастущая фиалка трехцветная**.

Как успокаивающее средство: **дудник** или **пассифлора**.

**Себорея**

**НАРУЖНО**

**Крапива** (сок свежего растения): 5 мл на 5 мл воды, втирать в волосистую часть головы 2–3 раза в неделю. Или препарат из равных частей настоев **липы, гаммелиса** и **шалфея**: втирать в волосистую часть головы 2 раза в день.

**Розмарин, бородач, мирт**: по 1 капле эфирного масла каждого растения на пригоршню нейтрального шампуня для жирных волос.

**Алтей** (корни и листья, 30 г), **квиллайя мыльная** (20 г), **манжетка** (листья, 15 г), **пулавка** (цветки, 10 г): 1 столовая ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 30 мин. Втереть, оставить на 20 мин, потом ополоснуть волосы.

**Хна** (для женщин), **нейтральная хна** (для мужчин): добавить порошок **крапивы** (половину массы хны).

Смесь смочить и нанести на волосы кистью. Оставить на 1 ч, потом смыть ромашковой водой.

**Другие меры**

– Выбирайте нейтральные или подходящие для ваших волос шампуни.

– Принимайте микроэлементы (селен, цинк, серу) и витамины А и В (в небольших дозах).

**Пиелонефрит**

**Что это такое?**

Пиелонефрит – острое воспаление ткани почки и почечной лоханки. Заболевание вызывается бактериями и часто встречается у лиц с аномалиями мочевыводящих путей. Им также часто страдают беременные женщины.

**СИМПТОМЫ**

- Плохое самочувствие, разбитость, жажда.
- Быстрое повышение температуры, которому предшествуют сильный озноб и обильный пот.
- Головная боль, тошнота, рвота.
- Сильные боли в поясничной области, тяжесть в нижней части спины.
- Редкие или учащенные мочеиспускания, темная моча.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Пиелонефрит – болезнь, требующая срочных мер. Лечение должно быть начато очень быстро, и только врач может решить вопрос о том, можно в данной ситуации применять фитотерапию или она должна сочетаться с лечением антибиотиками. При рецидивах фитотерапия представляет интерес как средство профилактики.

**Причины**

Пиелонефрит может быть осложнением цистита или другой инфекции мочевыводящих путей. Мас-



сивному заселению мочевыводящих путей бактериями способствует установка постоянного мочевого катетера. Пиелонефрит возникает и на фоне другой патологии мочевой системы (рефлюкс, камни в почках и т. д.). Развитие пиелонефрита зависит от состояния организма и его иммунной системы.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Толокнянка, черника, береза** (листья), **золотарник** (трава): 1 столовая ложка смеси равных частей на 250 мл воды, кипятить 3 мин, настаивать 20 мин.

**Толокнянка, ясменник, одуванчик, вереск, лимон:** настой каждого растения, чередуя их, или настой смеси растений, принимать 3–6 месяцев, для профилактики.

**Золотарник** (трава и корни): 2 чайные ложки на стакан воды, настаивать в холодной воде 8 ч; выпить в течение дня в 3 приема, для профилактики.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Эвкалипт** или **лаванда, сосна, терпентинное дерево, чабер горный, тимьян, тимьян ползучий, мелалеука, коричное дерево** (эфирные масла в высоких дозах).

**Золотарник** или **хвощ, заболонь липы, таволга, береза, толокнянка, клюква, вереск** (сочетание растений в настое, спиртовая настойка, сухой или жидкий экстракт).

**Эхинацея, календула** (корни), **золотарник** (иммунотерапия, при длительном применении).

## Другие меры

- Больше пейте для облегчения мочеотделения, снижения температуры и борьбы с воспалением.
- Если у вас имеется хроническая инфекция толстой кишки, принимайте микроэлементы: комплексы медь–золото–серебро и марганец–медь.

## Подагра

### Что это такое?

Подагра – отложение в суставах кристаллов мочевой кислоты, об-

разующейся при разложении белков в организме. Она проявляется воспалением. Поражает суставы больших пальцев ног у мужчин и любые суставы (пальцев, запястья, предплюсны, плюсны, локтевые суставы) у женщин.

### СИМПТОМЫ

- Острая боль в суставе (больших пальцев ног или других).
- Припухлость пораженного сустава и местное повышение температуры.
- В результате отложения мочекислого натрия зоны вокруг сустава или ушной раковины.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### От подагры ешьте вишню

По англосаксонской традиции, следует есть до 240 г свежей вишни в день, чтобы избежать подагры. Вне сезона рекомендуется питье из пригоршни свежих плодоножек вишни на 1 л кипятка.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Только врач может поставить диагноз подагры, поскольку мочевая кислота не обязательно выявляется в крови: ее содержание может быть нормальным или даже пониженным. Врач должен с помощью клинических анализов и рентгенографии различить подагру, артроз, артрит, глубокий абсцесс и флебит.

### Причины

Подагра связана с двумя явлениями: избыточным распадом белков в организме и неспособностью почек выводить мочевую кислоту. У подверженных этому заболеванию людей подагра может быть вызвана употреблением в пищу слишком больших количеств красного мяса, дичи, потрохов, алкоголя или богатых белками растений.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Крапива** (листья, 10 г), **таволга** (верхушки, 15 г), **смородина черная** (листья и плоды, 30 г), **ясень** (листья, 50 г): настой, 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, 3 чашки в день до еды.

**Гарпагофитум** (придаточные корни, 12,5 г), **липа** (цветки, 12,5 г), **маслина** (листья, 20 г), **артишок** (листья, 25 г), **каркаде** (чашечки, 50 г): настой, 1 столовая ложка на 500 мл кипятка, 2–3 раза в день.

**Репешок** (листья и цветки): настой, 30 г на 1 л кипятка, 3 чашки в день.

### НАРУЖНО

Мазь для облегчения болей, содержащая настойку **конского каштана, кипарис, арнику** и **таволгу**: наносить 3 раза в день.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Выбор растения зависит от характера заболевания (хроническое безболезненное состояние или острый приступ): **физалис, лопух, береза, бурачник, вереск, вишня, цикорий, безвременник, фенхель, ясень, одуванчик, сарсапариль, Phyllanthus niruri, ястребинка, Brunfelsia horeana, гортензия, песчанка, витекс** и др.

## Другие меры

- Пейте больше воды.
- Не употребляйте спиртные напитки, особенно сухое белое вино и пиво.
- Не менее недели соблюдайте безбелковую диету, исключая даже растительные белки вроде чечевицы или сои.
- Ешьте кукурузу, капусту, груши, яблоки, виноград, томаты, одуванчик, карри и т. д.
- Делайте специальную гимнастику для увеличения подвижности суставов (вне стадии обострения).

## Поражения ногтей

### Что это такое?

Основными видами поражения ногтей являются их ломкость и



микозы (грибковые заболевания). Причиной ломкости бывает изменение структуры ткани, формирующей ногти, а микозы вызываются чаще всего заражением ногтя и его ложа грибом *Candida albicans*.

### СИМПТОМЫ

- Исчерченные и прозрачные ногти.
- Сухие, ломкие ногти.
- Мягкие и расслаивающиеся на тонкие пластинки ногти.
- Беловатые края ногтей.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Ломкость и микоз часто бывают симптомами какого-либо нарушения в организме, которое следует диагностировать. Лечение длительное и должно проходить под контролем врача.

### Причины

Ломкость ногтей может быть следствием витаминной или пищевой недостаточности, деминерализации, поражения кишечника или желез внутренней секреции, а также местной травмы ногтя. Основной причиной микоза ногтей является наличие в кишечнике или непосредственно на ногте грибка *Candida albicans*, развитию которого способствуют тепло и влага. В некоторых случаях микозы могут быть следствием иммунного дефицита.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Против микозов

**Прополис:** 1–2 г порошка, принимать длительное время для устранения микоза, затем регулярно для предупреждения рецидива.

- Против ломкости ногтей

**Хвощ:** по 300 мг порошка 3 раза в день.

**Маточное молочко:** в желатиновых капсулах, 1 г в день.

**Пыльца:** по 2 таблетки 3 раза в день.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Микозы: внутрь лекарственные средства на основе эфирных масел, дей-

ствующих на *Candida albicans* (*мелалеука, чабер садовый или горный, тимьян ползучий, тимьян с гераниолом* или *линалолом*) и нанесение эфирных масел того же типа на ногти 1–2 раза в день.

Ломкость ногтей: желатиновые капсулы с неомыляемыми веществами *кукурузы*.

### Другие меры

– Для укрепления ногтей принимайте витамины А, В, С, РР и Е.

– Перестаньте курить – никотин разрушает естественную микрофлору ногтей.

– Не носите кроссовки и любую другую обувь, вызывающую размягчение кожи и ногтей.

♦ См. также: Микозы (эпидермофития стопы)

## Потливость, неприятный запах тела

### Что это такое?

У некоторых людей кожа выделяет слишком много пота, даже если они не делают никаких усилий. Бывает, что кожа издает неприятный запах, и это сопровождается или не сопровождается потоотделением, а гигиена тела при этом соблюдается самым тщательным образом.

### СИМПТОМЫ

- Обильное потоотделение, не связанное ни с какими усилиями.
- Под мышками пот липкий, устраняемый с трудом.
- Неприятный запах от кожи.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

За повышенным потоотделением могут скрываться внутренние нарушения. Только врач может определить характер этого нарушения и указать растения, пригодные для каждого типа кожи.

### Причины

Некоторые запахи являются индивидуальной особенностью организма, т. е. они не связаны ни с какими нарушениями и, следовательно, не являются патологическими. В некоторых случаях такая особенность носит семейный характер. И, наконец, часто эти проблемы встречаются у людей, страдающих ожирением\*, болезненно беспокойных, очень утомленных или при нарушениях пищеварения или обмена веществ.

### Лечение растениями

#### НАРУЖНО

**Лулавка** (спиртовой экстракт и эфирное масло): смесь в основе для мыла и для лосьона (фармацевтические препараты). Умываться с мылом, затем применять лосьон.

**Лимон** (эфирное масло без терпенов, фармацевтический препарат в виде спрея): в смеси с васильковой водой и небольшим количеством спирта.

**Терпентинное дерево** очищенное (эфирное масло): втирать местно вечером после душа.

**Тимьян** (масло и эфирное масло; 3% эфирного масла в масле): смазывать под мышками вечером перед душем.

**Фиалка душистая, липпия лимонная и ясменник:** 1/2 чайной ложки каждого растения (сушеного) на 200 мл кипятка, настаивать 20 мин. Использовать как туалетный лосьон.

**Плаун** (30 г), **календула** (30 г), **санталовое дерево** (10 г): смешать порошки растений с 100 г талька; припудривать участки тела.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Шалфей:** настой.

Против бактерий, вызывающих неприятный запах: **бородач** (эфирное масло, для наружного применения); **мелалеука** и **тимьян** (эфирные масла, для внутреннего применения).

Для очищения кожи: **фиалка трехцветная** и **паслен сладко-горький** (спиртовые настойки).

Для очищения организма: **юкка** или **Helianthus annuum** (подсолнечник однолетний) и **Helianthus tuberosus** (топинамбур) – спиртовые настойки.

### Другие меры

– После душа и тщательного вытирания кожи применяйте мест-



но тальк или порошок из календулы.

– Используйте препараты цинка и регулярно ешьте шпинат, спаржу, огурцы и сливы.

– Избегайте стрессов, пройдите курсы релаксации и бальнеотерапии.

## Почечная недостаточность

### Что это такое?

При нормальной работе почки фильтруют 125 мл крови в минуту. При почечной недостаточности скорость фильтрации снижается, в результате чего выделяемая моча содержит меньше мочевины, натрия, калия, кальция и т. д. Это приводит к накоплению в крови токсических веществ, особенно мочевины (уремия). Без медицинской помощи уремия может привести к гибели.

### СИМПТОМЫ

- Отечность нижних конечностей, асцит (накопление жидкости в брюшной полости) и отек легких.
- Значительные затруднения при дыхании, утомляемость при физическом усилии.
- Головная боль, снижение аппетита, тошнота и рвота.
- Боли в костях и суставах.
- Нормальное или малое (олигурия) количество выделяемой мочи.
- Артериальная гипертензия\*.
- Ненормальная бледность кожи.

### Причины

Почечная недостаточность может быть вызвана разрушением тканей почек в результате инфекции, воспаления, заболевания гломерулонефритом и т. п. Она может быть следствием наличия в почках множества кистозных образова-

ний (поликистоза почек) или сердечно-сосудистой недостаточности. Причиной может быть также хирургическое удаление почки или сужение почечной артерии.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Почечная недостаточность: эффективность растений

Исследователи из университета в Метце изучали влияние четырех растений на выделение с мочой воды и хлористого натрия. Оказалось, что бузина черная, почечный чай, толокнянка и ястребинка увеличивают количество выделяемой мочи, но выделению натрия способствуют только водный экстракт бузины черной и водно-спиртовой экстракт почечного чая.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*Почечную недостаточность (с уремией или без нее) больной может выдерживать довольно долгое время. Врач должен найти ее причины – как связанные с почками, так и иные (например, закупорка почечных артерий или сердечная недостаточность).*

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

**Береза:** жидкий экстракт или 1 столовая ложка листьев на 150 мл кипятка, 2 раза в день; или **березовый сок** (в аптеке).

**Леспедеца** (целое растение): сухой экстракт, жидкий экстракт и спиртовая настойка; или 15 г на 1 л, принимать в течение дня.

**Можжевельник** (плоды): 0,5–1 мл спиртовой настойки или 1 чайная ложка на чашку воды, настаивать в холодном виде 8 ч, пить 2–3 раза в день.

**Физалис:** 10–20 г свежих плодов в день; по 35 капель жидкого водного экстракта 3 раза в день; или 50 г плодов на 1 л кипятка, кипятить 5 мин и настаивать 10 мин, пить в течение дня.

**Почечный чай:** жидкий экстракт или сухой экстракт, соответствующие 2–3 г дозы, многократно в течение дня.

Могут быть использованы многие другие растения: **кукуруза** (рыльца), **каркаде** (чашечки, цветоножки), **вишня** (плодоножки), **бузина травянистая** или **бузина черная**, **ястребинка**, **крапива жгучая** (листья), **хвоц** (вегетативные побеги).

Посоветуйтесь с фармацевтом.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Одних усиливающих мочеотделение растений недостаточно, часто к ним требуется добавлять растения, улучшающие кровоснабжение почек и интенсифицирующие сердечную деятельность.

**Черный и зеленый чай** (пить регулярно), **наперстянка**, **ургиея приморская**, **жарновец метельчатый**, **боярышник**, **иглица колючая**, **донник**, **гинкго**, **черная смородина**, **черника**.

### Другие меры

– Ограничьте употребление столовых минеральных вод и большинства сортов белого вина.

– Не исключайте полностью соль из рациона, это усиливает уремию.

– Ешьте дыни, арбузы, виноград и другие фрукты.

## Почечные колики

### Что это такое?

Почечнокаменная болезнь – образование в почках скоплений уратов (солей мочевой кислоты), превращающихся в камни. Проходя к мочевому пузырю и мочевыводящему каналу, эти камни вызывают очень сильные боли – почечные колики.

### СИМПТОМЫ

- Острые, повторяющиеся боли в области почек, по ходу мочеточника или в мочевом пузыре.
- Иногда появление крови в моче.
- При вторичной инфекции повышение температуры.



**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Диагноз почечнокаменной болезни может быть установлен только врачом – терапевтом или урологом. Он же должен назначить лечение и следить за его ходом. Если симптомы очень интенсивны, обратиться к врачу нужно немедленно!

**Причины**

Почечнокаменная болезнь зачастую бывает связана с нарушением обмена веществ, вызванным избытком в рационе белка и кальция (молочные продукты). Однако избыточные количества кальция в крови могут отмечаться при остеопорозе\*, гиперфункции околощитовидной железы, избытке витамина D, подагре\* и т. д. Камни также могут формироваться при замедлении деятельности почек или при их инфицировании.

**Лечение растениями**

**ВНУТРЬ**

• Для профилактики

**Ясень** (листья), **кукуруза** (рыльца), **шиповник** (плоды), **крапива** (листья), в равных частях: в настое, 1 л в день.

**Вишня** (плодоножки): 30 г на 1 л воды, кипятить 20 мин; пить в течение дня между приемами пищи.

**Песчанка** (трава): 1 столовая ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 20 мин, 3 чашки в день.

Добавки к пище: **щавель**, **ревень**, **какао**, **чай**, **шпинат**, **спаржа**, **инжир** (для всех видов заболеваний с образованием камней).

**Земляника**, **тополь**, **томат** (камни в почках).

• Во время приступа

**Лаванда** (цветки, 5 г), **розмарин** (листья, 5 г), **пупавка** (цветки, 10 г), **любисток** (корни 10 г), **кукуруза** (рыльца, 30 г): 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин, 3–6 чашек в день.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

Для профилактики: **физалис** (отвар сухих плодов или спиртовая настойка, жидкий экстракт); **почечный чай** (сухой экстракт, жидкий экстракт, спиртовая настойка); **хризантеллум** (сухой экстракт, жидкий экстракт); **ясень** (листья в виде спиртовой на-

стойки, почки в виде глицеринового мацерата, настоя); **семена березы** (в виде глицеринового мацерата); **барбарис** и **стальник**, **песчанка красная**, **ясменник**.

Во время приступа почечной колики: **семена березы** (глицериновый мацерат); **липа**, **ива белая**; **амми зубная** (спиртовая настойка); **грыжник** (трава, спиртовая настойка или настой), **гельсемиум** (спиртовая настойка).

**Другие меры**

– Ешьте больше фруктов – дыни, грейпфруты, но в первую очередь арбузы и лимоны.

– Пейте больше воды – обычной, лечебной, минеральной (по рекомендации врача).

– При астении пройдите курс лечения микроэлементами: марганцем, комплексом марганец–медь.

**Предменструальный синдром**

**Что это такое?**

Термином «предменструальный синдром» обозначают комплекс физических и психологических изменений, связанных с менструальным циклом. Нарушения появляются перед началом менструаций и обычно исчезают с их окончанием. Они могут длиться от 2 до 15 дней и встречаются примерно у 40% женщин.

**СИМПТОМЫ**

Известно не менее 150 физических и нейропсихологических признаков, которые могут встречаться по отдельности или в различных сочетаниях.

**Физические симптомы**

- Набухшие и болезненные груди.
- Живот вздутый, что иногда бывает причиной неприятных ощущений, а в других

случаях – значительных болей.

- Нарушения мочеиспускания.
- Увеличение массы тела.
- Ощущение общей отечности, отекание конечностей и нарушения венозного кровообращения.

**Нейропсихологические симптомы**

- Переменчивое настроение, раздражительность, агрессивность, слезы, депрессивное состояние, беспокойство, головные боли.
- Бессонница, сонливость или избыточная потребность в сне.
- Затруднения с концентрацией внимания, нарушения памяти.
- Иногда повышенная активность или психомоторное возбуждение.
- Нарушения чувства голода и жажды, либидо и т. п.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Если наблюдаемые симптомы мешают вам вести нормальную жизнь, обратитесь к гинекологу.

**Причины**

До сих пор не удалось найти единого объяснения всем наблюдаемым нарушениям. Возможно, предменструальный синдром связан с повышением проницаемости капилляров, результатом чего является отечность тканей груди, живота и мозга. В некоторых случаях синдром вызывается массивной продукцией эстрогенов под влиянием множества факторов, в том числе стресса или неправильного питания.

**Лечение растениями**

**ВНУТРЬ**

• Для очищения организма **Артишок** (листья), **ястребинка** (надземные части), **дымянка** (надземные части), **мальва** (листья и цветки), **розмарин** (листья) или **ясень** (листья): настой, 20–30 г на 1 л воды; или спиртовая настойка: 50 капель на стакан воды, пить утром и вечером; или в виде порошка растения: по 1 желатиновой



капсуле с 200 мг порошка утром и вечером.

• Примеры питья для ежедневного употребления

**Гаммелис** (листья), **боярышник** (цветущие верхушки), **ясень** (листья), **виноград красный** (листья), **манжетка** (надземные части), **тысячелистник** (цветущие верхушки): настой из 3 столовые ложки смеси равных частей на 500 мл воды. Пить в течение всего цикла, чередуя с отваром: **валериана** (корни) и **калина** (кора), 2 столовые ложки смеси равных частей на 500 мл воды.

**Энотера** и **бурачник** (масла): 2 желатиновые капсулы в день с 5-го по 24-й день цикла. Повышать дозы в зависимости от интенсивности симптомов.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Для усиления продукции прогестерона: **витекс**, **манжетка**, **тысячелистник**. В качестве основного лечения 10–20 дней цикла, иногда весь цикл в зависимости от интенсивности симптомов.

Для улучшения кровообращения: **черная смородина** (листья и плоды), **гаммелис** (плоды), **гинкго** (листья), **виноград красный** (листья), **черника** (листья и плоды), **орех грецкий** (листья).

Для борьбы со стрессом: **боярышник** (цветущие верхушки), **валериана** (корни), **мелисса** (цветущие надземные части), **пассифлора** (надземные части), **эшшольция** (надземные части), **белокудренник** (надземные части).

#### Другие меры

– Ешьте больше растительных волокон (свежие овощи, фрукты, мука грубого помола), употребляйте меньше рафинированного сахара и больше медленно усваиваемых сахаров, больше полиненасыщенных жиров, меньше животных белков и больше различных растительных белков, ограничьте потребление молочных продуктов и соли.

– Ограничьте потребление возбуждающих продуктов (кофе, чая), меньше курите.

– Принимайте витамины группы В (особенно В<sub>6</sub>), витамины С и Е (антиоксиданты), магний, хром и цинк.

## Проблемы при грудном вскармливании

### Что это такое?

Речь может идти о недостаточном отделении молока, о появлении трещин на сосках, о набухании груди, о лимфангите (воспалении лимфатических сосудов груди) или об абсцессе. Кроме того, могут быть трудности во время прекращения кормления.

### СИМПТОМЫ

#### Недостаточная секреция молока

- Ребенок сильно плачет, беспокоеен, плохо прибавляет в массе.

#### Трещины

- Повреждения на соске от простой трещинки до эрозии.

#### Набухание груди

- Грудь сильно увеличивается в объеме, уплотняется и становится болезненной.

#### Лимфангит

- Грудь напряженная, горячая, болезненная, с мраморным рисунком.

#### Абсцесс

- Грудь сначала несколько напряжена, болезненна, температура повышается до 38°C, из соска сочится молоко, смешанное с гноем. Затем формируется абсцесс – прощупывается плотное очень болезненное ядро, и температура поднимается до 39–40°C. Абсцесс может стать хроническим.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Совершенно необходимо обратиться к врачу в случае повышения температуры, сильных болей или появления гноя в области соска. Если речь идет о лимфангите, врач в течение первых суток пропишет большие дозы противовоспалительных средств

без антибиотиков. В случае абсцесса будут прописаны и антибиотики, и противовоспалительные средства.

### Причины

Недостаточная секреция молока может быть связана с эмоциональной сферой.

Трещины могут быть обусловлены неправильным сосанием ребенка, плохими гигиеническими условиями или слишком коротким или втянутым соском.

Набухание груди в большей степени связано с нарушением оттока молока, чем с его избыточным образованием.

Лимфангит является результатом воспаления лимфатических сосудов груди, вызванного попаданием в грудь бактерий – либо через сосок или околососковый кружок, либо через кровь из отдаленного очага воспаления (мочевого пузыря, полости рта, матки и т. д.).

Абсцесс образуется после недолеченного воспаления млечного канала.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Для улучшения лактации **Укроп** (плоды), **анис** (плоды), **тмин** (плоды), **кмин** (плоды), **фенхель** (семена), **пажитник сенной** (семена), **галега** (цветки), **хмель** (шишки), **ячмень** (наклюнувшиеся сушеные семена), **овес** (надземные части): настаивать 2 столовые ложки смеси равных частей растений в 500 мл кипятка. Выпивать в течение дня 1–1,5 л.

- При воспалениях, связанных с набуханием груди

**Почечный чай** (все растение) и **таволга вязолистная** (цветущие верхушки) в равных долях: в настое, 50 г на 1 л кипятка или 1–2 желатиновые капсулы по 200 мг порошка утром, днем и вечером.

**Ива белая** (кора): 2 столовые ложки на 500 мл воды, кипятить 20 мин.

- Для подавления лактации **Артишок** (листья), **витекс** (плоды), **мелисса** (листья), **зюзник** (надземные части): настаивать 4 столовые ложки смеси в 500 мл кипятка. Пить в течение дня.



**Арундо тростниковый** (корневище): 3 столовые ложки на 500 мл кипятка, кипятить 20 мин.

#### НАРУЖНО

##### • При трещинах

Смесь глицеринового настоя почек **черной смородины** (60 мл) и спиртовой настойки **календулы** (60 мл). Смазывать в профилактических целях сосок после кормления.

При появлении эрозий аппликации следующей смеси: 40% **воды**, 10% **глицерина**, 40% **окиси цинка**, 10% **розовой воды** и 10 капель эфирного масла **лаванды**.

##### • При лимфангите

Аппликации из глины, смешанной с эфирными маслами **гаультерии**, **лаванды**, **сосны**, **каеputового дерева**, **чайного дерева**, **имбиря**, **смолой терпентинного дерева**, **эстрагоном** (все это – растения, действующие при воспалениях и застоях крови), разведенными до 10% в масле **сладкого миндаля**. Перед кормлением грудь промыть. Не прекращать кормление, прикладывать ребенка к груди как можно чаще.

##### • При абсцессе

**Льняная мука**: 50 г на 1 л воды. Проварить несколько минут, пока не получится мягкая пастообразная масса, накладывать в горячем виде и оставлять до остывания. Обновлять. Прекратить грудное вскармливание.

#### Другие меры

– Для предупреждения появления трещин вытягивайте соски во время беременности, чтобы задубить их кожу и приучить к натяжению. В течение всей беременности 3 раза в неделю.

– Толстым слоем наносить на соски смесь из перуанского бальзама (10 г), вазелина (40 г) и ланолина (40 г).

– Для эффективного кормления дайте ребенку возможность широко открыть рот и захватить весь околососковый кружок.

– Тщательно промывайте соски чистой кипяченой водой.

– Мойте руки до и после каждого кормления, просушивайте околососковый кружок чистой салфеткой или теплым воздухом. Положите между грудью и бюстгалтером мягкую салфетку.

## Пролежни

### Что это такое?

**Пролежень** – небольшое или обширное разрушение кожи и подкожных тканей, вызванное недостаточным снабжением кислородом в результате плохого кровообращения. Пролежни появляются в основном у лежачих или малоподвижных больных, причем они могут развиваться чрезвычайно быстро.

### СИМПТОМЫ

- Первый признак: появление ограниченной розово-красной болезненной зоны.
- Затем кожа чернеет, уплотняется и теряет чувствительность.
- На месте отмершего участка кожи остается язва.

### Причины

Пролежни возникают в результате недостаточного снабжения кожи кислородом и в большинстве случаев являются следствием длительного пребывания в постели или долгого сжатия тканей (например, при наложении гипса). Однако причиной пролежней могут быть и недостаток белков в пище или обезвоживание организма.

#### Внимание!

#### **Проконсультируйтесь с врачом**

*Абсолютно необходим совет врача в случае появления любых ран, причина которых неизвестна, и при их вторичном инфицировании.*

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

В профилактике пролежней существенную роль могут играть растения, улучшающие кровообращение.

**Гинкго** (сухой экстракт): 60 мг, 2 раза в день, для улучшения кровообращения в мелких сосудах.

**Центелла азиатская** (спиртовая настойка): 20 капель на стакан воды, 3 раза в день до еды.

**Иглица колючая** (порошок): 50 мг 2 раза в день во время еды.

#### НАРУЖНО

Следующие растения следует применять с осторожностью, поскольку длительное их использование может приводить к аллергическим реакциям.

**Календула**: отвар, 4 столовые ложки на 1 л кипятка или спиртовая настойка, разведенная до 20%.

**Хвоц**: 5% жидкий экстракт в мази стимулирует рубцевание благодаря своему богатству минеральными солями.

Некоторые эфирные масла (**эвкалипта**, **лаванды**, **герани** и др.) можно также добавлять к мазям в случае вторичных инфекций, но при длительном применении они могут вызывать раздражение.

### Другие меры

– Меняйте белье и постельные принадлежности при их увлажнении.

– Помогайте больному как можно чаще менять положение.

– Делайте массаж, чередуя применение тепла и холода: например, положите лед, затем высушите влажный участок струей теплого воздуха из фена.

## Психосоматические расстройства

### Что это такое?

**Психосоматическое расстройство** – повторяющееся проявление более или менее выраженных физических симптомов нервного происхождения, так называемая нейровегетативная дистония. Это заболевание приводит к неконтролируемой активности то одного, то другого органа.

### СИМПТОМЫ

- Головные боли, особенно в области макушки.
- Сухость во рту или избыточное слюноотделение.
- Нарушения зрения.
- Тошнота, отрыжка.



- Метеоризм, вздутие живота.
- Тахикардия (учащенный пульс), ощущение пульсации в артериях шеи и головы.
- Иногда диарея.
- Зевота.
- Частые мочеиспускания с малым количеством выделяемой мочи.
- Ощущение жара, «горящие» уши.
- Резкие повышения артериального давления, сопровождающиеся плохим самочувствием (проливной пот, шум в ушах, сердцебиение, нарушение зрения и т. д.).
- Приступы слезливости и эмоциональные взрывы.

## Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

В случае повторения одного из этих симптомов, даже банального, проконсультируйтесь с врачом, который выяснит, соответствует ли он невроvegetативной дистонии или другой, более серьезной, патологии.

## Причины

Физические недомогания могут быть вызваны некоторыми нервными нарушениями, недовольством или беспокойством.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

- Для улучшения общего состояния  
**Майоран, базилик, лаванда** (в настое): по отдельности или в сочетании.
- Боярышник** (настой, настойка или жидкий экстракт).
- Эшшольция** (водный экстракт): 50 капель 3 раза в день.
- Липа** (настой или глицериновый мацерат почек).
- Дягиль и айр** (порошки): по 150 мг каждого 3 раза в день.
- Пулавка** (цветки): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Для улучшения общего состояния: **зверобой** (спиртовая настойка, жидкий экстракт или настой); **клопогон** (жидкий экстракт).  
Головные боли: **ясменник, мята, вербена** (настои).

Тошнота, сухость во рту: **имбирь** (порошок или настой), **мята, любисток**.  
Нарушения зрения: **лаванда** (эфирное масло).

Нарушения пищеварения: **чистотел, дымянка** (жидкие экстракты), **галанга** (настойка), **кориандр, кмин тминный, фенхель, эстрагон** (эфирные масла), **укроп** (настойка), **кардамон** (эфирное масло), **мята** (настой).

Температура: **вербена** (настой).

Диарея: **гуайява** (жидкий экстракт), **клюква** (глицериновый мацерат молодых побегов), **чабер горный**.

Учащенное сердцебиение: **боярышник** (цветки и плоды), **мелисса, хмель** (настои).

Учащенное мочеиспускание: **лук, горец перечный** (жидкий экстракт) в сочетании с **красным виноградом**.

Эмоциональные расстройства: **беллокудренник черный, латук ядовитый, зверобой, ясменник душистый, лядвенец рогатый** (спиртовые настойки или настои).

## Другие меры

- Займитесь йогой и релаксацией.
- Принимайте микроэлементы (литий, магний, марганец).

## Псориаз

### Что это такое?

При этом дерматозе (заболевании кожи) сильный зуд сочетается с появлением красных пятен, покрытых беловатыми шелушащимися фрагментами поверхностного слоя кожи, легко отделяющимися, особенно при расчесывании. Заболевание часто бывает наследственным и проявляется у подростков и молодых людей. Оно прогрессирует, затрагивая либо определенные области тела (складки кожи, волосистую часть головы и др.), либо все тело.

### СИМПТОМЫ

- Появление первых признаков в складках у локтевого или коленного суставов на туловище или волосистой части головы.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Псориаз:

вторая жизнь древнего индийского средства

Группа американских медиков выясняет сейчас, действительно ли древнее индийское лекарственное средство на основе сосновой коры эффективно при псориазе. Считается, что эта кора может восстанавливать нормальную активность генов, предположительно обуславливающих некоторые дерматозы, в том числе и псориаз.

## Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

Диагноз псориаза должен быть точно установлен, поскольку сначала это заболевание может напоминать экзему или микоз (дерматоз, вызванный микроскопическими грибами).

## Причины

В 25% случаев псориаз оказывается наследственным: им страдают многие члены одной семьи. У многих больных отмечены аномалии обмена веществ (нарушение усвоения жиров, накопление мочевой кислоты, диабет и др.). Очевидно, в возникновении заболевания играет роль и нервный фактор, поскольку его развитие часто бывает связано с сильными



переживаниями. Выдвигается и вирусная гипотеза.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Энотера** (масло): 3 мягкие капсулы в день.

**Паслен сладко-горький** (трава): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, кипятить 3 мин или настаивать 15 мин; 2 чашки в день.

**Черная смородина** и **солодка** (сухой экстракт): 50 мг 3 раза в день.

**Крапива**: 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин; 3 чашки в неделю, для очищения организма.

### НАРУЖНО

**Магония**: мазь на основе 10% экстракта.

**Фиалка, лаванда, бурачник, мелисса** (цветки): 1 чайная ложка смеси из равных частей на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин; применять в виде компрессов на область поражений.

**Зверобой** (масло, 10 мл), **лен** (масло, 100 мл), **березовый деготь** (5 г): мазать поражения. После этого избегать пребывания на солнце.

**Квилляя мыльная**: 1 столовая ложка, кипятить 10–15 мин в 500 мл воды, затем настаивать 10 мин в этом отваре 1 столовую ложку цветков **ромашки** и **календулы** и применять в виде больших компрессов.

**Пупавка** (масло): смазывать поражения для уменьшения зуда.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Сарсапариль** (спиртовая настойка или порошок), **паслен сладко-горький** (спиртовая настойка или жидкий экстракт), **солодка** (жидкий или сухой экстракт), **черная смородина** (почки) или **кедр ливанский** (молодые побеги).

**Пупавка, санталовое дерево, энотера, кукуруза** (эфирные масла): смазывать смесь поражения.

## Другие меры

– Пройдите дома курс бальнеотерапии, добавляя в ванну смесь эфирных масел (5 капель масла каеупутового дерева, 3 капли – пупавки, 2 капли – тимьяна), разведенную в четверти стакана спирта.

– Регулярно принимайте солнечные ванны (по совету врача).

– Может помочь облучение ультрафиолетом А.

# Раны, ушибы, царапины

## Что это такое?

**Раны**: более или менее глубокие разрезы или разрывы кожи или других тканей.

**Царапины**: ранки, которые затрагивают только поверхностный слой ткани.

**Ушибы**: травмы, связанные в основном с появлением синяков, при которых повреждение эпидермиса не обязательно.

## СИМПТОМЫ

### Раны

- Разрез, разрыв с гладкими или неровными краями.
- Глубокая трещина кожи.
- Обильное кровотечение.

### Царапины

- Содранный или расцарапанный поверхностный слой эпидермиса.
- Кратковременное кровотечение.

### Ушибы

- Образование синяка (окрашивание кожи до темно-пурпурного цвета, постепенно сменяющегося коричневым или желтоватым).
- Отечность (припухлость).

### Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

Простую царапину вы можете лечить самостоятельно при том условии, что она не будет ни инфицирована, ни воспалена. Если у вас серьезная рана, обратитесь к врачу, причем это надо сделать немедленно, если в ней находится инородное тело (осколки стекла, мелкие камни и т. д.) и/или если рана инфицирована и воспалена. На рану с неровными краями нельзя наложить швы; ее края нельзя соединить, и поэтому, как правило, нужно сделать повязку. Если вам не была раньше проведена вакцинация против столбняка, после ранения вам нужно как можно быстрее ввести противостолбнячную сыворотку.

## Причины

Раны, царапины и ушибы – местные повреждения, вызванные более или менее резким контактом с режущими и/или тупыми предметами. При порезах края раны обычно ровные, в отличие от ушибов, трещин или разрывов, вызванных внешними или внутренними (например, прободение язвы) причинами. Синяки после удара бывают результатом просачивания в ткани некоторого количества крови.

## Лечение растениями

Растения можно применять лишь в том случае, если вы были вакцинированы от столбняка и если рана не представляет серьезной опасности.

### ВНУТРЬ

- Для стимуляции рубцевания **Окопник, горец змеиный, пупавка, мирт, подорожник, купена обыкновенная, алоэ, календула** в настоях.

### НАРУЖНО

По поводу всех нижеперечисленных препаратов обратитесь в аптеку.

- Для дезинфекции раневой поверхности

**Календула** (мазь), **зверобой** (масло) – местное применение.

**Календула, эхинацея, подорожник** (спиртовые настойки), в сочетании.

- Для дезинфекции ран с неровными краями

**Герань** (эфирное масло) и **лавандовая вода** в смеси в спиртовом геле.

**Подорожник** в виде разведенной настойки. **Центелла азиатская** в виде крема. **Календула** (спиртовая настойка) в виде мази.

**Герань** (эфирное масло), **соя** (масло, 1 капля), **календула** (настойка), смесь в основе, не вызывающей мацерации.

- Для перевязки загрязненной раны

**Герань** или **душица** (эфирные масла): несколько капель на компресс, используемый в качестве повязки.

- При царапине или большой ссадине

**Пупавка** и **тимьян** (эфирные масла) в масляном растворе: несколько капель на компресс.



## Другие меры

- Регулярно промывайте царапины и раны дезинфицирующими растворами.
- Сближайте края раны при наложении повязки или пластыря.
- Регулярно проверяйте срок действия вашей противостолбнячной вакцинации.

## Рассеянный склероз

### Что это такое?

Рассеянный склероз – поражение центральной нервной системы (головного и спинного мозга): разрушается миелиновая оболочка нервных волокон, что мешает нормальному прохождению нервных импульсов. Болезнь развивается приступообразно (за обострениями следуют ремиссии) или переходит в хроническое состояние.

### СИМПТОМЫ

Они различны в зависимости от состояния больного.

- Нарушения зрения (двоение изображения или непроизвольные движения глаз).
- Крайняя утомляемость.
- Дрожание, плохая координация движений (утрата равновесия).
- Онемение или покалывание в разных частях тела.
- Недержание.
- Частичный или полный паралич любой части тела.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Больной рассеянным склерозом должен находиться под постоянным наблюдением врача.

### Причины

Истинные причины заболевания до сих пор неизвестны. Очевидно, оно связано с множеством факторов, причем чаще всего говорят о

генетической предрасположенности и нарушении работы иммунной системы. Рассеянный склероз может также быть следствием вирусной инфекции. Чаще заболевают женщины.

## Лечение растениями

Фитотерапия без обычной медикаментозной терапии не может быть эффективной. Следует избегать растений, стимулирующих иммунитет, и предпочитать те растения, которые регулируют его и обладают противовоспалительными свойствами.

### ВНУТРЬ

**Чабер** (все растение): 1,5 г на чашку воды, 2 раза в день; или 30 капель спиртовой настойки, 3 раза в день.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Черная смородина** (листья, сухой экстракт или спиртовая настойка или почки в виде глицеринового мацерата).

**Гинкго** (сухой экстракт, богатый флавоноидными глюкозидами и терпенами): для улучшения микроциркуляции и снабжения тканей кислородом.

## Другие меры

- Постарайтесь ограничить воздействие стресса в вашей повседневной жизни.
- Замените в рационе насыщенные жиры (животные жиры, молочные продукты, пальмовое масло и т. п.) ненасыщенными (растительные масла, рыбий жир, масло энотеры или бурачника и т. п.).
- Пройдите курсы лечения витаминами С, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, минеральными веществами и микроэлементами (цинк, магний, кальций, селен), а также антиоксидантами (глутатион, бета-каротин и др.).

## Растяжение связок

### Что это такое?

Растяжение связок – травма сустава, вызванная резким его пово-

ротом или вытяжением.

**Легкое растяжение связок (или дисторсия):** простое растяжение, не оказывающее в дальнейшем никакого влияния на стабильность сустава.

**Тяжелое растяжение:** разрыв связок мешает им поддерживать стабильность сустава. Растяжение, чаще всего затрагивающее лодыжку, отличается от вывиха – повреждения сустава, которое требует обязательного вмешательства ортопеда.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Растяжение связок: эффективен окопник

В Германии проведено изучение эффективности окопника при растяжениях связок. Мазь, содержащая 35% жидкого экстракта окопника, была прописана 143 пациентам. При ее применении отмечалось уменьшение отечности, ослабление боли и значительное улучшение подвижности больного сустава.

### СИМПТОМЫ

- Острая боль в момент травмы, за которой следует очень сильная боль, длящаяся не менее 24 ч.
- Опухание сустава.
- При тяжелом растяжении нарушение подвижности.

### Причины

Основной причиной растяжений связок бывает ненормальное их натяжение при резком (часто случайном) движении. К этому же приводит неуверенная походка у пожилых людей, при которой человек легко может оступиться. К такому роду травм предрасполагает и слабость связок.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Во всех случаях необходимо принятие срочных мер, которые позволяют



добиться быстрого выздоровления. Если сустав остается болезненным более 18 ч, обратитесь к врачу. Рентгеновский снимок поможет оценить тяжесть повреждения. При легком растяжении достаточно покоя и местного лечения; при тяжелой форме требуется иммобилизация сустава тугой повязкой или, в крайних случаях, наложением гипса.

## Лечение растениями

**Арника** во всех формах – самое лучшее растение для такого рода травм, но имеются и другие эффективные растения, которые можно применять по отдельности или в сочетаниях.

### ВНУТРЬ

**Ананас** (экстрагированные из стеблей бромелаины): 3–4 раза в день.

**Гарпагофитум, таволга** или **ива**: сухой экстракт, 200 мг, 3 раза в день.

### НАРУЖНО

Для растирания суставов: **арника** (масло до 15%) и эфирные масла **можжевельника, розмарина** и **гальтерии, арахисовое масло** – по отдельности или в сочетаниях.

**Арника** (неразведенная спиртовая настойка) для компрессов.

На 150 г геля с карбополом: **розмарин** (эфирное масло, 1,5%), **арника** (спиртовая настойка, 15%); при умеренной отечности с сильными болями добавить эфирное масло **камфары** или жидкий экстракт **таволги** или **гарпагофитума**. При болезненной лодыжке с гематомой к гелю следует добавить спиртовую настойку **дигиталиса** или **морозника** или жидкий экстракт **донника** или **конского каштана** (в аптеке).

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

При частых растяжениях или при долгом выздоровлении врач, в зависимости от причин, добавит: **зверобой, переступень, белену** (спиртовые настойки); **мускатный орех, тимьян ползучий** и **кипарис** (эфирные масла) или **гидрастис канадский** (экстракт).

## Другие меры

– Придавайте больному суставу в покое удобное положение.

– При растяжении лодыжки носите высокие ботинки на шнуровке.

– Делайте холодные компрессы.

# Ревматоидный полиартрит

## Что это такое?

Это ревматическое заболевание, называемое также хроническим прогрессирующим полиартритом, представляет собой типичное воспалительное заболевание, которое затрагивает в первую очередь сустав кистей рук, ступней, коленные суставы. Болезнь протекает приступообразно, постепенно переходя в хроническую форму. Ревматоидный полиартрит встречается у 0,5–1% населения; женщины заболевают в 3 раза чаще, чем мужчины. Первые симптомы обычно появляются либо к 25 годам, либо в возрасте менопаузы.

## СИМПТОМЫ

### Первые симптомы

- Неприятные ощущения или боли в суставах.
- Малая подвижность и опухание затронутого сустава.

### Прогрессирующее заболевание

- Выявляемые на рентгеновских снимках деформации.

### Распространение заболевания на многие суставы

- Усиление болей, которые мешают нормальному сну.
- Анкилоз.

### Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

Ревматоидный полиартрит – заболевание, диагноз которого может поставить только врач. Он и назначит необходимое лечение. Если вы хотите добавить к этому лечению препараты на растительной основе, спросите совета у врача, который должен убедиться в том, что не будет нежелательного взаимодействия между прописанными им лекарствами и фитотерапевтическими средствами.

## Причины

Начало болезни характеризуется воспалением выстилающей сустава

вы синовиальной оболочки. Возможно, это воспаление имеет бактериальную, вирусную или даже паразитарную природу, но известно, что проявление болезни в значительной степени определяется генетическими факторами.

## Лечение растениями

В лечении ревматоидного полиартрита сочетают применение лекарственных препаратов (часто на основе кортикоидов), щадящих мер и лечебной гимнастики, необходимой для того, чтобы избежать утраты ими подвижности. Фитотерапия при этом играет роль вспомогательного лечения.

### ВНУТРЬ

**Крапива** (сушеное растение): в виде настоя, 2 чайные ложки на 1 чашку кипятка; 3 чашки в день.

**Ива** (кора): 2 чайные ложки мелко нарезанной коры настаивать 5 мин в чашке кипятка; 3 чашки в день.

**Болдо, таволга** и **мелкопестрикан канадский** (смесь спиртовых настоек): 40 капель 3 раза в день.

### НАРУЖНО

**Паприка** (экстракт) в сочетании с эфирными маслами **розмарина, тимьяна** и **кипариса** в концентрации 1–3% в масле или мази: массаж больных суставов.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Гарпагофитум** (сухой экстракт), **ива белая** (сухой или жидкий экстракт), **шафран** и **имбирь** (сочетание жидких или сухих экстрактов).

## Другие меры

– Избегайте ненужного переутомления.

– Некоторое облегчение могут дать акупунктура и мезотерапия.

– Проведите курс лечения витаминами группы В и микроэлементами (медь, марганец, сера), которые оказывают благотворное действие на костную ткань.

– Введите в рацион жирную рыбу из холодных морей и рапсовое масло – эти продукты богаты жирными кислотами и оказывают влияние на воспалительные процессы.



## Рефлюкс желудочно- пищеводный

### Что это такое?

О желудочно-пищеводном рефлюксе говорят, когда содержимое желудка в ходе переваривания пищи попадает обратно в пищевод из-за постоянно открытого отверстия при входе в желудок. Этот рефлюкс может приводить к развитию эзофагита (воспаления пищевода). Данное нарушение пищеварения может проявляться с самого раннего возраста.

### СИМПТОМЫ

- Ощущение подъема пищи в пищевод при определенных движениях (например, при наклоне тела вперед).
- Болезненное жжение в пищеводе,ходящее до рта.
- Кашель, хроническое воспаление глотки.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Диагноз этого заболевания может быть установлен врачом на основании клинического обследования. Эндоскопия желудка позволяет подтвердить наличие рефлюкса.

### Причины

Чаще всего причиной желудочно-пищеводного рефлюкса является грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, однако могут играть роль и другие факторы – например привычка к слишком обильной пище, некоторые виды профессиональной деятельности, требующие частых наклонов вперед, нарушения работы желчного пузыря, беспокойство, нервозность и др.

### Лечение растениями

Благотворное действие оказывают многие растения, обладающие

противовоспалительной, ферментативной, седативной, спазмолитической активностью, стимулирующие секрецию желчи и работу поджелудочной железы.

#### ВНУТРЬ

**Базилик, кардамон, майоран** (эфирные масла): 3 капли каждого развести в настое шишек **хмеля, пупавки** и **пассифлоры** (1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 15 мин).

**Фенхель** (семена), **ромашка** (цветки), **мелисса** (листья), **майоран**, в равных частях: 2 чайные ложки смеси на 150 мл кипятка, настаивать 15 мин; 3 раза в день до еды.

**Куркума, заболонь ивы, чистотел, болдо, репешок, дымянка, барбарис:** использовать настои для стимуляции активности желчного пузыря и поджелудочной железы.

**Эликсир с папаином:** 1 чайная ложка после еды.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Кондуранго, имбирь, дымянка, пупавка, тысячелистник** (смесь жидких экстрактов). **Ромашка** и **солodka** (смесь сухих экстрактов).

**Горечавка желтая** (спиртовая настойка) в настое золототысячника.

**Базилик** и **кардамон** (эфирные масла), способные снимать спазмы и защищать слизистую оболочку желудка.

### Другие меры

- Регулярно принимайте микроэлементы: магний, кобальт, марганец и особенно комплекс цинк – никель – кобальт и литий.
- Ешьте понемногу и чаще, тщательно пережевывая пищу.
- Пейте преимущественно кипяченую воду.
- По возможности избегайте телодвижений, способных вызвать рефлюкс.
- Не ложитесь сразу после еды.

## Розовые угри, купероз

### Что это такое?

**Розовые угри:** заболевание проявляется длительно сохраняю-

щейся краснотой и расширением кровеносных сосудов, а также появлением прыщей (папул и пустул). Встречается обычно у женщин после 40 лет, страдающих сосудистыми нарушениями типа купероза.

**Купероз:** расширение тончайших кровеносных сосудов лица, которые вырисовываются в виде тонких красных сеточек. Заболевание часто может осложняться изменением сальных желез кожи.

### СИМПТОМЫ

- Диффузное покраснение лица.
- Длительно сохраняющееся покраснение.
- Появление звездчатой тонкой красно-фиолетовой сеточки на щеках, скулах, крыльях носа, подбородке.
- При розовых угрях наличие прыщей.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Важно проконсультироваться с врачом как можно раньше, чтобы избежать неприятных и неэстетичных последствий.

### Причины

Розовые угри образуются под влиянием присутствия в желудке бактерий *Helicobacter pylori*, нейрорпсихических расстройств или во время менопаузы.

Купероз обусловлен приливом крови, в результате чего расширяются мелкие кровеносные сосуды. Провоцируют это состояние резкие перепады температуры, солнце, ветер, спиртные напитки, возбуждающие средства или стрессы. Чаще всего страдают светлокотые люди в возрасте от 30 до 50 лет.

### Лечение растениями

#### Розовые угри

#### ВНУТРЬ

**Спорыш** (горец птичий): 15 капель спиртовой настойки на стакан воды, 3 раза в день.



**Чеснок:** 200 мг измельченного сушеного чеснока 2 раза в день.

**Эхинацея:** 30 капель спиртовой настойки на стакан воды, 2 раза в день.

**Лопух:** 5–15 капель спиртовой настойки на стакан воды, 3 раза в день.

**Майоран:** настой, 1/2 чайной ложки на чашку кипятка, 2 раза в день.

**Календула:** 40 капель спиртовой настойки на стакан воды, 3 раза в день.

#### НАРУЖНО

Эти препараты спросите в аптеке.

**Аргания:** 1–3% эфирного масла в миндальном масле или в увлажняющем креме.

**Мелалеука:** 1% эфирного масла в креме.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Солодка:** противогрибковое средство, действующее и на *Helicobacter pylori*.

#### Купероз

Рекомендуемые растения (некоторые из них оказывают разжижающее кровь действие) уменьшают диаметр кровеносных сосудов и повышают сопротивляемость капилляров: **гаммелис, кипарис, иглица колючая, конский каштан, донник, тысячелистник и виноград красный**. Рекомендуется применять эти растения по отдельности или в сочетаниях – по совету врача.

#### ВНУТРЬ

• Для очистки кожи

**Лопух, дымянка, фиалка трехцветная** в настоях (см. каждое растение).

• Для очищения печени

**Редька черная:** по 1 ампуле для питья (10 мл) в день.

**Chrysanthellum americanum:** 1 желатиновая капсула с 400 мг порошка в день. Посоветуйтесь с врачом.

#### НАРУЖНО

По поводу всех этих препаратов посоветуйтесь с фармацевтом.

Эфирные масла **зверобоя, тысячелистника** – цельные или разведенные (1 часть на 3 части миндального масла).

Цветочная вода из **липы, розовая вода:** 3–4 раза в день орошать лицо.

**Розмариновая эссенция:** 1–2% в масле или креме.

**Мимоза узколистная, Mimosa tenuifolia** (восстанавливает кожу): крем 1–5% экстрактом, в зависимости от степени поражения.

**Гинкго** (противодействует свободным радикалам): крем с 1–2% экстрактом (по возможности с липосомами).

## Другие меры

– Перейдите на рацион, бедный жирами и легко усваиваемыми сахарами.

– Избегайте всех возбуждающих средств (кофе, чай) и блюд с пряностями.

– Пройдите курс лечения витаминами А, В, С и Е.

– Для очистки лица пользуйтесь не содержащими мыла косметическими средствами.

## Синдром отмены

### Что это такое?

Использование некоторых влияющих на психическую деятельность медикаментов (например, антидепрессантов, транквилизаторов и снотворных) может приводить к привыканию, сходному с алкогольной зависимостью. Прекращение приема этих препаратов приводит к появлению комплекса симптомов, известного как «синдром отмены». Отвыкание от некоторых седативных препаратов, например бензодиазепинов, проходит тяжело. За прекращением приема антидепрессантов очень часто следует возврат болезни – либо депрессия еще не была вылечена и препараты отменили слишком рано, либо отмена лекарств приводит к острой депрессивной реакции. Таким же синдромом отвыкания сопровождается и прекращение приема снотворных препаратов, особенно на основе диазепама.

### СИМПТОМЫ

- Быстрое ухудшение признаков заболевания, от которого проводилось лечение (беспокойство, депрессия, бессонница).
- Боли и неприятные ощущения без видимых причин.

- Бессонница или, наоборот, почти постоянное желание спать.
- Дрожь, потливость, нарушения концентрации и внимания.
- Утомляемость, раздражительность, депрессивное состояние, повышение или резкое снижение либидо.
- При резком прекращении длительного приема седативных препаратов – судороги.

### Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

Некоторые виды лечения должны для достижения результата продолжаться определенное время. Пациент ни в коем случае не должен прерывать лечение антидепрессантами или седативными препаратами по собственной инициативе. Иногда в течение суток может сохраняться нормальное состояние, а затем появляются первые признаки синдрома отмены. Только врач сможет помочь пациенту правильно пройти период отвыкания от препаратов.

### Причины

Некоторые рецепторы мозга получают вещества, влияющие на психическое состояние (седативные препараты, антидепрессанты, опиаты и снотворные) и регулярно насыщаются этими медикаментозными средствами. Если этих веществ не будет, рецепторы перестают блокировать множество биологических и природных реакций, которые начинают проявляться остро и беспорядочно, вызывая появление определенных симптомов.

### Лечение растениями

Врач укажет вам, по какой схеме следует прекращать прием лекарств, и порекомендует лечение на основе растений, которое поможет безболезненно отказаться от них.

#### ВНУТРЬ

- Отвыкание от транквилизаторов  
Сочетание седативных растений: **боярышник** и **валериана** (сухие экстракты); **валериана** и **клопогон**



(сухие экстракты); **боярышник** и **пассифлора** (сухие экстракты); **эшшольция калифорнийская** (водный экстракт), **лядвенец** (сухой экстракт).

### • Отвыкание от опиатов

Сочетание седативных растений и большие количества настоя **майорана** и **лаванды**. Пациент может добавить: **апельсин** (цветки, 20 г), **мяту перечную** (листья, 10 г), **мелиссу** (листья, 50 г), **майоран** (трава, 20 г): 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин; 4–5 чашек в день.

### • Отвыкание от антидепрессантов

**Зверобой** (жидкий экстракт), который в сочетании с седативным растением вроде валерианы может взять на себя роль антидепрессанта.

Если депрессия не прошла, синдром отвыкания будет менее сильным; если болезнь в значительной степени отступила, зверобой справится с остатками депрессии.

## Другие меры

– Пройти этот тяжелый этап вам помогут сеансы акупунктуры, занятия йогой и релаксацией.

– Ведите здоровый образ жизни. Со стрессами вам особенно поможет бороться правильно подобранная и регулярная физическая активность.

## Синдром Рейно

### Что это такое?

**Синдром Рейно** – резкое сужение просвета артерий, в результате которого кровь не поступает в мелкие сосуды пальцев рук или ног, а уходит обратно к сердцу. Этим объясняются наблюдающаяся в течение нескольких минут бледность и вызванный недостатком кислорода цианоз конечностей.

### СИМПТОМЫ

• Первая фаза: концы пальцев бледнеют, затем приобретают нормальную окраску. Это сопровождается сильными, иногда непереносимыми болями.

- Вторая фаза: фиолетовая окраска концев пальцев, которые опухают и болят.
- Ощущение «мурашек» с уратой кожей чувствительности и онемением пальцев.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*При этом заболевании необходима консультация врача, поскольку за ним могут скрываться серьезные болезни.*

### Причины

Синдром Рейно возникает под влиянием охлаждения, за которым следует слишком быстрое согревание, или после сильных переживаний. Этот синдром может быть признаком атеросклероза\* конечностей, нарушений свертываемости крови или гормонального дисбаланса. Иногда его вызывают медикаменты (прием бета-блокаторов или адреналина, противораковая терапия).

Синдром Рейно чаще наблюдается в возрасте между 20 и 40 годами, у курильщиков, причем у женщин в 5 раз чаще, чем у мужчин. В некоторых семьях заболевание встречается чаще, чем в других. И, наконец, очевидно, этот синдром чаще отмечается у людей, работающих с вибрирующими приборами (например с отбойным молотком), а также у пианистов и машинисток.

### Лечение растениями

- Для улучшения кровообращения в мелких сосудах

**Гинкго** (сухой экстракт): 60 мг, 2 раза в день, возможно сочетание с **селеном**.

- Для разжижения крови

**Лимон** (эфирное масло): 3 капли в день.

**Донник лекарственный** (спиртовая настойка): 30 капель на стакан воды, 2 раза в день; принимать до еды.

**Ива белая** (сухой экстракт): 200 мг, 2 раза в день, принимать во время еды.

### Другие меры

- Попробуйте бросить курить.
- Старайтесь не бывать на холоде.

– Согревайте замерзшие руки и ноги постепенно.

## Синусит

### Что это такое?

Внутри лицевых костей имеются парные полости – синусы, или околоносовые пазухи, связанные с носовой полостью, рядом с которой они располагаются. Синусит – это острое или хроническое воспаление одной или нескольких пазух. Следует различать инфекционные и аллергические синуситы. Почти в 80% случаев обычного насморка\* в пазухах обнаруживается скопление жидкости, но синусита как такового нет. В этом случае диагностическая ошибка может привести к ненужному приему антибиотиков.

### СИМПТОМЫ

- Повышение температуры (не обязательно).
- Боль с одной стороны головы при наклоне вперед или при надавливании на область больной пазухи.
- Истечение жидкости или заложенность носа на пораженной стороне.
- Ночной кашель.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*Только врач сможет определить причину синусита и назначить лечение.*

### Причины

Синуситы часто бывают связаны с перенесенными заболеваниями верхних дыхательных путей, особенно с хроническими ринофарингитами. Причиной могут оказаться полипы в носу или в пазухе, удаление зубов или пломбы. И, наконец, некоторые синуситы связаны с иммунным дефицитом, аллергией к атмосферным загрязнениям (дым, цветочная пыльца) или кишечным дисбактериозом.



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Синусит:

#### причина – зубные пломбы?

Амальгамы, применяемые при пломбировании, могут стать причиной синусита из-за постоянного втирания ртути при каждой чистке зубов. Однако имеется много природных соединений, связывающих ртуть, в том числе эфирные масла розмарина, можжевельника, лимона, коричневого дерева, и все антиоксиданты – витамины С и Е, селен, магний и цинк.

## Лечение растениями

### ВНУТРИ

Очищающий настой доктора Кляйна: **сарсапариль** (корни, 20 г), **дымянка** (трава, 20 г), **ясень** (листья, 3 г), **чистотел** (трава, 3 г), **орех грецкий** (листья, 5 г), **ревень** (корни, 5 г): кипятить смесь в 1 л воды и выпарить до 500 мл; пить по 100 мл в день натощак в течение 5 дней, после пятидневного перерыва курс можно повторить.

### НАРУЖНО

При остром синусите такое же местное лечение, как при рините (см. Насморк).

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Против инфекций: **гидрастис** (желтокорень), **эхинацея**, **грецкий орех**, **чеснок**, **лук**, **ольха** (почки), **редька черная**.

В ароматерапии: смесь **ниаули**, **тимьяна** с **линалолом** и **эвкалипта** с **цинеолом** в диспергирующей среде. Для уменьшения общего воспаления: **гарпагофитум**, **таволга**, **ива**, **ясень** и **черная смородина** (листья).

Против воспаления слизистых оболочек: **алтей**, **очанка**, **подорожник**, **бузина** (цветки), **пупавка**, **календула**.

Для уменьшения выделений: **эвкалипт**, **шандра**, **подорожник**, **редька черная** или **коровяк**.

При аллергическом синусите: **грецкий орех**, **подорожник**, **черная смородина** (почки) и **фиалка трехцветная**.

В геммотерапии: при остром синусите – только **почки черной смородины**; в случае хронического синусита их можно сочетать с почками **граба** и молодыми побегами **шиповника**.

## Другие меры

– Промывайте нос физиологическим раствором.

– Избегайте задымленной, пыльной или слишком сухой атмосферы.

– Пользуйтесь увлажнителями воздуха в помещениях, в которых вы проводите долгое время.

## Солнечный ожог

### Что это такое?

Солнечный ожог – ожог, вызванный солнечными ультрафиолетовыми лучами. В зависимости от его тяжести возникает острое воспаление эпидермиса или отек глубоких слоев кожи.

### СИМПТОМЫ

- Покраснение кожи с острой болью от ожога.
- Волдыри, затем разрывы кожи с последующим ее отслоением.
- Повышение температуры, тошнота, головная боль (в случае тяжелого солнечного удара).

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если у вас имеется несколько перечисленных симптомов или все они, обратитесь к врачу: любой серьезный солнечный ожог требует срочных мер.

### Причины

Пребывание на солнце без защиты, светлая или нежная кожа (у маленьких детей), отражение солнечных лучей от снега или от поверхности воды – основные причины солнечных ожогов. Их появлению также способствуют медикаменты (особенно некоторые антибиотики или средства от угрей) и так называемые фотосенсибилизирующие кремы, а также ПУФА-терапия.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Солнечный ожог: зеленый чай защищает кожу

Американские исследователи показали, что пероральный прием 0,4–0,8% экстракта зеленого чая до и во время ПУФА-терапии защищает от развития рака кожи. Употребление зеленого чая также предупреждает появление отека воспаления, вызванного облучением. И, наконец, экстракт зеленого чая, нанесенный на кожу, защищает от эритемы (покраснения), часто вызываемой солнечным светом или применением фотосенсибилизирующего средства.

## Лечение растениями

### ВНУТРИ

Смесь сока **моркови**, **березы** и сиропа **бузины**.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Для обезболивания: сухой экстракт **ивы** или настои **вербены лекарственной**, **липы** и **черного чая** в равных частях: 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка. Настаивать 10 мин, 4 чашки в день.

### НАРУЖНО

От ультрафиолетового облучения защищают следующие растения: **орешник**, **хинное дерево**, **алоэ**, **цимин песчаный**, **пупавка**.

Можно использовать смесь масел **зверобоя** (активатор загара), **сладкого миндаля** и **календулы**: по 30 мл каждого.

Можно также применять, отдельно или в смеси, масла **пупавки**, **календулы**, семян **облепихи**, **калофиллума** (продаются в аптеках).

- Для лечения простого воспаления

Смесь порошков **календулы** (5г) и **пупавки** (5г), к которым добавляют 35 г аптечного талька.

- Для лечения ожогов
- Жидкий крем с добавлением гидрогликолевых экстрактов **календулы** и **центеллы** (по 5 г) и **соевого масла** (1 г). Можно спросить в аптеке или попросить заменить аналогичным препаратом.



- Для восстановления кожного покрова  
Эмульсия **кукурузного масла** (4 г) и жидкого экстракта **черники** в 100 мл бифина.

## Другие меры

- Защищайте кожу перед любым выходом на солнце и не злоупотребляйте загаром: так можно вызвать рак кожи.
- Если у вас нежная или светлая кожа, обязательно защищайте ее от солнца. Существуют готовые кремы, но вы можете заказать их в аптеке (вазелин с вазелиновым маслом или без него, с окисью или сульфатом цинка).

## Спазмофилия

### Что это такое?

**Спазмофилия** – хроническое заболевание, в ходе которого возникают приступы тетании, представляющие собой серии сокращений мышц, связанных с чрезмерной нервно-мышечной возбудимостью. У больных спазмофилией не выявляется никаких биохимических аномалий, особенно в отношении содержания кальция.

### СИМПТОМЫ

- Повторяющиеся приступы мышечных спазмов и сокращений, чаще всего затрагивающих руки и ноги.
- Возможно распространение тетании на мышцы лица или позвоночника.
- Нарушения пищеварения.
- Тик, беспокойство, психические отклонения (гневливость, страхи и др.).
- Хроническая усталость.
- Затрудненное дыхание во время приступов.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Спазмофилия часто встречается у нервных, сверхчувствительных людей, причем у женщин чаще, чем у

мужчин. Только врач может поставить точный диагноз, что совершенно необходимо, поскольку заболевание часто причиняет пациенту значительное беспокойство.

## Причины

Происхождение спазмофилии до сих пор остается неизвестным. Анализ картины крови, как правило, не выявляет серьезных нарушений, лишь изредка отмечается дефицит кальция (гипокальциемия), магния и витамина D. У некоторых пациентов отмечается дефицит калия, который может приводить к рвоте, диарее\* и, реже, к гипотиреозу\*.

## Лечение растениями

### ВНУТРИ

- Для восстановления минерального баланса организма

**Хвощ:** 2 желатиновые капсулы по 280 мг сухого экстракта в день; или 30 капель жидкого экстракта утром; или 1 чайную ложку порошка смешать с пищей, 2 раза в день.

- Для восстановления равновесия нервной системы

**Эшшольция калифорнийская** и **мак:** 5 г каждого растения на 1 чашку кипятка, 3 чашки в день; или 3 желатиновые капсулы по 280 мг одного из этих растений в день.

- Для предупреждения спазмов **Липа, валериана** (корни), **пассифлора** (цветки), **белокудренник** (надземные части): 1 желатиновая капсула с 280 мг одного из этих растений или смеси трех растений, 3 раза в день.

- Для облегчения спазмов **Фенхель** (семена), **анис** (семена), **липа** (прицветники), **мак** (цветки): 1 чайная ложка смеси равных частей на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин. Пить в течение дня в несколько приемов, подсластить медом, собранным с успокаивающих растений (например, липы).

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Зверобой, боярышник** и **плющ** (спиртовые настойки): смесь принимать перед сном для его улучшения.

## Другие меры

– Съедайте каждое утро по столовой ложке пророщенных зерен хлебных злаков и овощей.

– Отдавайте предпочтение пище, содержащей кальций: молочным продуктам, семенам кунжута, сардинам в масле, тофу, сушеному инжиру, фасоли; ешьте мюсли. Старайтесь не есть продукты, затрудняющие усвоение кальция в кишечнике, – шпинат, бобовые, орехи – и слишком кислые продукты вроде ревеня.

– Не забывайте о витамине D, улучшающем усвоение кальция, и регулярно ешьте рыбу (сельдь, форель, лососевые, тунец), яйца, маргарин и твердые сыры.

– Регулярно употребляйте пищу, богатую магнием: какао, семена подсолнечника или арбуза, пшеничные отруби, арахисовое масло и т. д.

## Старение кожи

### Что это такое?

**Старение кожи** – прогрессирующее изменение всех ее элементов: иссушение поверхности, снижение тонуса и уменьшение объема всех ее трех слоев. Это изменение является неизбежным, и происходит более или менее быстро.

### СИМПТОМЫ

- Более или менее выраженные морщины и купероз\*.
- Коричневые пятна на руках, лице, шее.
- Истончение, прозрачность, серовато-желтоватый оттенок кожи.
- Сухая шелушащаяся кожа.
- Иссушение кожи из-за отсутствия кожного сала.
- Дряблая кожа с частыми высыпаниями.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Очень важно узнать у врача, каких мимических движений и жестов следует избегать, а какие предпочтительны для сохранения гладкости кожи.



## Причины

Старение кожи – нормальное проявление общего старения организма. Оно может ускоряться из-за неблагоприятного воздействия окружающей среды, в результате обезвоживания, вызванного пребыванием на солнце, на ветру и т. п. или недостатка витаминов D и A.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Энотера** (масло): 150–450 мг в день в мягких капсулах (в аптеке).

**Шалфей** (листья): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин, пить по утрам. Особенно подходит женщинам.

**Шиповник, черная смородина** (плоды), **лимон** (сок) и **облепиха** (сок).

### НАРУЖНО

Масло **подсолнечника, сои, рапса, энотеры, зародышей пшеницы, кукурузы, кунжута, аргании, макадамии** или **жожоба**: наносить на кожу одно или несколько масел.

**Огурец**: очистить кожуру, измельчить до пюреобразной массы, применять в качестве маски на 15–60 мин. Можно добавить такой же объем сырой **моркови** и мякоть **авокадо**.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Кукуруза** (неомыляемые компоненты). **Центелла азиатская** (титрованный сухой экстракт). **Морковь** (препарат или свежий корнеплод). **Женьшень** и **гинкго** (в сочетании, мужчинам и женщинам). **Шалфей** (женщинам, в виде жидкого экстракта или спиртовой настойки).

Для наружного лечения: **женьшень** и **гинкго** (жидкий экстракт). **Центелла азиатская** и **хмель** (водно-гликолевый экстракт на основе для геля). **Санталовое дерево** (эфирное масло), **мальва** и **красный виноград** (экстракты в основе, например, из масла зародышей **пшеницы** или **энотеры**).

## Другие меры

– Выпивайте ежедневно 1,5 – 2 л воды и по возможности избегайте приема мочегонных средств.

– Придерживайтесь диеты, богатой белками (соя, яйца, рыба) и витаминами.

– Принимайте дезодорированный рыбий жир в капсулах (по 1 капсуле в день) и свежие пивные дрожжи (2 г в день).

– Принимайте витамины A и D (возможно и витамин E), а также микроэлементы селен и цинк.

– Старайтесь не бывать подолгу на солнце и защищайте кожу подходящими для ее типа препаратами.

– Делайте специальную гимнастику для придания тонуса мышцам лица.

## Стенокардия

### Что это такое?

Стенокардия, называемая также грудной жабой, вызывается острой сердечной недостаточностью, связанной со спазмом одного или нескольких сосудов, питающих сердечную мышцу (миокард). Симптомы стенокардии отражают состояние сердечной мышцы, которой не хватает крови и кислорода. Стенокардия часто предшествует инфаркту миокарда, сопровождающемуся некрозом сердечной ткани.

### СИМПТОМЫ

- Загрудинная боль различной интенсивности, отдающая в шею или плечо и левую руку. Боль может локализоваться и в других местах, например на уровне желудка или только в шее и плече. Обычно она уменьшается в покое и исчезает после приема нитроглицерина.
- Частые головокружения и обмороки.
- Учащенное сердцебиение.
- Одышка и усиление боли при физической нагрузке.
- Тошнота, иногда со рвотой.
- Беспокойство, вызванное комплексом симптомов.

Приступы могут начинаться как при нагрузке, так и во время отдыха, даже во сне.

### Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

Если какие-нибудь из этих симптомов появляются у вас регулярно, особенно если в вашей семье уже были случаи сердечно-сосудистых заболеваний, поскорее обратитесь к врачу. Лечение растениями в данном случае лишь дополнение к основному лечению, и оно не может заменить регулярный медицинский контроль.

## Причины

Наиболее частыми причинами являются стресс, употребление алкоголя и табака и избыток «плохого» холестерина. Стенокардия может быть результатом плохого артериального кровоснабжения сердца или поражения коронарной артерии (артериита). Она может быть следствием вызванного стрессом сжатия артерии.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Боярышник**: благодаря его расширяющему артерии и успокаивающему сердце целебному действию: 1 чашка настоя и особенно 600 мг сухого экстракта (3 капсулы) в день.

**Боярышник** и **валериана**: очень полезны для беспокойных, подверженных стрессам пациентов; 3–4 капсулы с сухим экстрактом (100 мг боярышника, 200 мг валерианы) в день.

**Чеснок**: в разных формах (свежие головки, таблетки, мягкие капсулы, желатиновые капсулы) он ослабит проявления атеросклероза и снизит уровень липидов в крови. Он также препятствует агрегации тромбоцитов и оказывает легкое гипотензивное действие.

**Хризантеллум**: 300 мг сухого экстракта, 2 раза в день. Против атеросклероза, для снижения уровня липидов в крови и для борьбы со свободными радикалами.

**Лимон**: может оказаться очень полезным курс лечения чистым или разбавленным лимонным соком, если только он не будет сочетаться с другим разжижающим кровь лечением. Поговорите об этом с вашим врачом.

## Другие меры

– Введите в ежедневное меню источники антиоксидантов – неко-



торые растения и свежие фрукты и овощи.

– Бросьте курить (см. Никотиновая зависимость).

– Придерживайтесь диеты с малым количеством холестерина, увеличивая в ней количество ненасыщенных и уменьшая количество насыщенных жиров.

– Если вам нужна антидиабетическая диета, тщательно соблюдайте ее.

– Избегайте стрессовых ситуаций.

– После приступа стенокардии, если вы ведете сидячий образ жизни, постепенно давайте организму физическую нагрузку.

– Если вы не занимаетесь спортом, начните ходить каждый день в темпе, несколько превышающем прогулочный, не менее 45–90 мин.

– Никогда не принимайте горячую ванну – это может оказаться фатальным.

## Стресс

### Что это такое?

**Стресс** – совокупное понятие, объединяющее условия, которые вызывают напряжение организма. Существует множество форм стресса: он может быть физическим, психическим, метаболическим (в том числе оксидативным), иммунологическим, эндокринным и, наконец, инфекционным.

### СИМПТОМЫ

- Сильное утомление вследствие перегрузки организма.
- Нарушения сна.
- Эмоциональные нарушения, сопровождающиеся судорогами, дрожью, головокружением, беспокойством.
- Нарушения памяти, рассеянность, затруднения при поиске подходящего слова.
- Рецидивирующие инфекции, такие, как опоясывающий лишай, герпес.

- Ухудшение течения диабета, быстрое старение, экстрасистолы, инфаркт миокарда.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*Симптомы стресса необходимо быстро распознать. Человек в состоянии стресса не должен принимать много стимулирующих средств, следует предпочесть адаптогены, т. е. лекарственные средства, позволяющие организму адаптироваться к условиям стресса.*

### Причины

Причины стресса разнообразны: слишком интенсивные или слишком длительные, без отдыха, усилия почти неизбежно приводят к физическому стрессу, а семейные заботы, денежные проблемы или смерть близких вызывают психический стресс.

Метаболический стресс может быть результатом ожирения\*, диабета\*, повышенного уровня липидов в крови, уремии и т. п.

Иммунный стресс, связанный с тянущейся, рецидивирующей инфекцией, вызывается ослаблением иммунной реакции или приемом иммунодепрессантов.

Эндокринный стресс бывает связан с гиперактивностью коры надпочечников или щитовидной железы.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Утомляемость с потерей массы тела или, наоборот, ожирение с повышением уровня сахара и липидов в крови

**Пажитник** (семена): 2–4 г в день или таблетки из сухого экстракта (аптечная форма).

- Для укрепления организма без стимуляции

**Левзея**: 50 капель настойки 3 раза в день. Сок из семян **сои** (соевое молоко): 25 мл 3 раза в день для детей и пожилых, 200 мл в день для взрослых.

**Облепиха** (ягоды), сок или сироп: 1/2 чайной ложки утром и днем маленьким детям, 1 чайная ложка детям старше 6 лет, 1 столовая ложка взрослым; больше в случае инфек-

ции, сильного утомления, язвы, недостаточного питания или экстрасистол.

- Рецидивирующие инфекции  
**Эхинацея**: 1 г растения в день в виде препаратов из свежего растения или в настойке.

- Утомляемость, связанная с возрастом или анемией

**Кора хинного дерева**: 1 г порошка 2 раза в день.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Хинное дерево**: сухой или жидкий экстракт, спиртовая настойка. В небольших дозах можно давать детям при трудностях роста.

**Женьшень, элеутерококк**: порошок, экстракт, настойка.

Адаптогенные растения: **дамиана, рододендрон индийский** (против психического и физического стресса).

### Другие меры

– Отдохните – немедленно, если можете.

– Займитесь йогой, айкидо, чигонгом.

– Принимайте микроэлементы: литий, магний, фосфор.

## Судороги

### Что это такое?

Обычно судорогами называют непроизвольные, сильные и кратковременные, сокращения одной или нескольких поперечно-полосатых мышц (это скелетные мышцы, обеспечивающие произвольные движения).

### СИМПТОМЫ

- Мышечная боль.
- Ограниченная подвижность сустава (контрактура).
- Краткое или продолжительное (более 15 с) сокращение.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

*Лишь врач может отличить судороги от других видов мышечных болей и определить их истинную причину. Поэтому не начинайте никакого лечения, не установив точного диагноза.*



## Причины

Судороги часто вызываются обычной мышечной усталостью, но у них могут быть и другие причины: действие на мышцы молочной кислоты, нарушение химического равновесия, плохое снабжение кровью в результате кратковременной недостаточности кровообращения, невропатия или спазмофилия.

## Лечение растениями

При обычных судорогах следует выбирать растения в зависимости от природы этих судорог: механической, связанной с кровообращением, неврологической, мышечной, метаболической, эндокринной, токсической или медикаментозной (ятрогенной).

### НАРУЖНО

#### • Для массажа

Для профилактики (самостоятельно или у специалиста по лечебной гимнастике): масло **зверобоя, арники, камфары, арахиса**; эфирные масла **кипариса, можжевельника, герани, душицы, сассафраса**.

При судорогах, связанных с перенапряжением: масло **аконита, белены, арники** при центростремительном (от периферии к центру) и поверхностном массаже. Более глубокие виды массажа должны назначаться врачом и выполняться массажистом.

Для расслабления мышц и облегчения болей: массажные масла (готовые) с одним или несколькими из нижеперечисленных продуктов: эфирные масла **гаультерии, камфарного дерева, мускатного дерева, сосны, тимьяна**, настойка **зверобоя**.

#### • Для ванн

Подберите с фармацевтом или фитотерапевтом препарат, содержащий масла **зверобоя, тимьяна, еловой хвои, лаванды** и экстракт **валерианы**.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Жидкие экстракты **хинного дерева** или **пассифлоры**. Смесь настоек **пассифлоры** и **анемона, калина**. В случае судорог в ногах при плохом венозном кровообращении: стабилизированная спиртовая вытяжка **конского каштана** в сочетании с другими растениями. Экстракт **колы**, часто после одного из перечисленных выше видов лечения.

## Другие меры

- Перед физической нагрузкой ешьте сахар.
- Избегайте резких движений, особенно если вы подвержены спазмам или у вас возбудимая нервная система.
- Пользуйтесь эластичным бинтом.
- Делайте массаж, расслабляющий и восстанавливающий мышцы.

## Сухая кожа, жирная кожа

### Что это такое?

Сухость кожи возникает при утрате значительной части водно-жировой пленки и обезвоживании эпидермиса.

Жирная кожа создает впечатление нормального увлажнения, но она бывает восковидной, а поры при этом закрыты или расширены.

### СИМПТОМЫ

#### Сухая кожа

- Тусклая кожа, шероховатая, с мелким сетчатым рисунком.
- Крайняя истонченность, ранимость, склонность к раздражениям, шелушение.
- Неприятные ощущения и зуд.

#### Жирная кожа

- Утолщение эпидермиса, целлюлит.
- Поры закрыты или расширены, с угрями.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

По возможности узнайте у врача ваш тип кожи. Если у вас будут наблюдаться краснота, сильный зуд, высыпания и т. п., посоветуйтесь с дерматологом.

## Причины

Сухость кожи обычно вызывается воздействием климатических

факторов (дожди, солнце) или контактом с раздражающими веществами вроде морской соли. Жирная кожа может быть связана с типом физической конституции, а также с излишней нервозностью, ожирением или приемом оральных контрацептивов.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

#### • Сухая кожа

**Центелла индийская** (сухой экстракт): 150 мг в день.

**Соевый лецитин**: в капсулах, 300 мг в день.

**Женьшень, гинкго и зверобой** (сухие экстракты): по 1 капсуле с 15 мг каждого растения в день.

**Энотера** (масло): 300 мг, 2 раза в день.

**Шалфей, хвощ**, неомыляемые компоненты **кукурузы**.

### НАРУЖНО

#### • Сухая кожа

**Пупавка** (цветки), **алтей** (цветки), **мальва** (цветки), **мак** (лепестки): настой; наносить по утрам ватным тампоном.

**Пупавка, авокадо, соя** (масла), **жожоба** (жировой экстракт), **энотера** (масло), **миндаль сладкий** (масло): по отдельности, в сочетании или в креме; наносить регулярно в течение дня.

**Иглица колючая, женьшень, гинкго, виноград красный, пупавка, хмель, центелла азиатская** (экстракты), в лечебном креме; наносить вечером перед сном.

**Санталовое дерево** (эфирное масло): в сочетании с перечисленными выше маслами или в составе крема; посоветуйтесь в аптеке.

#### • Жирная кожа

**Лаванда** (алкоголят), **зверобой, солодка, бузина, плющ обыкновенный, гуарана, зеленый чай, черника, виноград красный** (экстракты): в смеси для очищения лица.

**Гамamelis** (дистиллят) или **ратания** (мацерат): для сужения пор.

**Морковь, лимонная трава** (Сутборогон), **береза** (эфирные масла), **гамamelis** (эфирное масло или гликолевый экстракт), **огурец** (сырой или экстракт), **плющ обыкновенный** (гидрогликолевый экстракт): в течение дня, чтобы убрать отечность кожи и защитить ее.

**Крапива, подорожник, квиллай мыльная, корни лопуха** (порошок),



**лен** (мука) и **глина**: смешать с теплой водой до пластичной массы; накладывать маски на 30–45 мин, 2–3 раза в неделю.

Мыло, содержащее **квиллайю мыльную, гаммелис, хинное дерево** и **маслину**. В аптеке.

**Квиллайя мыльная** (гидрогликолевый экстракт, 3 г), **можжевельник** (эфирное масло, 2 г), **розмарин** (эфирное масло, 3 г): добавить эту смесь к средству для ванн и часто ополаскивать ею лицо.

## ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Лопух, крапива, одуванчик, центелла азиатская, артишок** (экстракты), в смеси.

## Другие меры

– Защищайте кожу от агрессивных воздействий: холода, жары (в том числе и сауны), солнца, морской воды, атмосферных загрязнений и др.

– Увлажняйте кожу, обрызгивая ее чистой водой, настоем овсяных хлопьев и т. п.

– Принимайте цинк и витамины А и Е в невысоких дозах (посоветуйтесь с врачом).

– Если у вас жирная кожа, работайте сбалансированный рацион, увеличьте физическую активность, проведите очищение организма и проконсультируйтесь со специалистом в случае нервных расстройств. Не следует принимать женьшень.

– Если ваша кожа восстановила свой прежний вид и стала тонкой, мягкой, свежей на вид, защищайте ее от внешних агрессивных воздействий, нанося одно из следующих средств: кукуруза, соя и 2% календула (масла); или лимон (гидрогликолевый экстракт, 3%), пупавка (гидрогликолевый экстракт, 3%), соя (масло, 2%), разведенные в ланолине.

## Тендинит

### Что это такое?

Сухожилие – концевая часть поперечно-полосатой мышцы, с по-

мощью которой она прикрепляется к кости или к другой мышце и передает механическое усилие на те анатомические части, с которыми она соединяется. **Тендинит** – воспаление сухожилия, причем оно может быть травматическим или ревматическим. Тендинит может длиться одну неделю, а может и полгода.

### СИМПТОМЫ

- Сильная боль в месте соединения сухожилия с суставом (в локте, колене и т. д.).
- Ограниченная подвижность части конечности.
- Распространение боли на всю конечность.
- Ночные боли, нарушающие сон.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Только врач может поставить диагноз тендинита, поскольку это заболевание можно спутать с другими, имеющими похожие симптомы.

### Причины

Воспаление сухожилия может возникнуть после чрезмерной нагрузки, приводящей к сильному растяжению. Оно может быть также связано с мышечной усталостью, обусловленной повторяющимися движениями или слишком интенсивными тренировками.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

- Для очищения организма Цветущие верхушки **мелколепестника канадского, таволги** и **золотарника** в равных частях: 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 15 мин, 2 чашки в день.

#### НАРУЖНО

**Можжевельник, гаультерия** и **камфарное дерево** (эфирные масла): смазывание или мягкий массаж сустава маслом, содержащим 1,5% смеси. **Тимьян ползучий** и **мускатный орех** (эфирные масла): смазывать мазью из вазелина с 1% смеси, затем наложить тугую повязку.

#### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Ананас** (стебель): сухой экстракт.

**Гарпагофитум, таволга, гаультерия, черная смородина** (листья), в сочетании с растениями, активизирующими кровообращение, например с **миртом, красным виноградом** или **конским каштаном**.

Массажист может использовать смесь масел **арники, календулы** и **камфарного дерева** с нейтральным маслом-основой (например, **маслом сладкого миндаля**).

### Другие меры

– При первых признаках тендинита прекратите нагружать больную конечность.

– Положите на больной сустав пузырь со льдом.

– Наложите тугую повязку на больной сустав.

– Эффективными могут оказаться другие методы: электрофизиологические, лазерные, микроволновые, криотерапия и др.

## Трахеит

### Что это такое?

Трахеит – инфекционное воспаление трахеи. Чаще всего он бывает острым, но может становиться хроническим или привычным.

### СИМПТОМЫ

- Кашель – сначала сухой, потом влажный.
- Кашель при вдохе.
- Иногда уменьшение громкости и изменение тембра голоса, доходящие до афонии (полной потери голоса).

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Трахеит часто проходит сам собой или с помощью фитотерапии, но его тем не менее нужно лечить, чтобы он не стал хроническим. Если симптомы не исчезают, только врач может установить, нет ли более серьезной патологии.

### Причины

Трахеит может быть результатом переохлаждения или осложнением ринофарингита.



## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

- При кашле и катаре верхних дыхательных путей **Фенхель** (семена), **мальва** (цветки), **коровяк** (цветки), в равных частях: 1 чайная ложка на 200 мл кипятка, настаивать 15 мин, 3 раза в день.
- **Мята блошиная** (листья): 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, настаивать 10 мин, 3 раза в день.
- **Адиантум** (сироп Кодекс, в аптеке): 30–100 г в день, в зависимости от возраста.
- Для очищения организма **Фиалка трехцветная** и **лопух** (спиртовые настойки): 30 капель 3 раза в день.
- Для стимуляции иммунитета **Эхинацея** (целое растение): 25 капель в день.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Против кашля и катара верхних дыхательных путей: **гринделия** (настойка, жидкий экстракт); **солодка** (жидкий экстракт, настойка, сухой экстракт); **истод** (настойка, жидкий экстракт); **мята блошиная** (жидкий экстракт, настой); **подорожник** (спиртовая настойка, жидкий экстракт); **плющ обыкновенный** (спиртовая настойка, жидкий экстракт). Против инфекции: **тимьян**, **розмарин**, **ниаули**, **эвкалипт**, **мелалеука**, **сосна** (эфирные масла). Для детей: свечи с эфирным маслом сосны.

## Другие меры

- Распыляйте эфирные масла в вашей комнате.
- Когда кашляете, сжимайте руками грудь.
- Пройдите курс лечения микроэлементами: литием и магнием.
- Принимайте серу – отдельно или в сочетании с витамином А.
- Пройдите курс лечения термальными сернистыми водами.

## Тревога, беспокойство

### Что это такое?

Тревога – это состояние страха, причина которого чаще всего ос-

тается неизвестной. Это реакция на неизвестную опасность, сопровождающаяся недомоганием, которое может причинять страдания и подавлять активность. Интенсивность тревоги может быть различной – от легкого беспокойства до ужаса. **Беспокойство** – постоянное ощущение тревоги средней тяжести, в котором пациент не дает себе отчета. **Панический страх** – острая тревога, настолько интенсивная, что парализует человека. Панические состояния – это непредвиденные острые кратковременные приступы беспокойства (у лиц, которые могут вообще не испытывать тревоги). Тревога проявляется различными фобиями, например агорафобией или клаустрофобией. **Фобии** – это интенсивный страх со стремлением избегать определенных ситуаций или объектов. Навязчивые состояния, психозы и деменция (слабумие) также сопровождаются тревогой; она может быть легкой, но иногда становится очень интенсивной.

### СИМПТОМЫ

- Нейровегетативные симптомы: потоотделение, позывы к мочеиспусканию, чувство удушья, учащенное сердцебиение, сухость во рту или обильное слюноотделение, чувство жары или холода, боли, головокружения, вздутие живота, тики и т. д.
- Типичные признаки: бессонница и, реже, дрожание рук и ног, стремление убежать, тревожные мысли.
- Подавление или полная блокада повседневных действий встречаются лишь в очень тяжелых случаях.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

При наличии таких симптомов только врач сможет определить, идет ли речь о тревоге и каковы ее причины.

## Причины

Тревога часто бывает связана с психологическими или аффективными нарушениями. Она может быть вызвана конфликтами или чувством незащитности или быть проявлением депрессии. Иногда она может быть признаком тяжелого расстройства психики.

## Лечение растениями

Фитотерапия применяется при умеренных формах тревоги, проявляющихся бессонницей, сердцебиениями и легким головокружением.

### ВНУТРЬ

- Седативные препараты **Анис** (сушеные плоды, 15 г), **апельсин** (сушеные цветки, 20 г), **мята перечная** (сушеные листья, 10 г), **мелисса** (сушеные листья, 10 г), **пассифлора** (сушеная трава, 20 г), **валериана** (сушеный корень, 25 г): 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка. 3 чашки в день.
- **Боярышник** и **валериана**: 3–4 желатиновые капсулы (100 мг сухого экстракта боярышника, 200 мг сухого экстракта валерианы) в день.
- Добавить в настой Эфирные масла **майорана** или **липы**. **Нероли** (эфирное масло **померанца**): 3 капли, 3 раза в день. **Лаванда**: 5 капель, 3 раза в день.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Пассифлора** (жидкий экстракт), **валериана** (сухой или растворимый экстракт), **хмель** (настой или капли), **эшшольция** (водный сухой экстракт), **латук ядовитый** и **лядвенец рогатый**.

## Другие меры

- Лечитесь у психотерапевта.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями и йогой.
- Проконсультируйтесь у специалиста по акупунктуре.
- Принимайте препараты микроэлементов (особенно лития).

## Угри

### Что это такое?

Угри – это гнойно-воспалительное поражение сальных желез.



Юношеские угри – чрезвычайно распространенное заболевание кожи (встречается у 90% подростков), при котором на лице, на груди и спине появляются мелкие поражения (черные точки, красные прыщи), после заживления оставляющие рубцы. Сливные угри придают лицу рябой вид. Редко встречаются мгновенно развивающиеся угри, при появлении которых отмечаются повышение температуры и суставные и мышечные боли.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Угри:

#### почему бы не попробовать лопух?

Лопух большой – лекарственное растение, которое было незаслуженно забыто. Если его колючие плоды могут забавлять детей, то его листья и особенно корни обладают несомненными антибактериальными и противогрибковыми свойствами. Современные исследования показали, что они содержат вещества, становящиеся активными после обработки ультрафиолетовыми лучами.

### СИМПТОМЫ

- Жирный, сальный вид лица, груди, спины и волосистой части головы.
- Появление черных точек, называемых комедонами.
- Возникновение в основании комедонов воспалительных узелков (папулезные угри), превращающихся в гнойнички разной величины и глубины (пустулезные и флегмонозные угри).

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Всегда следует обращаться к врачу, потому что состояние кожи может ухудшаться и после заживления угрей могут оставаться рубцы.

### Причины

Угри обязаны своим возникновением вызванной андрогенами (мужскими гормонами) избыточной продукции сальными железами кожного жира, образованию мешающей отхождению этого жира пробки и размножению бактерий на поверхности или в глубине кожи. Накапливающийся жир образует микроскопические мешочки. Некоторые из них вскрываются и образуют простые комедоны, а другие в конце концов инфицируются.

Высыпания угрей усиливаются на жаре, после пребывания на солнце или перед менструациями. Угри могут быть вызваны приемом некоторых кортикоидов, гормональных препаратов, контрацептивов, средств от эпилепсии, антидепрессантов и т. д.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

**Лопух большой:** 5 г листьев на 1 л кипящей воды, кипятить 10 мин, 1–2 чашки днем и вечером. Порошок из корней: 2–3 (до 5) желатиновые капсулы в день, с полным стаканом воды перед едой. Спиртовая настойка: до 100 капель в день.

**Фиалка трехцветная** (надземные части): в виде настоя 1,5 г на 1 л кипятка, 3 чашки в день между приемами пищи. В виде порошка 1–2 г в день разделить на 3 приема. В виде сухого экстракта 200–400 мг в день разделить на 3 приема.

**Крапива** (корни) в сочетании с **лопухом** и **фиалкой трехцветной**: в виде порошка по 1 желатиновой капсуле утром и вечером в течение 1 месяца. Чтобы хорошо очистить кожу, начинайте с малых доз, повышая их с учетом переносимости.

### Другие меры

- Очищайте кожу утром и вечером мягкими, неагрессивными средствами.
- Не пытайтесь выдавливать угри.
- Избегайте слишком жирных косметических препаратов.
- Не бывайте подолгу на открытом солнце.

## Укачивание

### Что это такое?

Старинный термин «морская болезнь» применяют теперь и в отношении других транспортных средств (автомобиля, самолета, железной дороги). Любое движение (поворот на машине, качка на судне) вызывает у некоторых людей кратковременные обморочные состояния и тошноту, связанные с повышенной активностью блуждающего нерва. Горная болезнь, проявляющаяся сходными симптомами, связана с изменением высоты над поверхностью земли.

### СИМПТОМЫ

- Бледность.
- Внезапный упадок сил.
- Холодный пот, головокружение.
- Тошнота, иногда рвота.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Укачивания можно избежать, принимая медикаменты, которые вам пропишет врач.

### Причины

Укачивание связано с чувствительностью располагающегося во внутреннем ухе вестибулярного аппарата и мозжечка (центра равновесия). Иногда это недомогание бывает наследственным, но оно может быть следствием инфекции (отита) или недостаточности кровоснабжения уха. Стресс или беспокойство также могут быть причинами недомогания, позже к ним присоединяется нарушение равновесия вегетативной нервной системы.

### Лечение растениями

#### ВНУТРЬ

**Крапива** (корни, 20 г), **имбирь** (корни, 10 г), **солодка** (корни, 10 г), **шиповник** (плоды, 20 г), **мелисса** (листья, 30 г), **дягиль** (корни, 10 г), **донник** (5 г), **гинкго** (листья, 5 г), **мята перечная**



(листья, 10 г), **элеутерококк** (корни, 10 г), **кмин тминный** (семена, 10 г): кипятить 3 мин в 1 л воды, затем настаивать 10 мин. Пить по 100 мл 3 раза в день между приемами пищи в течение 3 недель, перед следующим курсом сделать перерыв в 1 неделю.

**Ментоловый спирт:** на кусочке сахара.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

Против спазмов: **мелисса, тысячелистник, дягиль, пупавка благородная, боярышник, инжир, майоран.**

Против желудочной гипотонии: **горечавка.** Для действия на печень и кишечник: **десмодиум, расторопша, мальва** или **алтей.**

Для улучшения мозгового кровообращения: **гинкго.**

Для борьбы с воспалением слизистых: **репешок, пупавка, зверобой.**

Для облегчения отхождения газов: **имбирь, тмин, кмин тминный, анис, укроп, фенхель, лимон.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

**Укачивание:**

**подумайте о мелиссе**

При тошноте просто чудеса творит так называемая кармская вода, состав которой хорошо известен. Нужно оставить на 10 дней в 1 л 40% спирта 30 г листьев мелиссы, 80 г цедры лимона и 5 г корней дягиля, затем отфильтровать настой и добавить 20 г семян кориандра, 10 г корицы, 10 г мускатного ореха и 4 штуки гвоздики. Снова профильтровать, разлить по бутылкам. Употреблять через неделю.

**Другие меры**

– Ешьте богатые антиспастическими флавоноидами фрукты, в том числе ягоды – чернику, черную смородину и др.

– Во время поездки не наклоняйтесь вперед и не закрывайте глаза, старайтесь не смотреть подолгу в одну сторону.

– Исключите стрессовые воздействия на печень и пищеварительную систему. Избегайте несовместимых сочетаний, которые нагружают эту систему и вызывают образование газов, вздутие живота и другие неприятности.

**Укусы насекомых**

**Что это такое?**

Речь идет о небольших повреждениях кожи, вызванных укусами насекомых.

**СИМПТОМЫ**

- Краснота.
- Припухлость, появление волдырей.
- Зуд.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

Укусы насекомых обычно не опасны, но некоторые люди очень чувствительны к ним, и у них может развиваться тяжелая реакция. При этом необходимо срочно обратиться к врачу.

**Причины**

Поражения, вызываемые укусами насекомых, связаны с проникновением в кожу жала или ротовых частей насекомого и возможным введением при этом яда или токсических веществ, вызывающих аллергию.

**Лечение растениями**

**Чеснок и лук:** накладывать на место укуса свежесрезанные пластинки. Результаты будут тем лучше, чем скорее после укуса это будет сделано.

Чтобы отпугнуть насекомых: **базилик** (натереть кожу листьями), **мелисса** (смазать кожу эфирным маслом). **Далматская ромашка** или **хризантема** (листья) в качестве инсектицидных средств.

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

**Подорожник:** свежими листьями или препаратом на основе спиртовой настойки натереть место укуса.

Против припухлости и боли: **календула** (мазь).

Против покраснения: **зверобой** (эфирное масло).

Чтобы успокоить зуд: **пупавка** (эфирное масло или препарат на основе спиртовой настойки).

Чтобы отпугнуть насекомых: **тимьян лимоннопахучий, мелисса,**

**герань, кедр, пиретрум** (эфирные масла).

**Другие меры**

– В местности с большим количеством насекомых носите длинную, плотно застегивающуюся одежду.

– Используйте репелленты.

**Ушиб**

**Что это такое?**

**Ушиб** – это результат травмы части тела, вызванной столкновением с твердым предметом. Он может проявляться припухлостью, с раной или без нее. Иногда рана может быть довольно глубокой.

**СИМПТОМЫ**

- Припухлость на коже.
- Покраснение, жгучая боль.
- Разрыв вены, артерии, сухожилия или нерва.
- Скопление крови под кожей.

**Внимание!**

**Проконсультируйтесь с врачом**

В сомнительных случаях или когда есть риск перелома или вывиха, лучше показать врачу. Врач должен вмешаться и в том случае, если отек не спадает или если нужно устранить крупную гематому.

**Причины**

Ушибы являются результатом либо столкновения с плоским, острым или режущим предметом, либо полученного удара.

**Лечение растениями**

**ВНУТРЬ**

**Ананас** (экстракт): 3–4 таблетки в день.

**Гарпагофитум** и **таволга** (жидкие экстракты): 50 капель смеси, 3–4 раза в день.

**НАРУЖНО**

**Арника** (гель, 10%): наносить 3 раза в день.

**Можжевельник** (крем с 3% эфирного масла): мазать 3 раза в день.

Спиртовой гель с **арникой** (спирто-



вая настойка, 10%), **таволга** (спиртовая настойка, 3%), **аконит** (спиртовая настойка, 3%), **камфарное дерево** (эфирное масло, 0,5%) и/или **тимьян** (эфирное масло, 1%): наносить 3 раза в день.

Гель на основе **окопника**, **гарпагофитума** и **мяты** (эфирное масло): наносить 3 раза в день.

• Чтобы успокоить сильную боль

Смесь масел **арники** (30 мл), **календулы** (30 мл), **пупавки** (30 мл), **тимьяна** (5 мл) и **камфарного дерева** (5 мл): наносить 3–4 раза в день. К этому можно добавить эфирное масло **мускатного ореха** (2 мл).

Гель, содержащий 5–10% спиртовой настойки **морозника**: наносить 3–5 раз в день.

Примочки: смесь **арники** (порошок из цветков, 8 г), **горчицы** (порошка, 8 г), **льна** (порошка, 40 г) и **зеленой глины** (150 г): 1 раз в день на 30–60 мин, с повязкой или без нее.

## Другие меры

– Положите на больное место пузырь со льдом.

– Сделайте ванночку с соленой водой, в которую можно добавить полстакана камфарного спирта.

## Фиброма

### Что это такое?

**Фиброма** – доброкачественная мышечная опухоль матки, которая никогда не перерождается в раковую опухоль. Иногда фибромы бывают одиночными, но чаще множественными. Размер фибромы может варьироваться от горошинки до грейпфрута, а в некоторых случаях фиброма может занимать всю брюшную полость.

Фиброма вызывает характерные кровотечения. Развивается она обычно медленно, короткими этапами, до менопаузы, когда начинает уменьшаться в размерах.

Бывает, что по неясным причинам фиброма начинает быстро расти в период половой активно-

сти и не поддается никакому лечению.

Хотя сама по себе фиброма не опасна, она может стать причиной бесплодия и таит опасность возникновения анемии в результате кровотечений.

Если фиброма приобретает особенно крупные размеры, она может пережимать мочеточники и приводить к поражению почек. Фиброма – частое заболевание, от которого страдают 20% женщин в возрасте 30 лет и 40% женщин старше 50 лет.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Фиброма: лучше обойтись без фитоэстрогенов

Растения с эстрогенным действием (соя, шалфей, женьшень, клопогон и др.) и гонадотропным действием могут вызвать повышенную продукцию эстрогенов и, следовательно, усилить рост фибромы.

### СИМПТОМЫ

- Необычно длительные или обильные менструации с кровяными сгустками.
- Болезненные менструации.
- Кровотечения между менструациями.
- Ощущение неудобства, тяжести, болей, связанных с крупными размерами фибромы.
- Механические последствия сжатия: затрудненное мочеиспускание, запоры, варикозное расширение вен, геморрой, застои крови в малом тазе.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

В случае бесплодия, нарушения функций мочевыводящей системы, запоров и особенно геморрагии или неприятных ощущений проконсультируйтесь с гинекологом.

## Причины

Фиброма развивается на фоне нарушения гормонального равновесия: продукция прогестерона оказывается недостаточной, а эстрогенов – избыточной. Такая ситуация часто наблюдается при стрессах, эмоциональных шоках, ожирении или в период перед менопаузой.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

- Для борьбы со стрессами **Боярышник** (цветки), **зверобой** (цветущие верхушки), **пассифлора** (цветки): в настое, 20–30 г на 1 л кипятка; в виде спиртовой настойки, 50 капель на стакан воды, утром и вечером; в виде порошка, 1 желатиновая капсула с 200 мг утром и вечером.
- Для улучшения венозного кровообращения **Гингко** (листья), **гамамелис** (листья), **черная смородина** (плоды): дозы, как указано выше.
- Для очищения печени и почек **Артишок** (листья), **ястребинка** (надземные части), **дымянка** (надземные цветущие части): те же дозы, что указаны выше.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Для лечения бесплодия: **манжетка**, **витекс**, **воробейник**.  
Против геморрагии: **пастушья сумка**, **гамамелис**, **лещина**.

## Другие меры

– Накладывайте 1–2 раза в день в течение месяца компрессы из зеленой глины (препарат в тубиках) на область таза, чтобы ликвидировать застой крови в малом тазе, уменьшить таким образом боли и, возможно, уменьшить объем фибромы.

– Проконсультируйтесь со специалистом в области гинекологической остеопатии.

– Избегайте занятий всеми видами спорта, которые могут усилить приливы крови к тазовой области: теннисом, спортивной ходьбой, прыжками и т. д.

– Не носите обувь на высоких каблуках.



## Фибромиалгия

### Что это такое?

**Фибромиалгия** – комплекс симптомов, встречающихся при различных заболеваниях. Это хроническое состояние может быть различной интенсивности у разных людей и у одного и того же человека в разное время. В наиболее тяжелых формах фибромиалгия может существенно ограничивать профессиональную и общественную активность больных, число которых в некоторых странах достигает 2% всего населения.

### СИМПТОМЫ

- Боли во всем организме.
- Слабая подвижность мышц и суставов.
- Нарушения сна.
- Постоянная усталость (не путать с синдромом хронической усталости).

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если не обратить на это заболевание внимания или неправильно поставить диагноз, оно может перейти в хроническое состояние, приводящее к депрессии. Поэтому очень важно при наличии одного или нескольких перечисленных симптомов получить квалифицированную консультацию врача.

### Причины

Точные причины этого синдрома остаются до настоящего времени неизвестными. Часто он появляется у предрасположенных к нему лиц после травм. Даже если все клинические анализы в норме, не следует слишком поспешно делать вывод о том, что фибромиалгия является результатом психосоматического расстройства.

### Лечение растениями

Аллопатические медикаменты часто оказывают побочное действие, которое только усиливает страдания хронических больных фибромиалгией. Растения же позволяют подобрать

лечение для каждого типа симптомов и для каждого больного.

### ВНУТРЬ

- Для улучшения сна и уменьшения беспокойства

**Элеутерококк** (экстракт корней): 100–150 мг утром и днем. Ослабляет стресс и хроническую усталость.

- Для расслабления мышц и ослабления скованности суставов

**Липа серебристая** (глицериновый мацерат): 100 капель в день, перед сном. Также улучшает сон.

**Черная смородина** (листья): настой, 1,5 г на чашку; спиртовая настойка, 30 капель на стакан воды, 3 раза в день; сухой экстракт 100–200 мг 3 раза в день.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Зверобой** (сухой стандартизованный экстракт, обогащенный гиперцином): для длительного применения с целью улучшения сна и уменьшения беспокойства; также успокаивает боли.

### Другие меры

– Не принимайте слишком сильных успокаивающих или вызывающих общее расслабление лекарственных препаратов: поскольку к ним развивается привыкание, они только ухудшат ваше состояние.

– Занимайтесь физическими упражнениями, повышающими выносливость, придающими силы и укрепляющими мышцы.

– Обратитесь к специалисту по лечебной гимнастике.

– Постарайтесь сделать так, чтобы ваш образ жизни соответствовал вашему состоянию здоровья.

– Откажитесь от курения.

## Флебит

### Что это такое?

Речь идет о воспалении венозной стенки, сопровождающемся в некоторых случаях образованием сгустков крови, частично или полностью закрывающих просвет сосудов.

### СИМПТОМЫ

- Опухшие и болезненные лодыжки (пульсирующая боль или боль при прикосновении).
- Ощущение жара.
- Незначительное повышение температуры.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

#### Флебит:

когда нужно носить эластичные чулки?

Ношение эластичных медицинских чулок эффективно для профилактики флебита, но не при развившемся поверхностном флебите. В этом случае сжатие сосудов лишь ухудшит состояние больного.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Следует отличать поверхностные флебиты (или тромбофлебиты) от глубоких флебитов, которые требуют экстренного медицинского вмешательства из-за риска эмболии (попадания тромба, например, в легкие). Поэтому регулярно консультируйтесь с врачом, который установит точный диагноз и подберет лечение.

### Причины

Основными причинами флебита являются длительная неподвижность, варикозное расширение вен, местное сжатие, препятствующее оттоку крови по венам (например, при слишком тесной одежде) или наличие препятствия в области малого таза (например, фибромы). Существенную роль могут сыграть и противозачаточные таблетки, курение, избыточная масса тела и отягощенная наследственность.

### Лечение растениями

Фитотерапия может повлиять на чрезмерную свертываемость крови, кровообращение или состояние венозных стенок.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Чрезмерная свертываемость крови:  
**лук** (уменьшает агрегацию тромбо-



цитов), **чеснок** (повышает на 20–30% время свертывания крови и кровотока), **кора осины** (влияет на агрегацию тромбоцитов, препятствуя образованию тромбов); **донник, дерен кроваво-красный, рябина домашняя** (в геммотерапии) и **лимон** (внутренняя кора корней) – снижают уровень протромбина.

Для профилактики: **ива белая** или **таволга** – два идеальных средства, препятствующих агрегации тромбоцитов, в случае поражения сосудов. Против венозного застоя крови: **конский каштан** (известный своим тонизирующим действием на вены), **иглица колючая** (уменьшает напряжение в ногах и сокращает гладкую мускулатуру стенок сосудов, усиливая обратный отток крови), **виноград красный** (антиоксидант, противовоспалительное и защищающее сосуды средство). Для внутреннего и наружного применения основным средством является **гамамелис**, обладающий противовоспалительными свойствами. Он повышает тонус вен нижних конечностей.

Для уменьшения поражения венозных стенок: **витамин РР, центелла азиатская, конский каштан** (кора), **гамамелис, лимон** (плод целиком, белая часть кожуры). Только для наружного применения: арника.

## Другие меры

- Избегайте неподвижного образа жизни или длительного пребывания стоя.
- Регулярно ходите.
- Откажитесь от ношения тесной одежды.

## Холецистит

### Что это такое?

Холецистит – острое воспаление желчного пузыря. Желчь притягивает в пузырь воду, желчный пузырь увеличивается в объеме и воспаляется.

### СИМПТОМЫ

- Боль в правом подреберье.
- Повышение температуры до 38°C и выше.
- Болезненные спазмы живота.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Холецистит – заболевание, которое может стать очень серьезным и завершиться прободением желчного пузыря и перитонитом.

## Причины

Острый холецистит часто вызван наличием камней в желчном пузыре (литиаз). Закупорка желчного протока камнем приводит к застою желчи в желчном пузыре. Холецистит может быть также проявлением и других заболеваний: диабета\*, рака желчного пузыря, периартрита, СПИДа и т. д. или может сопровождать инфицирование желчного пузыря.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

Выпивать 1,5 л воды в день с **лимонным соком**, можно добавлять 10 мл сока **черной редьки** в день.

**Липа** (заболонь): отвар 10 г в 1 л воды, 3 больших стакана в день.

**Аир** (корни), **базилик** (трава), **золототысячник** (трава), **барбарис** (плоды и кора) в равных частях: 1 чайная ложка смеси на 1 чашку кипятка, кипятить 3 мин и настаивать 10 мин, 3–4 чашки в день.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Чистотел** (жидкий экстракт и настойка) и **дымянка** (настойка, жидкий или сухой экстракт). **Расторопша** (стандартизованный сухой экстракт). **Куркума** (порошок или спиртовая настойка). **Розмарин, гвоздичное дерево, майоран** или **лаванда, коричное дерево**: смесь эфирных масел. Эликсир с **папаином**.

## Другие меры

- Придерживайтесь назначенной диеты.
- Отдыхайте лежа, вытянувшись.

## Целлюлит

### Что это такое?

Словом «целлюлит» обычно обозначают состояние кожи, напоминающее корку апельсина. Целлю-

лит – не болезнь. Он встречается у 90% достигших половой зрелости женщин, независимо от массы тела. Проявления целлюлита отмечаются в основном на ягодицах, бедрах и животе.

## СИМПТОМЫ

- Увеличение количества жира на бедрах и ягодицах до колен («галифе») или окружности рук.
- Если целлюлит распространяется ниже колен, появляется венозная недостаточность.
- Среди уплотненной кожи имеются видимые островки жировой ткани, давление на которые бывает болезненным.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Целлюлит беспокоит в основном с эстетической точки зрения, но все же желательно проконсультироваться со специализирующимся на этом заболевании врачом или хирургом.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Целлюлит: эффективен кофеин!

В форме 5% геля кофеин усиливает эффективность растительных, оказывающих местное действие (плюща, хвоща и др.). Он может изменять химические процессы в жировых клетках и служить, таким образом, местным средством для похудения.

## Причины

У целлюлита может быть внутренняя причина: он развивается в результате накопления подкожного жира при задержке воды и старении соединительной ткани или вызывается более или менее значительной прибавкой массы тела. И, наконец, он находит благодатную почву при нарушении гормонального равновесия, особенно во время полового созревания и менопаузы или при пероральном приеме противозачаточных средств.



## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Крапива:** настаивать 100 г свежих листьев в 1 л кипятка, 3 чашки в день.  
**Плющ обыкновенный** (листья), **гибискус** (чашечки), **гамамелис** (листья), **мате** (листья), смесь равных частей. 1 чайная ложка на 1 чашку кипятка, кипятить 3 мин, настаивать 10 мин, 2 чашки в день.

### НАРУЖНО

Выбирайте и сочетайте растения в зависимости от желаемого результата: **плющ обыкновенный, фукус, таволга, манжетка, клематис, калган** для уменьшения накопления жира; **виноград, гамамелис, иглица колючая, черная смородина** для улучшения кровообращения; **почечный чай, одуванчик, толокнянка, хвощ**, а также растения, содержащие кофеин, – **мате, зеленый чай** или **гуарана** для уменьшения накопления жира и как стимулирующие.

Настаивать 20 мин смесь **фукуса** и **манжетки, винограда** и **хвоща** (3 столовые ложки на 0,5 л кипятка). Профильтровать. Использовать в виде влажных обертываний или ванн для нижней части тела.

Применять при массаже экстракты **плюща, фукуса, таволги** и **иглицы колючей**, смешивая их в равных частях в нейтральном геле. Можно добавить 1% эфирное масло **розмарина** или **тимьяна**.

Делать 1 раз в неделю в течение 1 ч примочку с порошком **плюща** (10 г), **фукуса** (10 г), **горчицы** (3 г) и льна (50 г), разведенных теплой водой до состояния мажущейся массы. Затем делать массаж с маслом **зверобоя**.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

**Можжевельник** (жидкий экстракт), **береза** (сок), **ананас** (сухой экстракт), **одуванчик, ястребинка** или **артишок** (жидкие экстракты).

## Другие меры

- Проверьте гормональный статус.
- Если необходимо, соблюдайте диету для снижения массы тела.
- Ешьте фрукты и овощи, облегчающие вывод из организма продуктов обмена (арбузы, дыни, огурцы, редис и т. д.).
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

## Цистит, уретрит

### Что это такое?

**Цистит:** воспаление мочевого пузыря. **Уретрит:** воспаление мочеиспускательного канала. Приступы этих заболеваний бывают внезапными и острыми, но течение болезней может быть и хроническим. У мужчин цистит встречается редко, но совершенно обычен у женщин, которые зачастую не принимают его всерьез.

### СИМПТОМЫ

- Жгучие боли при мочеиспускании, более интенсивные в случае уретрита.
- Частые позывы к мочеиспусканию (особенно в случае уретрита), зачастую ложные.
- Невозможность сдержать мочеиспускание.
- Присутствие в моче крови или гноя.
- Часто озноб и повышенная температура.

### Причины

Цистит и уретрит являются результатом воспаления с сопутствующей инфекцией или без нее. Воспаление может быть связано с охлаждением, запорами, диареей, с половыми контактами. У женщин цистит часто бывает обусловлен плохой гигиеной области мочеиспускательного отверстия. Когда нет сопутствующей инфекции, говорят о цистите с прозрачной мочой; когда инфекция доходит до стенки мочевого пузыря, говорят об интерстициальном цистите.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Несмотря на то что женщины обычно легко распознают цистит, нужно, чтобы диагноз был поставлен врачом – для уверенности в том, что речь не идет о другом заболевании. Как правило, для диагноза достаточно простого анализа мочи. Без соответствующего

лечения воспаление может перейти в более тяжелую форму.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

**Береза** (листья), **золотарник** (трава), **мелколепестник канадский** (верхушки) и **гибискус** (чашечки) в равных частях: 1 столовая ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать 20 мин, 3 чашки в день.

**Мелисса, одуванчик, золотая розга, тыква, толокнянка, конский каштан, майоран, базилик, кумин, кориандр, любисток** (в аптеке).

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Врач может выбрать лечение на основе растений с эфирными маслами или без них, которое надо проводить не менее двух недель.

Неароматические растения: **толокнянка** (жидкий экстракт, эффективен только при щелочной реакции мочи), **одуванчик** (водный экстракт), **ясменник** (спиртовая настойка, в первую очередь для профилактики), **баросма** (спиртовая настойка), **золотая розга** (жидкий экстракт), по 50 капель 3 раза в день.

Растения с эфирными маслами: **коричное дерево, можжевельник, гвоздичное дерево, мирт, розмарин, тимьян, лаванда, кумин, фенхель, шалфей, сосна** – по отдельности или в сочетании с **конским каштаном, гидрастисом, черникой, лопухом, репешком, березой**.

## Другие меры

- Больше пейте: 1,5–2 л в день (воду, настои, фруктовые соки).
- Регулярно мочитесь – не реже 4–5 раз в день.
- При запорах вводите в рацион свежие фрукты и овощи, питайтесь регулярно, больше пейте.
- Не носите слишком тесную одежду.
- После посещения туалета вытирайтесь только в направлении спереди назад, а не наоборот.
- Если приступы цистита возникают после половых контактов, обязательно мочитесь после них.
- Избегайте раздражающей пищи – кофе, пряностей, алкоголя.
- Проведите курс лечения микроэлементами: в основном комплексом медь–золото–серебро (по 1 дозе утром и вечером) и магнием.



## Экзема

### Что это такое?

Экзема – аллергическое кожное заболевание, иногда распространяющееся на всю поверхность тела. Болезнь может иметь приступообразное течение с риском перехода в хроническую форму.

### СИМПТОМЫ

- Покраснение, воспаление и отечность (эритема).
- Множественные мельчайшие пузырьки, при вскрытии которых образуются точечные эрозии.
- Зуд и жжение.
- Сильное расчесывание может повлечь за собой вторичную инфекцию кожи.
- Отслоение кожи.

### Причины

Контактная экзема – кожная реакция, вызываемая раздражающим или дающим аллергическую реакцию веществом. Экзема может быть наследственным (атопическая экзема), иммунным или психосоматическим (так называемая нервная экзема) заболеванием. И наконец, связанная с питанием экзема может быть результатом излишней метаболической нагрузки или интоксикации.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Если причина экземы неясна, обратитесь к врачу, чтобы был установлен точный диагноз и подобрано правильное лечение.

Лечение экземы не должно ограничиваться местными средствами, оно должно быть направлено в основном на вызывающие ее причины. Часто бывает необходимо фоновое лечение, чтобы избежать рецидивов или даже перехода в хроническое состояние.

### Лечение растениями

**Фиалка трехцветная, лопух, фиалка душистая:** смесь настоев (см. опи-

сание каждого растения); при экземах пищевого происхождения благодаря способности этих растений очищать кожу.

**Подорожник** (спиртовая настойка): 39 капель на стакан воды, 3 раза в день – как антиаллергическое и противовоспалительное средство, при атопической экземе и как дополнение к предыдущему лечению.

**Валериана, эшшольция калифорнийская, пассифлора** (спиртовые настойки): в сочетании благодаря их седативным свойствам для снятия психологической или психосоматической составляющей и ослабления зуда; 50 капель (отдельного растения или комбинации), 4 раза в день.

**Бурчник** (масло): 500 мг, 3 раза в день во время еды. Это масло богато жирными кислотами; оно подсушивает кожу и благоприятствует ее восстановлению. При этом ослабевают зуд и местное воспаление.

### НАРУЖНО

Слегка массируйте пораженные области с маслом **можжевельника испанского, бурчника** или **сладкого миндаля** для ослабления зуда, подсушивания кожи и предотвращения ее шелушения. Применяйте кремы на основе **ромашки** и **календулы**.

Для уменьшения воспаления и заживления при мокнущих формах экземы и при образовании корочек применяйте примочки с **зеленой глиной**.

### Другие меры

– Замените раздражающее мыло жирным или сделанным на основе крема.

– Принимайте витамины (особенно А и F) для улучшения состояния кожи и ослабления зуда, а также микроэлементы (например, цинк и серу) для быстрее заживления.

– Если возможно, пройдите курс талассотерапии.

## Экзема детская

### Что это такое?

Это заболевание кожи (дерматоз), наиболее часто встречающе-

еся у детей, связано с целым рядом воспалительных реакций, хронических или рецидивирующих, сопровождающихся мучительными зудящими кожными высыпаниями.

Поражения обычно бывают симметричными и сначала затрагивают округлые части лица, туловища и конечностей, складки за ушами и волосистую часть головы. В первые годы жизни они усиливаются, затем, к возрасту 3-5 лет, ослабевают. Изредка эти поражения сохраняются до взрослого возраста.

### СИМПТОМЫ

- Покраснение, отечность, мелкие пузырьки.
- Мокнувшие поражения, образование корочек, шелушение.
- Диффузная сухость кожи.
- У детей старшего возраста расчесы кожи с ее уплотнением и пигментацией.

#### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

При появлении первых симптомов совершенно необходимо обратиться к врачу во избежание возможной вторичной бактериальной или вирусной инфекции и генерализации экземы. В зависимости от причины ребенку назначают противоаллергическое лечение, исключают из его рациона некоторые виды раздражающих продуктов и/или рекомендуют бальнеотерапию.

### Причины

Наличие в семье случаев аллергических заболеваний (астмы, аллергического насморка, конъюнктивита, крапивницы) может определять предрасположенность ребенка к экземе.

С помощью кожных проб можно установить причину пищевой аллергии и исключить вызывающие ее продукты (белки коровьего молока, яичный белок, рыба, арахис, соя, пшеница и т. п.). Тесты могут также выявить и воздушные аллергены (кошачья или собачья шерсть, пылевые клещи, пыль и пыльца растений).



## Лечение растениями

### НАРУЖНО

**Календула** и **лопух** (спиртовые настойки): по 60 мл каждой, 1 чайная ложка смеси на 1/2 л воды. Смазывать этим раствором каждый день.

**Мелисса** и **фиалка трехцветная** (спиртовые настойки): по 2,5 мл каждой, в кольдкреме (50 г). Смазывать зудящие, раздраженные и утолщенные участки кожи.

**Грецкий орех** (спиртовая настойка): 1 столовая ложка на теплую ванну. Принимать ванны часто.

### ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Для ухода за кожей: **лопух** (корни), **фиалка трехцветная** (целое цветущее растение), **эхинацея** (целое цветущее растение). Для очищения печени и почек: **артишок** (листья), **дымянка** (целое растение), **одуванчик** (листья и корни).

Чтобы успокоить зуд: **пассифлора** (надземные части), **валериана** (надземные части), **мелисса** (надземные части), **хмель** (шишки).

Чтобы снять раздражение и дать возможность заснуть: **эшшольция калифорнийская** (целое растение), **хмель** (шишки).

## Другие меры

– Чаще проветривайте комнату ребенка.

– Поддерживайте в комнате умеренную температуру (около 20°C), не перегревая помещение, и увлажняйте воздух.

– Не курите в комнате.

– Ненадолго выносите ребенка на солнце и на свет.

# Эндометриоз

## Что это такое?

Матка изнутри выстлана слизистой оболочкой (эндометрием), которая подвергается изменениям в ходе менструального цикла. Если не наступает беременность, в ходе которых эта слизистая оболочка замещается новой. Отторгающийся эндометрий может попадать внутрь мышечной стенки матки и вызывать аденомиоз,

или внутренний эндометриоз. В других случаях он распространяется на удаленные органы – яичники, трубы, шейку матки или наружные половые органы (наружный эндометриоз).

Это рецидивирующее заболевание, часто проявляющееся после прекращения лечения, значительно ослабевает во время беременности и обычно совсем исчезает после менопаузы.

Эндометриоз – доброкачественное заболевание, при котором никогда не происходит перерождения в раковую опухоль. Обычно ему подвержены женщины в возрасте 25–45 лет. Как аденомиоз, так и наружный эндометриоз могут приводить к бесплодию.

## СИМПТОМЫ

### Внутренний эндометриоз

- Иногда полное отсутствие симптомов.
- Часто маточные кровотечения со сгустками крови.
- Часто боли в поясничной области, застои крови в области таза и болезненность при половых актах.
- Иногда, при повторяющихся кровотечениях, тяжелые формы анемии.

### Наружный эндометриоз

- Иногда полное отсутствие симптомов.
- Обычно очень частые, усиливающиеся перед менструациями, боли разных типов: дисменорея (часто острая боль во время овуляции, которой предшествует небольшое кровотечение), глубокие боли во время полового акта, боли в нижней части живота, в области поясницы или крестца, боли при дефекации.
- В некоторых случаях затрудненное мочеиспускание и боли в мочевом пузыре.
- Обильные месячные, кровотечения в период между менструациями.

## Внимание!

### Проконсультируйтесь с врачом

При появлении сильных болей, обильных кровотечений или при бесплодии как можно быстрее обращайтесь к гинекологу.

## Причины

Точные причины этого заболевания остаются невыясненными, однако принято считать, что эндометриоз связан с гормональными нарушениями, в первую очередь с продукцией эстрогенов. Кроме того, предрасположенность к эндометриозу отмечена у дочерей тех женщин, которые получали во время беременности синтетический эстроген диstilьбен.

## Лечение растениями

### ВНУТРЬ

- Для улучшения кровообращения

**Смородина черная**, **гамамелис**, **гинкго** или **красный виноград** (листья) в настое, 20–30 г на 1 л кипятка; в виде спиртовой настойки 50 капель на стакан воды утром и вечером; в виде порошка 1 желатиновая капсула с 200 мг утром и вечером.

**Энотера** или **бурачник** (масла): 2–4 желатиновые капсулы в день в течение всего менструального цикла.

- При болях, не связанных с менструациями

Комплекс растений с седативными, спазмолитическими, противовоспалительными и обезболивающими свойствами: **полынь** (листья и цветущие верхушки), **тысячелистник**, **мелисса** (надземные части), **лаванда** (цветущие верхушки), **таволга** (цветущие верхушки), **календула** (цветки), **мелколепестник канадский** (цветущее растение): в настое, 4 столовые ложки на 500 мл кипятка. По 1 чашке утром и вечером.

**Калина** (кора), **ива белая** (кора), **девясил** (корни и корневища): в отваре, 2 столовые ложки на 500 мл кипятка. По 1 чашке утром и вечером.

- При болезненных менструациях

Используют те же растения, что и при болях в случае дисменореи\*.



## НАРУЖНО

**Зеленая глина**, пропитанная настоем **манжетки** (надземные части) с несколькими каплями эфирных масел **лаванды** и **липпии лимонной**: накладывать каждый день на полчаса на нижнюю часть живота.

## ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Для интенсификации выработки прогестерона в качестве фоновой терапии: **витекс**, **манжетка**, **тысячелистник**, **воробейник**, **мелисса**.

При кровотечениях: **пастушья сумка**, **горец перечный**, **гамамелис**, **лещина**, **калина**.

## Другие меры

– Проконсультируйтесь с остеопатом, занимающимся проблемами гинекологии, чтобы улучшить состояние малого таза.

## Язвенная болезнь

### Что это такое?

**Язва желудка и двенадцатиперстной кишки** – заболевание, характеризующееся наличием дефекта слизистой оболочки желудка или кишечника. Причиной заболевания часто бывает слишком высокая кислотность. Часто при язве обнаруживается бактерия *Helicobacter pylori*.

### СИМПТОМЫ

- Боли в эпигастральной области, под грудиной, под лопаткой, появляющиеся спустя 30 мин – 1 ч после еды.
- Изжога.
- Рвота (редко).
- Черный цвет стула из-за наличия переваренной крови.

### Внимание!

#### Проконсультируйтесь с врачом

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки сейчас встречается несколько реже, чем раньше, потому что в свободной продаже появилось много антацидных (снижающих кислотность желудочного сока) препаратов, которые следует принимать при желудоч-

ных болях. Однако не следует недооценивать риск, связанный со стрессами и злоупотреблением некоторыми медикаментами. В любом случае длительное самолечение опасно.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Язва: растения для борьбы с *Helicobacter pylori*

Новая эра в лечении язвы открылась с момента выяснения роли бактерии *Helicobacter pylori*, которая часто обнаруживается при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Исследования показали, что эту бактерию можно подавить веществами растительной природы. Это позволяет разработать методы лечения без применения антибиотиков. Среди активных растений можно назвать чеснок (масло), коричное дерево (экстракт), сочетание мяты и тмина, пупавку и календулу.

## Причины

Среди имеющих решающее значение факторов следует назвать перенапряжение, беспокойство и сильные душевные потрясения. К ним следует добавить курение и употребление некоторых пищевых продуктов, особенно острых и пряных. При язвенной болезни обычно обнаруживается повышенная кислотность желудочного сока. Появлению язвы способствует прием некоторых медикаментов, в том числе нестероидных противовоспалительных средств и кортизона.

## Лечение растениями

**Исландский мох** – мацерировать в течение суток, подсластить медом. По 3 стакана в день.

**Пупавка** (цветки), **лаванда** (цветки), **мелисса** (листья), **боярышник** (цветки), **померанец** (цветки), в равных частях: 1 столовая ложка смеси на 1 чашку кипятка, настаивать около

10 мин. Пить маленькими глотками 3–4 раза в день.

## ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Врач может прописать смеси экстрактов, поскольку одного растения часто бывает недостаточно.

Противоязвенные растения (эффективными оказываются горечи): **кондуранго** (жидкий экстракт, спиртовая настойка), **горечавка** (жидкий экстракт, спиртовая настойка), **имбирь** (жидкий экстракт, спиртовая настойка, эфирное масло), **золототысячник** (жидкий экстракт, спиртовая настойка, настой), **померанец** (настой из цветков).

Растения с противовоспалительным действием на слизистые: **пырей** (настой), **календула** (настой или экстракт), **солодка** (жидкий или сухой экстракт), **ромашка** (настой, жидкий или сухой экстракт, спиртовая настойка), **тысячелистник** (настой).

Антиспастические и седативные растения: **хмель**, **дягиль**, **бадьян**, **корица**, **мята**, **фенхель**, **мелисса**, **лаванда**. Кроме того: **куркума длинная** и **куркума желтая** (порошок, жидкий экстракт, настой), **гидрастис канадский** (настойка, сок, настой).

## Другие меры

- Привыкайте тщательно разжевывать пищу и есть медленно.
- Если вы любите пряные растения, никогда не употребляйте их свежими, а только в порошке – так они меньше раздражают желудок.
- По возможности избегайте стрессовых ситуаций.



# Список медикаментов

**Н**иже приводится список препаратов, созданных полностью или частично на основе растительного сырья. Конечно, в нем перечислены далеко не все такие лекарства. В зависимости от характера действия препараты разбиты на группы: средства, применяемые при нарушениях кровообращения, при заболеваниях органов пищеварительной и выделительной систем, нейровегетативных расстройствах, заболеваниях дыхательных путей, при доброкачественной гиперплазии предстательной железы, для лечения болезней и улучшения состояния кожи и глаз, обезболивающие, противовоспалительные препараты и иммуностимуляторы.

## Внимание!

Для каждого препарата приведены показания к применению, указан состав и в ряде случаев даны предупреждения об их возможных побочных действиях. Однако помните:

- ни один препарат, даже отпускаемый без рецепта, не может считаться полностью безопасным;
- никогда не прибегайте к самолечению;
- всегда советуйтесь с врачом или фармацевтом, особенно если вы уже получаете лечение по поводу какого-либо заболевания;
- соблюдайте указания, касающиеся доз и продолжительности применения препарата;
- ни в коем случае не увеличивайте рекомендованные дозы без назначения врача.

## Нарушения кровообращения

### АДОНИС-БРОМ (таблетки)

**Показания к применению:** хроническая сердечная недостаточность, неврастения, бессонница.

**Состав:** адонис весенний, бромистый калий.

**Возможные побочные действия:** анорексия, тошнота, рвота, сонливость, аритмии.

### АЛЛИКОР (таблетки)

**Показания к применению:** атеросклероз, гипертония, повышенная свертываемость крови, повышенный уровень холестерина в крови.

**Состав:** чеснок.

**Возможные побочные действия:** ухудшение имеющегося заболевания почек.

### АЛЛИЛСАТ (капли, таблетки)

**Показания к применению:** атеросклероз, гипертония, повышенная свертываемость крови.

**Состав:** чеснок.

**Возможные побочные действия:** ухудшение имеющегося заболевания почек.

### АЛЛИТЕРА (капсулы)

**Показания к применению:** гипертония.

**Состав:** чеснок, энотера.

**Возможные побочные действия:** тошнота, головная боль.

### АРТЕРАЗА (таблетки)

**Показания к применению:** тяжесть в ногах, нарушения капиллярного кровообращения.

**Состав:** чеснок, кипарис, конский каштан, хвощ.

### АСКЛЕЗАН (таблетки)

**Показания к применению:** варикозное расширение вен, нарушение венозного оттока из мозга, повышенное внутричерепное давление.

**Состав:** лецитин обыкновенная.

### БИЛОБИЛ (капсулы)

**Показания к применению:** нарушения мозгового кровообращения; нарушения кровообращения в нижних конечностях.

**Состав:** гинкго.

**Возможные побочные действия:** нарушения пищеварения, головная боль, высыпания.

### ВЕНОСТАЗ (раствор для приема внутрь)

**Показания к применению:** геморрой, тяжесть в ногах.

**Состав:** конский каштан, кипарис, гаммелис, аскорбиновая кислота.

**Возможные побочные действия:** уменьшение продолжительности менструаций и количества менструальных выделений.

### ВЕНОФИТУМ (желатиновые капсулы)

**Показания к применению:** геморрой, нарушения капиллярного кровообращения.

**Состав:** конский каштан, виноград красный.

### ГЕМОПРОГЕЛЬ (гель)

**Показания к применению:** геморрой.

**Состав:** чистяк весенний, конский каштан, календула.

### ГИНГГО-ВЕНУМ (таблетки)

**Показания к применению:** венозная недостаточность, тяжесть и боль в ногах, варикозное расширение вен.

**Состав:** гинкго.

### ГИНГГО-КАРДИО (таблетки)

**Показания к применению:** нарушения кровоснабжения сердечной мышцы, нарушения сердечного ритма, гипертония.

**Состав:** гинкго.

### ГИНГГО-ЧЕРНИКА (таблетки)

**Показания к применению:** нарушения микроциркуляции в капиллярах глазного дна, дегенерация сетчатки, предупреждение развития катаракты.

**Состав:** гинкго, черника.

### ГИНКИО (таблетки)

**Показания к применению:** головокружение, шум в ушах, нарушение периферического кровообращения.

**Состав:** гинкго.

**Возможные побочные действия:** диспепсия, эритема, кожный зуд.

### ГИНКОБА (таблетки)

**Показания к применению:** нарушения мозгового и периферического кровообращения.

**Состав:** гинкго.

**Возможные побочные действия:** диспепсия, эритема, кожный зуд.



## СПИСОК МЕДИКАМЕНТОВ

### **ГИНКОГИН** (жидкость)

**Показания к применению:** артериит, шум в ушах; ослабление памяти, ослабление слуха.

**Состав:** гинкго.

**Возможные побочные действия:** нарушения пищеварения, кожные высыпания, головные боли.

### **ГИНКОР ГЕЛЬ**

**Показания к применению:** тяжесть в ногах; отеки ног.

**Состав:** гинкго, троксерутин.

### **ГИНКОР ФОРТ** (капсулы)

**Показания к применению:** венозная недостаточность; геморрой, тяжесть в ногах, синдром «беспокойных ног».

**Состав:** гинкго, троксерутин, гептаминол.

### **ГИНКОР ПРОКТО** (свечи)

**Показания к применению:** геморрой.

**Состав:** гинкго.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции (редко).

### **ДИОСПОНИН** (таблетки)

**Показания к применению:** атеросклероз, повышенный уровень холестерина в крови.

**Состав:** диоскорея кавказская.

### **КАРДИОХЕЛП** (капсулы)

**Показания к применению:** гипертония, нарушения коронарного кровообращения, нарушения микроциркуляции.

**Состав:** боярышник, биофлавоноиды цитрусовых, рутин.

### **КАРИНАТ** (таблетки)

**Показания к применению:** гипертония, атеросклероз, повышенный уровень холестерина в крови.

**Состав:** чеснок.

### **КВАЙ** (драже)

**Показания к применению:** повышенный уровень липидов в крови, профилактика атеросклероза.

**Состав:** чеснок.

**Возможные побочные действия:** снижение артериального давления, диспепсические расстройства (редко).

**КЛИМАКСОЛ** (раствор для питья)

**Показания к применению:** тяжесть в ногах, нарушения капиллярного кровообращения.

**Состав:** гамамелис, иглица колючая, конский каштан, гидрастис, калина.

### **ЛАЙФАК АНТИОКС-ПЛЮС** (капсулы)

**Показания к применению:** сердечно-сосудистые заболевания, тромбофлебиты.

**Состав:** виноград.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции.

### **МАДЕКАССОЛ** (таблетки, порошок, мазь)

**Показания к применению:** рубцовые изменения кожи, варикозные язвы, варикозное расширение вен, лечение небольших ран и ожогов.

**Состав:** центелла азиатская.

**Возможные побочные действия:** диарея; аллергические реакции (редко).

### **МЕДИФЛОР № 12** (питье)

**Показания к применению:** венозная недостаточность, геморрой.

**Состав:** донник, гамамелис, виноград красный.

### **МЕМОПЛАТ** (таблетки)

**Показания к применению:** нарушения мозгового и периферического кровообращения, ухудшение памяти, слуха и зрения, шум в ушах.

**Состав:** гинкго.

**Возможные побочные действия:** желудочно-кишечные расстройства, головная боль, кожные реакции (очень редко).

### **НИГРАНТИЛ** (таблетки)

**Показания к применению:** нарушения капиллярного кровообращения.

**Состав:** черная смородина, цитрат натрия.

**Возможные побочные действия:** учащение стула.

### **ПЕПОНЕН** (капсулы)

**Показания к применению:** профилактика атеросклероза.

**Состав:** тыква.

**Возможные побочные действия:** не выявлены.

### **ПЕРОЗОН РОЗМАРИН** (жидкий концентрат для лечебных ванн)

**Показания к применению:** нарушения кожного кровообращения.

**Состав:** розмарин.

### **ПИКНОГЕНОЛ** (капсулы)

**Показания к применению:** для укрепления кровеносных сосудов.

**Состав:** сосна приморская, косточки винограда.

### **ПОЛИСПОНИН** (таблетки)

**Показания к применению:** атеросклероз, повышенный уровень холестерина в крови.

**Состав:** диоскорея японская.

**Возможные побочные действия:** потеря аппетита, кожный зуд.

### **РЕВАЙТЛ ГИНКО** (таблетки)

**Показания к применению:** нарушения мозгового и периферического кровообращения, головокружение, шум в ушах.

**Состав:** гинкго.

**Возможные побочные действия:** тошнота, изжога.

### **РЕВАЙТЛ ЧЕСНОЧНЫЕ ЖЕМЧУЖИНЫ** (капсулы)

**Показания к применению:** нарушения мозгового кровообращения, стенокардия, ишемия.

**Состав:** чеснок.

**Возможные побочные действия:** диспепсические расстройства, аллергические реакции.

### **ТАНАКАН** (таблетки)

**Показания к применению:** шум в ушах; артериит.

**Состав:** гинкго.

**Возможные побочные действия:** нарушения пищеварения, кожные высыпания, головные боли.

### **ФИТОМЕЛИС** (раствор для питья)

**Показания к применению:** геморрой, нарушения капил-

лярного кровообращения, тяжесть в ногах.

**Состав:** гамамелис, конский каштан.

### **ХОЛЕСТАН** (пилюли)

**Показания к применению:** атеросклероз, повышенный уровень холестерина в крови.

**Состав:** куркума длинная, фасоль, карамбола, мурайя голая.

### **ХОФИТОЛ** (таблетки)

**Показания к применению:** нарушения функции почек, нарушения функции печени, атеросклероз.

**Состав:** артишок.

**Возможные побочные действия:** диарея, крапивница.

### **ЦИКЛО 3** (крем)

**Показания к применению:** тяжесть в ногах, венозная недостаточность.

**Состав:** хмель, донник.

**Возможные побочные действия:** местные высыпания.

### **ЦИКЛО ФОРТ** (капсулы)

**Показания к применению:** венозная недостаточность, лимфатическая недостаточность, геморрой.

**Состав:** иглица колючая, гесперидин метил халькон, аскорбиновая кислота.

**Возможные побочные действия:** тошнота, боли в животе.

### **ЭНДОТЕЛОН 50 мг** (таблетки)

**Показания к применению:** тяжесть в ногах, нарушения венозного кровообращения, нарушения зрения, лимфедема.

**Состав:** виноградные косточки.

**Возможные побочные действия:** аллергия (кожная, желудочно-кишечная), головные боли.

### **ЭНДОТЕЛОН 150 мг** (таблетки)

**Показания к применению:** тяжесть в ногах, синдром «беспокойных ног», нарушения венозного кровообращения.

**Состав:** виноградные косточки.

**Возможные побочные действия:** аллергия (кожная, желу-



дочно-кишечная), головные боли.

**ЭСКУЗАН** (драже)

**Показания к применению:** хроническая венозная недостаточность.

**Состав:** артишок.

## Заболевания органов пищеварительной системы и печени

**АГИОЛАКС** (гранулы)

**Показания к применению:** эпизодические запоры.

**Состав:** подорожник овальный, сенна.

**Возможные побочные действия:** диарея, боли в животе, гипокалиемия, изменение цвета мочи, метеоризм.

**АКТИБИЛ** (желатиновые капсулы)

**Показания к применению:** затрудненное пищеварение.

**Состав:** артишок, дымянка.

**АЛЛИЛСАТ** (капли)

**Показания к применению:** гнилостные и бродильные процессы в желудке и кишечнике, атеросклероз.

**Состав:** чеснок.

**Возможные побочные действия:** ухудшение имеющегося заболевания почек.

**АЛЛИЛЧЕП** (капли)

**Показания к применению:** атония кишечника, поносы.

**Состав:** репчатый лук.

**АЛЛОХОЛ** (таблетки)

**Показания к применению:** холециститы, недостаточность желчеотделения.

**Состав:** чеснок, крапива, желчь, активированный уголь.

**АНГИРОЛ** (драже и раствор)

**Показания к применению:** холециститы, почечнокаменная и желчнокаменная болезни, спазмы кишечника.

**Состав:** артишок.

**АНЕТИН** (таблетки)

**Показания к применению:** спазмы органов брюшной полости.

**Состав:** укроп.

**ГЕПАБЕНЕ** (капсулы)

**Показания к применению:** дискинезия желчного пузыря.

**Состав:** дымянка, расторопша пятнистая.

**Возможные побочные действия:** диарея, усиление мочеотделения.

**ГЕПАНЕФРОЛ** (раствор для приема внутрь)

**Показания к применению:** затрудненное пищеварение.

**Состав:** артишок.

**Возможные побочные действия:** при передозировке – диарея.

**ГЕПАТОФАЛЬК ПЛАНТА**

**Показания к применению:** хронический холецистит, дискинезия желчных путей и желчного пузыря, гепатит, цирроз печени.

**Состав:** расторопша пятнистая, чистотел, турмерик яванский.

**Возможные побочные действия:** диарея (при длительном применении).

**ДЕПУРАФЛУКС** (порошок для приготовления чая)

**Показания к применению:** запоры.

**Состав:** крушина, анис, тмин, кориандр, фенхель, мята перечная, сенна, золототысячник, хвощ.

**ИНСАДОЛ** (таблетки, раствор для приема внутрь)

**Показания к применению:** гингивит, пародонтит.

**Состав:** неомыляемая фракция кукурузы.

**Возможные побочные действия:** не выявлены.

**ЛЕГАЛОН** (капсулы, драже)

**Показания к применению:** заболевания печени.

**Состав:** расторопша пятнистая.

**Возможные побочные действия:** боли в желудке, диа-

рея, аллергические реакции (редко).

**ЛИВ** (таблетки, капли)

**Показания к применению:** гепатиты, цирроз печени, снижение аппетита у детей.

**Состав:** каперсы колючие, цикорий, паслен черный, сенна, терминалия, тысячелистник, тамариск, эклипта, филантус, барбарис, редька, эмблика, свинчатка, дымянка и др.

**Возможные побочные действия:** диспепсические явления.

**МУКОФАЛЬК** (сухое вещество для приготовления раствора)

**Показания к применению:** привычные запоры, синдром раздраженной толстой кишки, геморрой.

**Состав:** подорожник овальный.

**Возможные побочные действия:** метеоризм (быстро проходит), кожные высыпания.

**МУСИНУМ** (таблетки)

**Показания к применению:** эпизодические запоры.

**Состав:** александрийский лист, крушина, болдо, анис обыкновенный.

**Возможные побочные действия:** диарея, боли в животе, гипокалиемия.

**МУЦИВИТАЛ** (капсулы или порошок)

**Показания к применению:** эпизодические запоры.

**Состав:** подорожник овальный.

**Возможные побочные действия:** метеоризм.

**НОРМАКОЛ** (гранулы)

**Показания к применению:** эпизодические запоры.

**Состав:** стеркулия.

**Возможные побочные действия:** метеоризм.

**ПАРОДИУМ** (гель)

**Показания к применению:** воспалительные заболевания ротовой полости.

**Состав:** ревеня, хлоргексидин, формальдегид.

**ПИРАЛВЕКС** (раствор для наружного применения или гель)

**Показания к применению:** афты, стоматит.

**Состав:** ревеня, салициловая кислота.

**Возможные побочные действия:** легкое жжение, повышенная чувствительность, желтое окрашивание зубов после прекращения лечения.

**ПЛАНТЕКС** (чай растворимый для детей)

**Показания к применению:** усиленное газообразование в кишечнике, замедленное пищеварение.

**Состав:** фенхель.

**ПУРСЕННИД** (таблетки)

**Показания к применению:** эпизодические запоры.

**Состав:** сеннозиды кассии узколистной и кассии остролистной.

**Возможные побочные действия:** диарея, боли в животе, гипокалиемия, изменение цвета мочи.

**РЕГУЛАКС** (кубики для приема внутрь)

**Показания к применению:** хронические запоры, атонические запоры.

**Состав:** кассия, слива, инжир. **Возможные побочные действия:** спастические боли в животе; при длительном приеме гипокалиемия, гематурия.

**СВЕТТФОРМ** (капсулы)

**Показания к применению:** избыточная масса тела.

**Состав:** гарциния камбоджийская, камелия китайская, фукс, дрожжи с хромом, аскорбат натрия.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции.

**СЕНОКОТ** (таблетки или гранулы)

**Показания к применению:** эпизодические запоры.

**Состав:** сенна.

**Возможные побочные действия:** диарея, боли в животе, гипокалиемия, изменение цвета мочи.



## ТАНАЦЕХОЛ (таблетки)

**Показания к применению:** дискинезия желчного пузыря, холециститы.

**Состав:** пижма.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции.

## ТОНИЛАКС (таблетки)

**Показания к применению:** эпизодические запоры.

**Состав:** лопух, алоэ.

**Возможные побочные действия:** диарея, боли в животе, гипокалиемия.

**ТРАНЗИЛАН** (порошок для приготовления растворов для питья)

**Показания к применению:** эпизодические запоры.

**Состав:** подорожник блошиный.

**Возможные побочные действия:** метеоризм.

**ТЫКВЕОЛ** (капсулы и растворы для приема внутрь и наружного применения)

**Показания к применению:** гепатиты, гастрит, изжога.

**Состав:** масло семян тыквы.

**Возможные побочные действия:** отрыжка; диарея (редко).

## ФЕНУГРЕН (таблетки)

**Показания к применению:** исхудание (для увеличения массы тела).

**Состав:** пажитник сенной.

## ФУКУС БУАРОН (капсулы)

**Показания к применению:** избыточная масса тела.

**Состав:** фукус.

## ХОЛАГОГУМ (капсулы)

**Показания к применению:** холецистит, желчнокаменная болезнь, недостаточность функции поджелудочной железы.

**Состав:** чистотел, куркума, шпинат, мята перечная.

**Возможные побочные действия:** не выявлены.

## ХОЛАГОЛ (капли)

**Показания к применению:** воспаления печени и желчного пузыря.

**Состав:** куркума, крушина, сапонилаты магния.

**Возможные побочные действия:** тошнота, изжога, рвота.

**ХОЛАФЛУКС** (сухое вещество для приготовления чая)

**Показания к применению:** для улучшения желчеотделения.

**Состав:** шпинат, чертополох, лапчатка гусиная, чистотел, тысячелистник, солодка, ревень, одуванчик, алоэ, куркума.

## ХОЛЕСТАН (пилюли)

**Показания к применению:** нарушение жирового обмена, ожирение.

**Состав:** куркума длинная, фасоль, карамбола, мурайя голая.

## ХОФИТОЛ (таблетки)

**Показания к применению:** нарушения функции печени, нарушения функции почек, атеросклероз.

**Состав:** артишок.

**Возможные побочные действия:** диарея, крапивница.

## ХРОМВИТАЛ (капсулы)

**Показания к применению:** избыточная масса тела, утомляемость.

**Состав:** павлиния, спирулина, элеутерококк, кола, дрожжи с хромом, аскорбат натрия.

**Возможные побочные действия (редко):** повышение артериального давления, тахикардия, аллергические реакции.

## ЭКСТРАКТ АРТИШОКОВ (драже)

**Показания к применению:** заболевания желудочно-кишечного тракта.

**Состав:** артишок.

## Болезни органов выделительной системы

### АВИСАН (таблетки)

**Показания к применению:** циститы, почечная колика.

**Состав:** амми зубная.

### ДЕТОКС (капсулы)

**Показания к применению:** хронические воспалительные

процессы (в том числе артрит, бурсит, простатит, цистит); ревматизм; астения.

**Состав:** ункария опушенная.

**Возможные побочные действия:** изменение консистенции стула.

## КАНЕФРОН (капли, драже)

**Показания к применению:** пиелонефрит, цистит, гломерулонефрит, профилактика мочекаменной болезни.

**Состав:** золототысячник, шиповник, любисток, розмарин.

**Возможные побочные действия:** не выявлены.

## ЛЕСПЕНЕФРИЛ (раствор для приема внутрь)

**Показания к применению:** задержка жидкости.

**Состав:** леспедеца.

## ПИЛОЗУРИЛ (раствор для приема внутрь)

**Показания к применению:** задержка жидкости.

**Состав:** ястребинка, филлантус.

## РЕВАЙТЛ ЧЕСНОЧНЫЕ ЖЕМЧУЖИНЫ (капсулы)

**Показания к применению:** хронический пиелонефрит.

**Состав:** чеснок.

**Возможные побочные действия:** диспепсические расстройства, аллергические реакции.

## УРОФЛУКС (сухое вещество для приготовления чая)

**Показания к применению:** заболевания мочевыводящих путей.

**Состав:** ива, береза, толокнянка, хвощ, золотарник, рудбекия, солодка, стальник, злаки.

## ФИТОЛИЗИН (паста для приготовления раствора)

**Показания к применению:** мочекаменная болезнь.

**Состав:** лук, пырей, береза, пажитник, петрушка, золотарник, грыжник, хвощ, горец птичий.

## ХОФИТОЛ (таблетки)

**Показания к применению:** на-

рушения функции почек, нарушения функции печени, атеросклероз.

**Состав:** артишок.

**Возможные побочные действия:** диарея, крапивница.

## ЦИСТОН (таблетки)

**Показания к применению:** мочекаменная болезнь.

**Состав:** дидимокарпус, камнеломка язычковая, марена сердцевиднолистная, кипарис, ахирантес, оносма прицветничковая, вернония.

## Нейровегетативные расстройства

### АДОНИС-БРОМ (таблетки)

**Показания к применению:** неврастения, бессонница, хроническая сердечная недостаточность.

**Состав:** адонис весенний, бромистый калий.

### АЛЛИТЕРА (капсулы)

**Показания к применению:** астения.

**Состав:** чеснок, энотера.

**Возможные побочные действия:** тошнота, головная боль (редко).

### АЛТАЛЕКС (капли)

**Показания к применению:** раздражительность, беспокойство, расстройства сна.

**Состав:** мелисса, мята перечная, фенхель, мускатный орех, гвоздика, чабрец, сона, анис, эвкалипт, шалфей, корица, лаванда.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции.

### АНТАРЕС 120 (таблетки)

**Показания к применению:** нервное возбуждение.

**Состав:** перец кава.

### БИОКАРД (раствор для приема внутрь)

**Показания к применению:** нервозность, сердцебиение, легкие нарушения сна.

**Состав:** боярышник, пассифлора, валериана, овес, мелисса, репешок.



**БИОТОН** (раствор для приема внутрь в ампулах)

**Показания к применению:** утомляемость.

**Состав:** кола, фосфорная кислота, глицерофосфат марганца.

**Возможные побочные действия:** нарушения пищеварения, диарея.

**ВАЛОСЕДАН** (жидкость для приема внутрь)

**Показания к применению:** неврастения, бессонница, климактерический период.

**Состав:** валериана, хмель, ревень, барбитал натрия.

**ГИНКОГИН** (жидкость)

**Показания к применению:** ослабление памяти, ослабление слуха, шум в ушах.

**Состав:** гинкго.

**Возможные побочные действия:** нарушения пищеварения, кожные высыпания, головные боли.

**ГИНСАНА** (капсулы)

**Показания к применению:** утомляемость.

**Состав:** женьшень.

**ДОППЕЛЬГЕРЦ ВИТАЛОТОНИК** (капсулы)

**Показания к применению:** утомляемость.

**Состав:** боярышник, хмель, валериана, Melissa, женьшень.

**ДОППЕЛЬГЕРЦ ЖЕНЬШЕНЬ** (капсулы)

**Показания к применению:** утомляемость.

**Состав:** женьшень.

**ДОППЕЛЬГЕРЦ ЖЕНЬШЕНЬ АКТИВ** (раствор для приема внутрь)

**Показания к применению:** утомляемость.

**Состав:** женьшень, кофеин, никотинамид.

**ДОППЕЛЬГЕРЦ МЕЛИССА** (капли)

**Показания к применению:** спастические состояния, неврастения.

**Состав:** Melissa, дягиль, ко-

рица, мускатный орех, померанец, гвоздика, кожура цитрусовых.

**ДОРМИПЛАНТ** (драже)

**Показания к применению:** психическое возбуждение, бессонница.

**Состав:** валериана, Melissa.

**ЖЕНЬШЕНЬ** (капсулы)

**Показания к применению:** утомляемость.

**Состав:** женьшень.

**ЖЕНЬШЕНА НАСТОЙКА**

**Показания к применению:** утомляемость.

**Состав:** женьшень.

**КЛИМАДИНОН** (таблетки)

**Показания к применению:** вегетососудистые и психоэмоциональные расстройства в климактерическом периоде.

**Состав:** клопогон.

**Возможные побочные действия:** расстройства желудка.

**КЛОСТЕРФРАУ МЕЛИСАНА**

**Показания к применению:** препарат с седативным, спазмолитическим и обезболивающим действием.

**Состав:** Melissa, девясил, дудник, имбирь, гвоздика, горечавка, мускатник, апельсин, корица, сenna, кардамон.

**ЛАНДЫШЕВО-ВАЛЕРИААНОВЫЕ КАПЛИ**

**Показания к применению:** функциональные нарушения работы сердца, вегетоневрозы.

**Состав:** ландыш, валериана.

**ЛЕВЗЕЯ** (капли)

**Показания к применению:** утомляемость.

**Состав:** левзея сафлоровидная.

**МЕМОПЛАНТ** (таблетки)

**Показания к применению:** ухудшение памяти, слуха и зрения, шум в ушах, нарушения мозгового и периферического кровообращения.

**Состав:** гинкго.

**Возможные побочные действия:** желудочно-кишечные

расстройства, головная боль, кожные реакции (очень редко).

**НЕРВОФЛУКС** (сухое вещество для приготовления чая)

**Показания к применению:** нервное возбуждение.

**Состав:** померанец, лаванда, Melissa, солодка, хмель, валериана.

**НОВОПАССИТ** (раствор для приема внутрь)

**Показания к применению:** раздражительность, тревога, усталость, нарушения памяти, легкие формы расстройства сна, головные боли, мигрень, дерматозы, сопровождающиеся зудом.

**Состав:** боярышник, хмель, зверобой, Melissa, пассифлора, бузина черная, валериана, гвайяфенезин.

**Возможные побочные действия:** головокружение, вялость, тошнота, рвота, мышечная слабость.

**НОКВАЛЕН** (капсулы)

**Показания к применению:** нервозность, легкие нарушения сна.

**Состав:** боярышник, мак, пассифлора.

**ПАКС** (капсулы)

**Показания к применению:** нервная возбудимость, нарушения сна, интенсивные физические и психические нагрузки.

**Состав:** Melissa, лаванда, мак, фолиевая кислота, биотин и др.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции.

**ПАССИДОРМ** (капли)

**Показания к применению:** нарушения сна, возбуждение.

**Состав:** пассифлора, эшшольция, цинк.

**ПАССИФЛОРИН** (раствор для питья)

**Показания к применению:** нервозность, сердцебиение, легкие нарушения сна.

**Состав:** пассифлора, боярышник.

**ПЕРОЗОН ВАЛЕРИАНА** (жидкий концентрат для лечебных ванн)

**Показания к применению:** нервное возбуждение.

**Состав:** валериана.

**ПЕРОЗОН РОЗМАРИН** (жидкий концентрат для лечебных ванн)

**Показания к применению:** астения.

**Состав:** розмарин.

**ПЕРСЕН** (таблетки)

**Показания к применению:** астено-невротический синдром (утренняя усталость, утомляемость, возбуждение, раздражительность, нервное напряжение, подавленность, снижение памяти, снижение концентрации внимания, потливость ладоней, тремор).

**Состав:** валериана, Melissa, мята перечная.

**РЕВАЙТЛ ЧЕСНОЧНЫЕ ЖЕМЧУЖИНЫ** (капсулы)

**Показания к применению:** мигрень.

**Состав:** чеснок.

**Возможные побочные действия:** диспепсические расстройства, аллергические реакции.

**РЕЛАКСИН** (таблетки)

**Показания к применению:** легкие нарушения сна.

**Состав:** валериана.

**САНАСОН** (таблетки)

**Показания к применению:** нервное возбуждение.

**Состав:** валериана, хмель.

**СПАЗМОСЕДИН** (таблетки)

**Показания к применению:** сердцебиение, легкие нарушения сна.

**Состав:** боярышник.

**СПИРОЛ** (спиртовой раствор эфирных масел)

**Показания к применению:** нервное возбуждение.

**Состав:** мята, лимон, Melissa, ментол.

**ТАНАКАН** (таблетки)

**Показания к применению:** ос-



лабление памяти, ослабление слуха.

**Состав:** гинкго.

**Возможные побочные действия:** нарушения пищеварения, кожные высыпания, головные боли.

**ТОНАКИЛ** (капсулы)

**Показания к применению:** утомляемость.

**Состав:** кола, женьшень.

**ТРИОСОН**

**Показания к применению:** возбуждимость, бессонница.

**Состав:** боярышник, зверобой, хмель.

**ФАРМАТОН** (капсулы)

**Показания к применению:** утомляемость.

**Состав:** женьшень, деанол, витамин А, рибофлавин, тиамин, пиридоксин и др.

**Возможные побочные действия:** нарушения пищеварения, черная окраска стула.

**ФИТОВИТ** (капсулы)

**Показания к применению:** астения, стрессы, переутомление, восстановительный период после заболеваний.

**Состав:** витания, эмблика, спаржа, тимоспора, якорцы стелющиеся, пикрориза, кипарис, бакопа, терминалия, перец длинный, мускатник.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции (редко).

**ХРОМВИТАЛ** (капсулы)

**Показания к применению:** утомляемость, избыточная масса тела.

**Состав:** павлиния, спирулина, элеутерококк, кола, дрожжи с хромом, аскорбат натрия.

**Возможные побочные действия (редко):** повышение артериального давления, тахикардия, аллергические реакции.

**ЯРСИН** (драже)

**Показания к применению:** депрессия, бессонница, бесплодие.

**Состав:** зверобой.

**Возможные побочные действия:**

**вия:** фотосенсибилизация, усталость, диспепсия.

## Заболевания верхних дыхательных путей

**АКТИВОКС** (пастилки)

**Показания к применению:** раздражение верхних дыхательных путей, боли в горле.

**Состав:** желтушник, ромашка.

**Возможные побочные действия:** легкие желудочные расстройства.

**БРОНХИКУМ** капли

**Показания к применению:** воспаления верхних дыхательных путей, кашель.

**Состав:** тимьян, мыльнянка, квебрахо, ментол.

**Возможные побочные действия:** раздражение слизистой оболочки желудка (редко).

**БРОНХИКУМ** сироп от кашля

**Показания к применению:** кашель.

**Состав:** тимьян, шиповник, бедренец, первоцвет, гринделия.

**БРОНХИКУМ чай** (сухое вещество для приготовления чая)

**Показания к применению:** кашель при воспалении верхних дыхательных путей.

**Состав:** ива, анис, фенхель, медуница, плющ, солодка, писцидия, сапонин.

**БРОНХИКУМ** эликсир

**Показания к применению:** кашель при воспалении верхних дыхательных путей.

**Состав:** гринделия, полевой цвет, первоцвет, квебрахо, тимьян.

**Возможные побочные действия:** раздражение слизистой оболочки желудка.

**БРОНХИКУМ** бальзам с эвкалиптовым маслом

**Показания к применению:** кашель при воспалении верхних дыхательных путей.

**Состав:** эвкалиптовое масло, хвойное масло, камфара.

**БРОНХОРИНОЛ** (сироп)

**Показания к применению:** сухой кашель, ринофарингит, бронхит.

**Состав:** аконит, лобелия, белена, истод, эвкалипт, бензоат натрия.

**Возможные побочные действия:** запоры, бронхоспазмы, сонливость, тошнота, рвота.

**БРОНХОСАН** (капли)

**Показания к применению:** заболевания дыхательных путей, бронхиты, астма.

**Состав:** фенхель, анис, душица, мята перечная, эвкалипт, бромгексина гидрохлорид.

**Возможные побочные действия:** диспепсия, аллергические реакции (редко).

**ГЕДЕЛИКС** (капли, сироп от кашля)

**Показания к применению:** сухой кашель, бронхит.

**Состав:** плющ.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции.

**ДОКТОР МОМ** (сироп растительный)

**Показания к применению:** острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей, пневмонии.

**Состав:** базилик, солодка, куркума, имбирь, адхатода, паслен индийский, девясил, перец кубеба, терминалия, алоэ барбадосское.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции.

**КАЛИПТОЛ** (эмульсия для ингаляций)

**Показания к применению:** насморк (как противоотечное и противовоспалительное средство).

**Состав:** сосна обыкновенная, тимьян, розмарин, цинеол, альфа-терпинеол.

**Возможные побочные действия:** судороги (у детей), возбуждение и спутанность сознания (у пожилых).

**ЛЕДЕНЦЫ ОТ КАШЛЯ С**

**Показания к применению:** воспаления верхних дыхательных путей, кашель.

**Состав:** ромашка, тимьян, анис, мята перечная, сосна, укроп, ментол.

**МЕНТОКЛАР** (капли для ингаляций)

**Показания к применению:** воспаления верхних дыхательных путей.

**Состав:** эвкалипт, мята перечная, чабрец, кедр, ментол.

**МЕНТОКЛАР** (гель для ингаляций)

**Показания к применению:** воспаления верхних дыхательных путей.

**Состав:** эвкалипт, мята перечная, чабрец, кедр, камфара.

**МУКАЛТИН** (таблетки)

**Показания к применению:** воспаления верхних дыхательных путей, кашель.

**Состав:** алтей лекарственный, гидрокарбонат натрия.

**НЕО-КОДИОН** (таблетки)

**Показания к применению:** кашель.

**Состав:** гринделия, кодеин.

**НЕО-КОДИОН** для младенцев (сироп)

**Показания к применению:** кашель, недостаточное отхаркивание.

**Состав:** гринделия, истод, бензоат натрия.

**Возможные побочные действия:** нарушения пищеварения, высыпания, повышенная чувствительность.

**ОЛЕСАН ОЙЛ** (раствор для наружного применения и масляных ингаляций)

**Показания к применению:** ларингит, ринит, синусит, бронхит.

**Состав:** каеупутовое дерево, гвоздика, эвкалипт, можжевельник, мята перечная, ментол, метилсалицилат.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции.

**ПИНИМЕНТОЛ** (жидкий концентрат для лечебных ванн)

**Показания к применению:** простудные заболевания.



**Состав:** эвкалипт, камфара, ментол.

**ПИНОСОЛ** (капли)

**Показания к применению:** ринит, острые и хронические воспаления верхних дыхательных путей.

**Состав:** сосна, мята перечная, эвкалипт, тимол, гвайязулен, токоферола ацетат.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции (редко).

**ПИНОСОЛ** (крем и мазь)

**Показания к применению:** воспаления верхних дыхательных путей.

**Состав:** эвкалипт, сосна, ментол, тимол, токоферола ацетат.

**Возможные побочные действия:** легкое раздражение в месте нанесения.

**ПРОСПАН** (сироп)

**Показания к применению:** острый бронхит, кашель.

**Состав:** плющ, масла аниса, мяты перечной, фенхеля.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции.

**ПУЛЬМЕКС** (мазь)

**Показания к применению:** заболевания верхних дыхательных путей, бронхит, кашель.

**Состав:** эвкалипт, розмарин, перуанский бальзам, камфара.

**Возможные побочные действия:** раздражения кожи.

**ПУЛЬМЕКС БЕБИ** (мазь)

**Показания к применению:** заболевания верхних дыхательных путей у детей.

**Состав:** эвкалипт, розмарин, перуанский бальзам.

**Возможные побочные действия:** раздражения кожи.

**ПУЛЬМОТИН** (сироп)

**Показания к применению:** воспаления верхних дыхательных путей, кашель.

**Состав:** тимьян, гвайяфенезин.

**ПУЛЬМОТИН Н** (мазь)

**Показания к применению:** вос-

паления верхних дыхательных путей, кашель.

**Состав:** анис, эвкалипт, тимьян, терпентинное масло, камфара, тимол.

**СИНУПРЕТ** (драже, капли)

**Показания к применению:** заболевания дыхательных путей, синуситы.

**Состав:** горечавка, первоцвет, щавель, бузина, вербена.

**Возможные побочные действия:** желудочные расстройства (редко).

**СИРОП ОТ КАШЛЯ С МАТЬ-И-МАЧЕХОЙ И ПОДОРОЖНИКОМ**

**Показания к применению:** кашель.

**Состав:** мать-и-мачеха, подорожник, мята перечная, эвкалипт.

**ТЕРПОН** (свечи, сироп)

**Показания к применению:** острые воспаления дыхательных путей.

**Состав:** сосна сибирская, эвкалипт, терпин.

**Возможные побочные действия:** нарушения пищеварения, тошнота (редко).

**ТОНЗИЛГОН Н** (драже, капли)

**Показания к применению:** воспаления верхних дыхательных путей, синуситы, тонзиллит.

**Состав:** алтей, ромашка, хвощ, орех, тысячелистник, дуб, одуванчик.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции.

**ТРАНСПУЛЬМИН БАЛЬЗАМ С для детей** (крем)

**Показания к применению:** воспаления верхних дыхательных путей.

**Состав:** эвкалипт, масло хвойное.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции, контактный дерматит.

**ТУССАМАГ** (сироп и капли)

**Показания к применению:** бронхит, коклюш, заболевания верхних дыхательных путей с непродуктивным кашлем.

**Состав:** тимьян.

**Возможные побочные действия:** тошнота, раздражение кожи и слизистых.

**ТУССАМАГ БАЛЬЗАМ** (крем)

**Показания к применению:** острые респираторные инфекции, кашель.

**Состав:** масло эвкалиптовое, масло хвойное.

**Возможные побочные действия:** раздражение кожи и слизистых оболочек.

**ТУССИДОРОН** (сироп)

**Показания к применению:** кашель.

**Состав:** тимьян, росянка.

**УМКАЛОР** (капли)

**Показания к применению:** бронхиты, воспаления верхних дыхательных путей.

**Состав:** пеларгония.

**ШАЛФЕЙ** (таблетки)

**Показания к применению:** воспаления верхних дыхательных путей.

**Состав:** шалфей, мед, аскорбиновая кислота, яблочная кислота.

**ЭВКАБАЛ** (капли от кашля)

**Показания к применению:** отхаркивающее и противомикробное средство.

**Состав:** росянка, тимьян.

**ЭВКАБАЛ бальзам С** (эмульсия для ингаляций)

**Показания к применению:** воспаления верхних дыхательных путей, кашель.

**Состав:** эвкалиптовое и хвойное масла.

**ЭУФОН** (пастилки)

**Показания к применению:** боль в горле.

**Состав:** желтушник.

**ЭХИНАБЕНЕ** (капли)

**Показания к применению:** грипп, воспаления верхних дыхательных путей и полости рта, снижение иммунитета.

**Состав:** эхинацея.

**Возможные побочные действия:** кожные высыпания, покраснение кожи, снижение

артериального давления, отек лица.

## Доброкачественная гиперплазия предстательной железы

**ПЕПОНЕН** (капсулы)

**Показания к применению:** доброкачественная гиперплазия предстательной железы.

**Состав:** тыква.

**Возможные побочные действия:** диарея (редко, при длительном применении).

**ПЕРМИКСОН** (таблетки, капсулы)

**Показания к применению:** доброкачественная гиперплазия предстательной железы.

**Состав:** экстракт плодов пальмы ползучей.

**Возможные побочные действия:** тошнота.

**ПРОСТАПЛАНТ** (капсулы)

**Показания к применению:** доброкачественная гиперплазия предстательной железы.

**Состав:** пальма сабаль.

**Возможные побочные действия:** желудочно-кишечные расстройства (редко).

**ПРОСТАСЕРЕН** (капсулы)

**Показания к применению:** доброкачественная гиперплазия предстательной железы.

**Состав:** экстракт плодов пальмы ползучей.

**Возможные побочные действия:** тошнота (при приеме натощак), аллергические реакции.

**ТАДЕНАН** (капсулы)

**Показания к применению:** доброкачественная гиперплазия предстательной железы.

**Состав:** слива африканская, арахис.

**Возможные побочные действия:** тошнота, запор, диарея.

**ТЫКВЕОЛ**

**Показания к применению:** доброкачественная гиперплазия



предстательной железы, герпес, дерматит, ожоги.

**Состав:** масло семян тыквы.

**Возможные побочные действия:** отрыжка, диарея.

## Болезни и плохое состояние кожи

**ГОМЕОПЛАЗМИН** (мазь)

**Показания к применению:** небольшие раны, трещины, царапины, поверхностные ожоги I степени.

**Состав:** календула, фитолакка, переступень, стиракс бензойный, борная кислота.

**Возможные побочные действия:** аллергические реакции.

**ИРИКАР** (мазь и крем)

**Показания к применению:** кожный зуд.

**Состав:** кардиоспермум халикабовый.

**КАМИЛЛОДЕРМ** (мазь)

**Показания к применению:** воспаления и повреждения кожи.

**Состав:** ромашка лекарственная, гвайязулен.

**КАМИЛЛОЗАН** (мазь)

**Показания к применению:** воспаления и повреждения кожи.

**Состав:** ромашка лекарственная.

**МАДЕКАССОЛ** (таблетки, порошок, мазь)

**Показания к применению:** рубцовые изменения кожи, варикозные язвы, варикозное расширение вен, небольшие раны и ожоги.

**Состав:** центелла азиатская.

**Возможные побочные действия:** диарея; аллергические реакции (редко).

**НИТРОЛ** (раствор)

**Показания к применению:** бородавки.

**Состав:** чистотел, туя, йод, салициловая кислота, уксусная кислота.

**Возможные побочные действия:** местные раздражения, ощущение ожога.

**ОКСИПЕРОЛ** (крем)

**Показания к применению:** небольшие поверхностные ожоги, трещины кожи, царапины, эритема ягодич у грудных детей.

**Состав:** перуанский бальзам, окись цинка.

**ПЕРОЗОН АРНИКА** (жидкий концентрат для лечебных ванн)

**Показания к применению:** воспалительные процессы, ссадины, ранки.

**Состав:** арника.

**ТЫКВЕОЛ**

**Показания к применению:** герпес, дерматит, ожоги, доброкачественная гиперплазия предстательной железы.

**Состав:** масло семян тыквы.

**Возможные побочные действия:** отрыжка; диарея (редко).

**ХЕРБИНОЛ** (крем)

**Показания к применению:** воспалительные заболевания кожи, небольшие раны, ссадины.

**Состав:** бенгения, лептаденна, марена сердцевиднолистная, барбарис, малотус филиппинский.

**ЭФИДРОЛ** (крем или раствор)

**Показания к применению:** потливость ног.

**Состав:** лаванда, лимон, бергамот, подорожник, ментол, салигенин.

**Возможные побочные действия:** беспокойство, сонливость (у пожилых людей).

## Болезни глаз

**ГИНГГО-ЧЕРНИКА** (таблетки)

**Показания к применению:** нарушения микроциркуляции в капиллярах глазного дна, дегенерация сетчатки, предупреждение развития катаракты.

**Состав:** гингго, черника.

**ДИФРАГЕЛЬ** (таблетки)

**Показания к применению:** нарушения ночного зрения.

**Состав:** черника, альфа-токоферол.

**МИРТИЛЕНЕ ФОРТЕ** (капсулы)

**Показания к применению:** близорукость, ретинопатия, нарушение сумеречного зрения.

**Состав:** черника.

## Обезболивающие и противовоспалительные средства

**ДЕТОКС** (капсулы)

**Показания к применению:** хронические воспалительные процессы (в том числе артрит, бурсит, простатит, цистит); ревматизм; астения.

**Состав:** ункария опущенная.

**Возможные побочные действия:** изменение консистенции стула.

**КАЛЕНДУЛЫ МАЗЬ**

**Показания к применению:** препарат с противомикробным и противовоспалительным действием.

**Состав:** календула.

**КАМИЛЛОДЕРМ** (мазь)

**Показания к применению:** противовоспалительное и заживляющее средство.

**Состав:** ромашка лекарственная, гвайязулен.

**КАМИЛЛОЗАН** (мазь)

**Показания к применению:** противовоспалительное и заживляющее средство.

**Состав:** ромашка лекарственная.

**КЛОСТЕРФРАУ МЕЛИСАНА**

**Показания к применению:** препарат со спазмолитическим, обезболивающим и седативным действием.

**Состав:** Melissa, девясил, дудник, имбирь, гвоздика, горчавка, мускатник, апельсин, корица, сенна, кардамон.

**РОМАЗУЛАН** (раствор для приема внутрь)

**Показания к применению:** препарат с противовоспалитель-

ным и спазмолитическим действием.

**Состав:** ромашка аптечная.

**СПИРОЛ** (спиртовой раствор эфирных масел)

**Показания к применению:** препарат со спазмолитическим, обезболивающим действием.

**Состав:** мята, лимон, Melissa, ментол.

**ЦЕФИЛ** (таблетки)

**Показания к применению:** боли при повышенной температуре; головные и ревматические боли.

**Состав:** красавка, ирис, чилибуха, спигелия, гельземиум, кофеин, ацетилсалициловая кислота.

**Возможные побочные действия:** нарушения пищеварения, состава крови, повышенная чувствительность, возбуждение, бессонница, сердцебиение.

## Иммуностимуляторы

**ИММУНАЛ** (капли)

**Показания к применению:** ослабленный иммунитет, профилактика простудных заболеваний и гриппа.

**Состав:** эхинацея.

**Возможные побочные действия:** кожные высыпания, покраснение кожи, снижение артериального давления, отек лица.

**ТРИБУСПОНИН**

**Показания к применению:** иммуностимулятор.

**Состав:** якорцы стелющиеся.

**Возможные побочные действия:** тошнота.

**ЭХИНАЦЕА ГЕКСАЛ** (раствор для приема внутрь)

**Показания к применению:** иммуностимулирующий препарат.

**Состав:** эхинацея.



# Словарь терминов



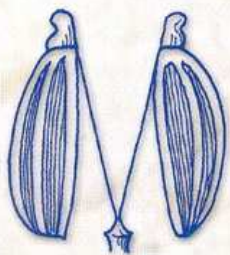
БОБ



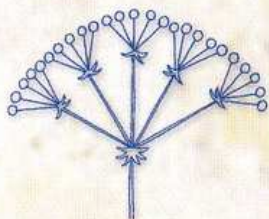
ВЛАГАЛИЩЕ



ДВОЙКОПЕРИСТЫЕ  
(ЛИСТЬЯ)



ДВУСЕЯНКА



ЗОНТИК

**Escherichia coli** – кишечная палочка, живущая в кишечнике бактерия, которая в нормальных условиях непатогенна, но в некоторых случаях может вызывать инфекции мочевыводящих или желчевыводящих путей, септициемию и др.). Синоним: колибацилла.

**Helicobacter pylori** – бактерия, присутствие которой в желудке связывают с развитием хронического гастрита и язвенной болезни.

**In vitro** – букв. «в пробирке»; опыты in vitro – изучение процессов или реакций в искусственной среде. Пример: изучение влияния цисплатина на рост опухолевых клеток в питательной среде.

**In vivo** – букв. «в живом» (организме); опыты in vivo – изучение процессов или реакций непосредственно в условиях целостного организма, проводятся на лабораторных животных. Пример: изучение влияния цисплатина на рост раковой опухоли у мышей.

**Абсцесс** – скопление гноя, которое может формироваться в любой ткани или органе.

**Адьовант** – вещество, добавляемое к другому для улучшения его свойств, или дополнительное лечение, призванное усилить основное.

**АКТГ** – сокращенное название адренокортикотропного гормона, вырабатываемого гипофизом и действующего на надпочечники (см. ниже), стимулируя выработку ими гормонов.

**Алейрон** – запасное вещество растений, состоящее из белков и присутствующее в некоторых семенах в виде небольших гранул, называемых алейроновыми зернами.

**Алкалоиды** – органические вещества растительного происхождения, обладающие выраженным фармакологическим действием. В молекулах алкалоидов содержится по крайней мере один атом азота.

**Аллерген** – вещество, способное вызывать аллергическую реакцию у чувствительных людей.

**Аналгезирующий** – болеутоляющий, ослабляющий восприятие боли и препятствующий ему.

**Антиагрегант** – вещество, препятствующее образованию скоплений (агрегации) тромбоцитов.

**Антибиотик** – химическое вещество, образуемое микроорганизмами, высшими растениями или тканями животного организма и способное избирательно подавлять развитие других организмов (бактерий, микроскопических грибов, паразитов) или убивать их.

**Антиоксидант** – вещество, препятствующее разложению органических соединений в результате их окисления. Примером природного антиоксиданта является витамин Е.

**Антипиретик** – средство, понижающее температуру, жаропонижающее средство.

**Антисептик** – вещество, обладающее противомикробной активностью и применяемое главным образом наружно.

**Антоцианы** – растительные пигменты из группы флавоноидов, содержащиеся в клеточном соке цветков, плодов и листьев и окрашивающие их в различные цвета (от красного до синего) в зависимости от pH среды.

**Антрахинон** – вещество циклической структуры, производное антрацена, обладающее послабляющим действием.

**Аритмия** – нерегулярная работа сердца.

**Ароматическое (соединение)** – вещество, в составе молекулы которого имеется бензольное кольцо, состоящее из шести атомов углерода.

**Астения** – состояние, характеризующееся повышенной утомляемостью и ослаблением организма.

**Атония** – резкое ослабление или полное отсутствие тонуса, обычно мышечного.

**Бактериостатический** – не дающий бактериям размножаться, но не убивающий их.

**Бактерицидный** – убивающий бактерий.

**Бели** – измененные выделения из влагалища, обычно белого цвета.

**Бензодиазепин** – вещество, применяемое при беспокойстве и бессоннице.

**Бета-каротин** – оранжевый пигмент из группы каротиноидов, предшественник витамина А.

**Боб** – сухой многосемянный плод, характерный для представителей семейства бобовых (гороха, фасоли, бобов и др.), раскрывающийся двумя створками (см. рисунок слева).

**Бороздчатый** – с вертикальными бороздками (например, о стебле).

**Бронходилататор** – вещество, обладающее способностью расширять бронхи.

**Венчик** – совокупность лепестков цветка.

**Вино медицинское** – препарат, получаемый мацерацией лекарственных растений в вине.

**Влагалище** – 1. Расширенная в виде желобка или трубки нижняя часть листа или черешка, охватывающая стемель растения. 2. Конечный отдел половой системы самок млекопитающих (см. рисунок слева).

**Внутрибрюшинный** – способ введения лекарственных препаратов инъекциями через брюшину (оболочку, выстилающую брюшную стенку изнутри).

**Воспаление** – защитно-приспособительная реакция организма на внешние (инфекция, ожог, химические вещества, ушибы, ранения) или внутренние (кровоизлияния, отложение солей) воздействия.

**Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК)** – естественный метабо-



лит (продукт обмена веществ) ткани мозга, представляющий собой масляную кислоту с аминок группой в гамма-положении; предполагается участие ГАМК в процессе передачи нервных импульсов. Препараты ГАМК используются как сосудорасширяющие средства.

**Гематома** – скопление крови в ткани, часто образующееся в результате удара и называемое в просторечии синяком.

**Гемоглобин** – красный железосодержащий пигмент крови, основной белок эритроцитов, обладающий способностью связывать и переносить кислород.

**Гемостатический** – останавливающий кровотечение.

**Гепатопротектор** – вещество, оказывающее защитное действие в отношении клеток печени.

**Гипергликемия** – повышенное содержание сахара в крови.

**Гиперлипидемия** – повышенное содержание в крови липидов (жиров).

**Гиперхолестеринемия** – повышенное содержание холестерина в крови.

**Гипотензивный** – понижающий артериальное давление (о лекарственном препарате).

**Гипофиз** – железа внутренней секреции, расположенная у основания головного мозга и выделяющая многие чрезвычайно важные для функционирования организма гормоны.

**Гистамин** – вещество, секретируемое в ходе аллергических реакций и регулирующее тонус кровеносных сосудов.

**Гликоген** – животный крахмал, состоящий из множества остатков глюкозы полисахарид, откладывающийся в печени и мышцах.

**Глицериды** – эфиры высших жирных кислот и глицерина.

**Гликозиноляты** – растительные вещества, присутствующие только у растений семейства крестоцветных (желтушник, хрен и др.) и обладающие отхаркивающими свойствами.

**Головка** – соцветие, в котором ось укорочена и иногда утолщена, но не уплощена; цветки сидят на коротких цветоножках на верхушке оси. Пример: соцветия клевера, ворсянки и др.

**Горечи** – характеризующиеся горьким вкусом вещества растительной природы, стимулирующие выделение слюны и пищеварительных соков.

**Гормон** – от греч. *hormao* – приводить в движение, побуждать. Группа биологически активных веществ, выделяемых железами внутренней секреции. С помощью гормонов регулируется жизнедеятельность организма или его отдельных систем.

**Двокоперистый** – о сложном листе, у которого от общей оси симметрично отходят перистые листочки (см. рисунок слева).

**Двудомное** – о растении, у которого мужские и женские цветки находятся на разных растениях.

**Двулетнее** – растение, завершающее свое развитие в течение двух лет. В первый год оно накапливает запасные вещества, а во второй цветет и плодоносит.

**Двусемянка** – сухой плод, не вскрывающийся после созревания и содержащий два семени (см. рисунок слева).

**Дерма (собственно кожа)** – глубокий слой кожи, лежащий под эпидермисом и содержащий кровеносные сосуды, нервы, волосные мешочки и потовые и сальные железы.

**Дерматоз** – термин, применяемый для обозначения любого заболевания кожи и ее придатков.

**Диспепсия** – расстройство пищеварения.

**Диуретический** – усиливающий мочеотделение.

**Дланевидный** – сложный лист, части которого располагаются наподобие пальцев раскрытой ладони.

**Дофамин** – нейrogормон, вещество, выполняющее роль медиатора нервной системы (передатчика нервных импульсов).

**Желтое тело** – временная железа внутренней секреции, развивающаяся в яичнике на месте фолли-

кула и вырабатывающая гормоны (главным образом прогестерон).

**Желчный проток** – канал, соединяющий желчный пузырь с тонкой кишкой, через который в кишечник поступает желчь.

**Зонтик** – соцветие, цветки которого располагаются на цветоножках одинаковой длины, отходящих от одной точки (см. рисунок слева).

**Зубок** – маленькая луковичка, развивающаяся в пазухах чешуй сложных лукович (например, зубок чеснока).

**Изофлавоны** – растительные соединения из группы флавоноидов с действием, близким к действию эстрогенов (см. эстроген).

**Иммунная система** – совокупность органов, тканей, клеток и веществ, играющих основную роль в защите организма от патогенных агентов или собственных аномальных клеток.

**Иммуноглобулины** – глобулины человека и животных, выполняющие функцию антител. Существует пять классов иммуноглобулинов (A, G, E, M и D).

**Иммунодефицит** – снижение или отсутствие иммунного ответа вследствие дефекта иммунной системы.

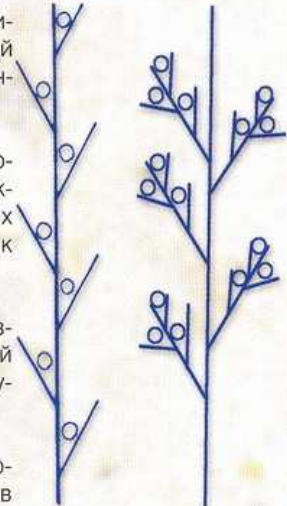
**Импетиго** – заболевание кожи, при котором образуются заполненные гноем пузырьки, засыхающие с образованием желтых корочек.

**Иридоиды** – растительные соединения из группы гетерозидов, обладающие различными лекарственными свойствами.

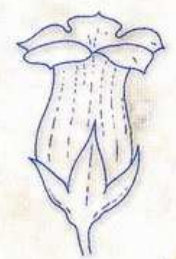
**Камеди** – густые соки, выделяющиеся из надрезов или поврежденных участков коры некоторых деревьев (вишня, акация и др.). Используются при изготовлении ряда лекарственных форм.

**Камень** – плотное, часто каменистой структуры, патологическое образование, обычно свободно расположенное в полом органе (мочевого, желчный пузырь) или в выводном протоке железы (например, слюнной).

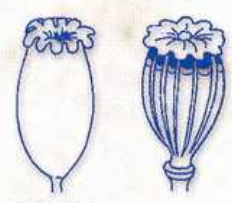
**Капилляр** – очень мелкий сосуд с чрезвычайно тонкими стенками, позволяющий доставлять



ПРОСТОЙ КОЛОС      СЛОЖНЫЙ КОЛОС



КОЛОКОЛЬЧАТЫЙ (ЦВЕТОК)

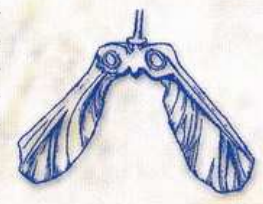


с зубцами      с порами



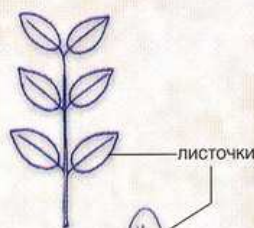
вскрывающаяся щелью

КОРОБОЧКА

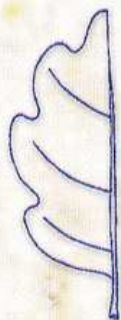


КРЫЛАТКА

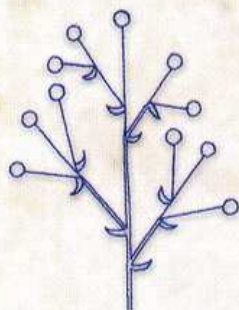




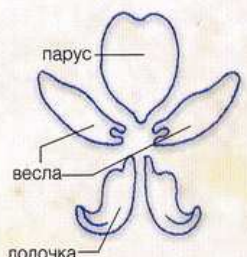
ЛИСТОЧКИ



ЛОПАСТНОЙ (ЛИСТ)



МЕТЕЛКА



МОТЫЛЬКОВЫЙ ЦВЕТОК

кровь или лимфу к клеткам организма.

**Карбункул** – острое гнойно-некротическое воспаление нескольких рядом расположенных сальных желез и волосяных фолликулов, распространяющееся на окружающую кожу и подкожную клетчатку.

**Кариотип** – число, размер и форма хромосом, характерных для данного вида растений или животных.

**Каротиноиды** – оранжевые, красные или желтые пигменты, синтезируемые растениями. Животные используют поступающие с пищей каротиноиды для синтеза витаминов группы А.

**Катехоламины** – физиологически активные вещества, выполняющие роль нейротрансмиттеров (переносчиков информации в нервной системе) или гормонов. Примеры: адреналин, норадреналин, дофамин.

**Керамиды:** органические вещества, входящие в состав некоторых сложных липидов и присутствующие в основном в клеточных мембранах.

**Кератин** – белок наружного слоя кожи и ее придатков (ногтей, волос), обуславливающий их прочность.

**Кислоты жирные** – органические вещества, являющиеся основными компонентами липидов (жиров). Жирные кислоты называются насыщенными, если все их углерод-углеродные связи простые. Они ненасыщенные, если по крайней мере два атома углерода связаны двойной связью.

**Кислоты органические** – действующие вещества живых организмов, молекулы которых содержат кислотную группу COOH.

**Клубень** – массивное подземное видоизменение стебля, в котором накапливаются запасные питательные вещества, необходимые для роста растений. Пример: клубень картофеля.

**Клубочек почечный** – окруженное капсулой сплетение сообщающихся между собой капилляров, расположенное в корковом слое почки; место фильтрации плазмы крови.

**Колдкрем** – крем на основе воска и масла с добавлением цветочных вод и ароматной настойки.

**Коллаген** – фибриллярный белок, составляющий основу соединительной ткани и обеспечивающий ее прочность.

**Колокольчатый** – цветок со спайнолепестным венчиком в виде колокольчика (см. рисунок на с. 337).

**Колос** – соцветие, в котором все лишены цветоножек (сидячие) цветки располагаются на удлиненной главной оси (см. рисунок на с. 337).

**Корневище** – утолщенный, обычно горизонтальный, подземный побег, от которого отходят корни и который служит местом отложения запасных питательных веществ.

**Коробочка** – сухой многосемянный плод, вскрывающийся после созревания крышечкой, порами или поперечной щелью. Пример: плод мака (см. рисунок на с. 337).

**Кортикостероиды** – гормоны, вырабатываемые корой надпочечников и оказывающие выраженное действие на водно-солевой, углеводный и белковый обмен.

**Кортикостерон** – кортикоидный гормон, играющий существенную роль в регуляции обмена жиров, сахаров и белков.

**Косточковое масло** – масло, экстрагируемое из косточек некоторых плодов (абрикоса, персика, сладкого миндаля и др.), которое может использоваться само по себе для смягчения кожи или входить в состав смесей с эфирными маслами для ухода за кожей.

**Костянка** – мясистый плод, содержащий одно или несколько ядер с твердой стенкой, имеющих по одному семени. Пример: вишня.

**Криотерапия** – лечение с наружным применением холода.

**Крылатка** – сухой плод с крыловидными придатками, способствующими расселению с помощью ветра (см. рисунок на с. 337).

**Кумарины** – ароматические соединения, встречающиеся в растениях и обладающие различными

свойствами, в т. ч. способностью поддерживать тонус венозных сосудов.

**Лимфатическая система** – совокупность узлов, капилляров и сосудов, по которым проходит лимфа.

**Лимфоциты** – незернистые лейкоциты небольшого размера; принимают участие в иммунных реакциях.

**Линимент** – жидкий препарат для наружного применения на коже.

**Липопротеиновый** – содержащий липиды и белки.

**Листовая пластинка** – уплощенная и расширенная часть листа, которая может быть целой или рассеченной.

**Листочек** – часть сложного листа (см. рисунок слева).

**Литиаз** – заболевание, характеризующееся образованием камней (например, в почках, в желчном пузыре).

**Лопастной** – о листе с закругленными долями (см. рисунок слева).

**Лютеотропный** – о веществе, действие которого направлено на желтое тело яичника.

**Мацерат** – препарат, получаемый холодной мацерацией растительного материала в растворителе.

**Метаболизм** – обмен веществ, совокупность биохимических процессов, связанных с превращениями веществ в организме.

**Метелка** – сложное рыхлое соцветие. От главной оси на разной высоте отходят боковые ветви, ветвящиеся в свою очередь и несущие цветки или простые соцветия (см. рисунок слева).

**Микроциркуляция** – циркуляция крови или лимфы по самым мелким сосудам – капиллярам.

**Микроэлемент** – неорганическое вещество, очень малые количества которого необходимы для нормального функционирования организма.

**Мотыльковый** – цветок, характерный для семейств бобовых (мотыльковых) и цезальпиниевых. Венчик такого цветка образован пятью лепестками: верхним пар-



сом, боковыми веслами и образованной двумя нижними сросшимися лепестками лодочки. Пример: жарновец метельчатый (см. рисунок слева).

**Мочевина** – вещество, образующееся из аммиака – токсического продукта распада белков – и позволяющее выводить его в нетоксической форме с мочой.

**Мочеиспускательный канал** – канал, отходящий от мочевого пузыря, по которому происходит выделение мочи при мочеиспускании.

**Мочеточник** – канал, по которому моча поступает из почек, где она образуется, в мочевой пузырь.

**Мутовка** – группа листьев или цветков, отходящих кругом от стебля (см. рисунок справа).

**Надпочечник** – орган, располагающийся на почке и состоящий из мозгового и коркового слоев, каждый из которых выделяет собственные гормоны, играющие существенную роль в функционировании организма.

**Невропатия** – общий термин, обозначающий любое заболевание нервной системы.

**Нейровегетативная дистония** – нарушения функционирования симпатической или парасимпатической нервной системы, регулирующих дыхание, пищеварение, работу сердца и мочеполовой системы.

**Нейролептик** – лекарственный препарат, ослабляющий возбуждение и агрессивность, применяемый при бредовых состояниях, галлюцинациях и психозах (психических заболеваниях, изменяющих образ мышления и противопоставляющих больного реальному миру).

**Нейрон** – нервная клетка, составляющая основу нервной системы.

**Нейротоксический** – оказывающий токсическое действие на нервную систему.

**Некроз** – отмирание ткани.

**Неомыляемый** – о фракции жира или масла, не эмульгирующейся в воде.

**Нервная система** – система, об-

разованная мозгом, мозжечком, стволовой частью мозга и спинным мозгом (центральная нервная система) и нервами, идущими во все части тела (периферическая нервная система).

**Норадреналин** – гормон мозгового вещества надпочечников, оказывающий сильное сосудосуживающее действие и благодаря этому регулирующий кровоток в организме.

**Обоеполюй** – в ботанике: цветок, имеющий как мужские (тычинки), так и женские (пестик) органы.

**Обратнойцевидный** – о листе, напоминающем по форме яйцо, обращенное заостренным концом к черешку.

**Овоидный** – имеющий яйцевидную форму.

**Однолетнее** – растение, которое развивается из семени, растет, плодоносит и отмирает в течение одного года.

**Опиат** – производное опиума. Опиаты относятся к группе алкалоидов.

**Органическое** (органическое вещество) – сложное соединение углерода. В природе органические вещества встречаются почти исключительно в живых организмах, отчего и получили свое название.

**Оссеин** – белок, входящий в состав костной ткани.

**Отек** – увеличение объема ткани в результате аномального накопления жидкости.

**Очередное** – расположение листьев на стебле, при котором от каждого узла отходит один лист (см. рисунок справа).

**Пазушный** – орган растения, располагающийся в пазухе листа, то есть в точке отхождения черешка от стебля (см. рисунок справа).

**Папула** – небольшой плотный на ощупь выступ кожи, прыщ.

**Пародонт** – совокупность анатомических образований, окружающих корень зуба (десна, периодонт, костная ткань альвеолы).

**Пектин** – встречающееся во многих растениях вещество близкой к крахмалу структуры, обладающее желеобразующими свойствами.

**Пестик** – орган размножения растений, участвующий в образовании плода. Состоит из завязи и рыльца, которое часто находится на столбике. Образуется срастанием краев одного или нескольких плодолистиков.

**Подчашье** – совокупность особых листьев, напоминающих чашелистики и располагающихся у некоторых цветков (например, у гвоздики) под чашечкой.

**Покрывало** – очень крупный кроющий лист, окружающий соцветие или расположенный у его основания (см. рисунок справа).

**Полип** – в медицине: доброкачественная опухоль слизистой оболочки.

**Полисахарид** – углевод, молекула которого состоит из многих остатков простых сахаров.

**Полифенолы** – сложные фенольные соединения растительного происхождения с антиоксидантными свойствами.

**Початок** – колосовидное соцветие с толстой мясистой осью, на которой обычно очень тесно расположены сидячие цветки (см. рисунок справа).

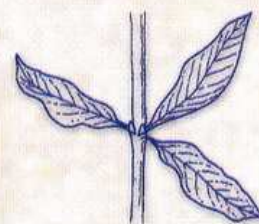
**Пребиотики** – в фитотерапии вещества, способные стимулировать активность живущих в кишечнике бактерий и необходимые для нормального пищеварения.

**Прилистник** – маленький лист или листовидный или игловидный придаток различной формы, располагающийся у основания черешка (см. рисунок справа).

**Прицветник** – кроющий лист на оси соцветия, из пазухи которого выходит цветок. Прицветники часто бывают мельче других листьев, но у некоторых растений они бывают хорошо развиты и ярко окрашены.

**Проантоцианы** – вещества – предшественники антоцианов (см. выше).

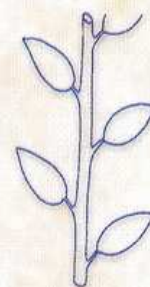
**Пробиотики** – полезные бактерии, используемые как добавка к пище для восстановления или усиления кишечной флоры.



МУТОВКА



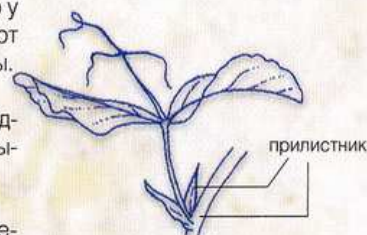
ПОЧАТОК



ОЧЕРЕДНЫЕ (ЛИСТЬЯ)

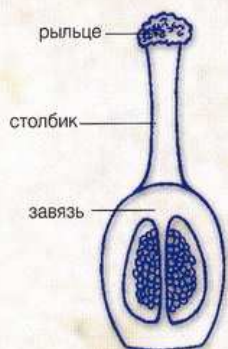


ПАЗУШНЫЕ (ЦВЕТКИ)

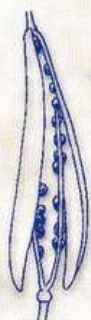


ПРИЛИСТНИК

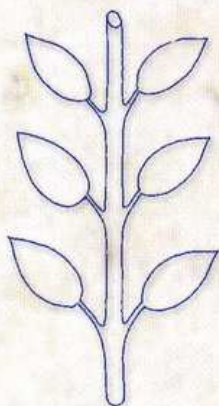




РЫЛЬЦЕ



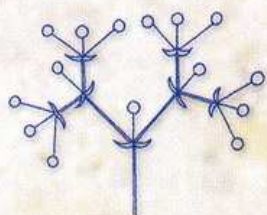
СТРУЧОК



СУПРОТИВНЫЕ (ЛИСТЬЯ)



ЦВЕТОНОС



ЦИМОЗНОЕ СОЦВЕТИЕ

**Провитамин** – вещество – предшественник витамина.

**Прогестерон** – гормон, выделяемый во второй фазе оварийного цикла и во время беременности.

**Пролактин** – стимулирующий выделение молока гормон, секретруемый гипофизом после родов.

**Промежуточный мозг (диэнцефалон)** – область мозга, состоящая в основном из таламуса (зрительного бугра), гипоталамуса и серого ядра.

**Простагландины** – биологически активные вещества, жирные кислоты с 20 атомами углерода, влияющие, наряду с прочим, на оплодотворение, роды, свертывание крови, сокращение гладкой мускулатуры.

**Протеолитический** – способствующий распаду белков (о ферменте).

**Противогрибковый** – убивающий микроскопические грибы или препятствующий их развитию.

**Пруриго** – заболевание кожи, характеризующееся появлением папул (см. выше) и зудом.

**Психосоматический** – так называют физическое проявление психического нарушения.

**Розетка** – группа тесно сближенных листьев у основания стебля.

**Рыльце** – верхняя часть пестика, на которую попадают пыльцевые зерна (см. рисунок слева).

**Сапонины** – вещества растительной природы, которые при контакте с водой образуют похожую на мыльную пену (название происходит от латинского слова saponis – мыло).

**Свободные радикалы** – ионы, образующиеся в ходе клеточного обмена веществ или под влиянием некоторых видов облучения. Эти ионы очень реактивны и нестабильны и могут при избыточном количестве разрушать клеточные мембраны. Они могут способствовать развитию заболеваний сердца, рака и других тяжелых болезней.

**Себорея** – патологическое изменение кожи (обычно лица, воло-

истой части головы), обусловленное нарушением (чаще усилением) функции сальных желез.

**Седативный препарат** – успокаивающий препарат, снижающий активность органа или нервной системы.

**Семянка** – сухой плод, не вскрывающийся после созревания и содержащий одно семя. Пример: зерно злаков.

**Сережка** – колосовидное, обычно поникающее соцветие, состоящее из однополых мелких цветков. Пример: соцветие тополя.

**Серотонин** – медиатор нервной системы, гормон.

**Сесквитерпены** – содержащиеся в некоторых эфирных маслах вещества с 15 атомами углерода, обладающие лекарственными (в основном противовоспалительными) свойствами.

**Сидячий** – лист без черешка или цветок без цветоножки.

**Симпатическая и парасимпатическая нервная системы** – части автономной, или вегетативной, нервной системы, ответственной за регуляцию пищеварения, дыхания, выделительной и половой систем. Симпатическая нервная система оказывает стимулирующее действие на эти функции, а парасимпатическая нервная система – тормозящее.

**Синдром** – совокупность неспецифических симптомов, которые вместе характеризуют заболевание.

**Синовиальная жидкость** – жидкость, находящаяся внутри сустава и выделяемая синовиальной мембраной.

**Слизистая оболочка** – слой ткани, выстилающий протоки или полости кишечника, мочеполовой или дыхательной системы и внутреннюю камеру глаза, увлажняемый выделяющейся слизью.

**Слизь** – вязкое вещество, присутствующее в некоторых растениях, содержащее углеводы и способное, впитывая воду, образовывать вязкий гель.

**Соединительная ткань** – ткань, выполняющая опорную и защит-

ную функцию. Особенностью этой ткани является наличие различных волокнистых структур и межклеточного вещества.

**Соцветие** – группа цветков, развивающихся на одном побеге или на системе побегов.

**Спазм** – аномальное непроизвольное и болезненное сокращение мышц.

**Спазмофилия** – заболевание, проявляющееся приступами с контрактурами мышц, сопровождаемыми дрожанием рук и ног и ощущением «мурашек».

**Спора** – стадия жизненного цикла грибов и папоротников.

**Стероиды** – соединения из группы стеролов (см. ниже). К ним относятся кортикостероидные гормоны и некоторые половые гормоны (эстрадиол, тестостерон).

**Стеролы** – вещества с циклической структурой.

**Столбик** – тонкая цилиндрическая часть пестика, расположенная между завязью и рыльцем.

**Стручок** – плод, раскрывающийся двумя опадающими створками, после чего остается перегородка с семенами (см. рисунок слева).

**Супротивные** – о листьях, отходящих попарно от одного узла с двух сторон стебля (см. рисунок слева).

**Сцинтиграфия** – радиологическое исследование, основанное на использовании радиоактивной метки, специфически фиксирующейся на определенных структурах (например, на костях).

**Сыворотка крови** – составная часть крови, представляющая собой плазму, из которой удален фибриноген – один из белков, отвечающих за свертывание крови.

**Танины** – вещества растительной природы, способные соединяться с белками и используемые в фитотерапии благодаря их лекарственным (в основном вяжущим) свойствам. Раньше они использовались для дубления кож.

**Терпены** – вещества растительной природы, часто входящие в состав эфирных масел, обычно очень ароматные.



**Тестостерон** – мужской половой гормон, секретируемый семенниками.

**Тиамин** – другое название витамина В<sub>1</sub>.

**Трава** – в фитотерапии термин, применяемый для обозначения всего растения без корней, с цветками или без них.

**Триглицериды** – производные глицерина, представляющие собой форму накопления липидов в жировых клетках организма.

**Триптофан** – одна из 20 незаменимых аминокислот, входящих в состав белков.

**Тритерпены** – вещества растительной природы из группы терпенов (см. выше), в молекуле которых 30 атомов углерода и один или большее количество циклов; обладают лекарственными свойствами.

**Тромбоцит** – форменный элемент крови, необходимый для процесса ее свертывания.

**Тычинка** – мужской орган цветка, вырабатывающий и высвобождающий пыльцу.

**Узел** – в ботанике место отхождения листового черешка от стебля.

**Уремия** – содержание мочевины в крови.

**Фенолы** – органические соединения с циклической структурой, в молекуле которых содержится 6 атомов углерода. Пример: тимол.

**Фермент** – белок, функция которого заключается в ускорении биохимических реакций, протекающих в живых организмах.

**Фитопрогестерон** – вещество растений, близкое по структуре и характеру действия к прогестерону (см. выше).

**Фитостеролы** – стеролы (см. выше) растительного происхождения.

**Фитоэстрогены** – вещества растений, близкие по структуре и характеру действия к эстрогенам (см. ниже). Пример: изофлавоны.

**Флавоноиды** – растительные пигменты, оказывающие мочегонное,

спазмолитическое и противоспазмолитическое действие.

**Флавоны** – соединения, относящиеся к группе флавоноидов, присутствующие в овощах, фруктах, вине, чае и др.

**Фолликул** – круглое, овальное или грушевидное покое образование в различных органах позвоночных. Примеры: фолликулы яичника, волосные фолликулы.

**Фосфолипиды** – фосфорсодержащие липиды, являющиеся одними из основных компонентов клеточных мембран.

**Фотодермит** – заболевание кожи, вызванное солнечным облучением.

**Фотосенсибилизация** – вызываемое некоторыми веществами повышение чувствительности к солнечному свету.

**Фурункулез** – заболевание, характеризующееся повторяющимся образованием фурункулов.

**Хелатор** – вещество, способное связывать некоторые токсические вещества (в первую очередь металлы) с образованием нетоксических комплексов, выводимых из организма.

**Цветонос** – часть побега, на котором находится цветок или соцветие (см. рисунок слева)

**Цветущая верхушка** – цветки и соцветия, которые после сбора остаются смешанными с мелкими листьями и цветоножками.

**Цимозное соцветие** – соцветие, в котором главная ось заканчивается цветком, а боковые оси (ветвящиеся или нет), также заканчивающиеся цветками, перерастают ее. Пример: бурачник (см. рисунок слева).

**Цитология** – наука о клетках, составляющих организм.

**Чашечка** – состоящая из чашелистиков наружная часть двойного околоцветника, располагающаяся под состоящим из лепестков венчиком (см. рисунок справа).

**Черешок** – узкая стеблевидная часть листа, соединяющая листовую пластинку со стеблем (см. рисунок справа).

**Черешчатый** – лист, имеющий черешок.

**Щиток** – соцветие, в котором цветоножки укорачиваются по мере приближения к точке их отхождения и цветки располагаются в одной плоскости. Пример: боярышник (см. рисунок справа).

**Экстракт** (син. вытяжка) – лекарственная форма, получаемая извлечением действующего начала из лекарственного сырья с помощью растворителя, по виду которого экстракты разделяют на водные, водно-спиртовые, спиртовые, эфирные и др.

**Эндокринный** – относящийся к деятельности желез внутренней секреции.

**Эндотелий** – слой клеток, выстилающих внутреннюю поверхность кровеносных и лимфатических сосудов и сердца.

**Энзим** – см. фермент.

**Энзимотерапия** – лечение ферментами.

**Эпидермис** – поверхностный слой кожи.

**Эритема** – покраснение кожи.

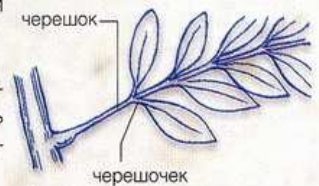
**Эстроген** – женский половой гормон, секретируемый яичниками и играющий основную роль в регуляции менструального цикла.

**Эфирное масло** – летучее масло с интенсивным ароматом, содержащееся в некоторых растениях и обладающее лекарственным действием благодаря присутствующим в нем активным компонентам.

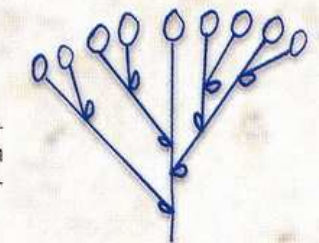
**Язычок** – 1. Пленчатая структура у основания листа злаков. 2. Удлиненные сросшиеся лепестки краевых цветков у сложноцветных (см. рисунок справа).



ЧАШЕЧКА И ПОДЧАШЕ



ЧЕРЕШОК



ЩИТОК



ЯЗЫЧОК



ЯЗЫЧОК



# Полезные адреса

## Научные институты, лаборатории, центры

**Всероссийский институт лекарственных растений**  
113 216 Москва, ул. Грина, д. 16а.

**Научно-исследовательский центр традиционной фитотерапии Научного центра хирургии РАМН**  
119 874 Москва, Абрикосовский пер., д. 2. Научно-консультативное отделение Д-219.

Бесплатные консультации по почте (в письмо-обращение следует вложить выписку из истории болезни и оплаченный конверт).  
Тел. (095) 132-19-86.

**Специализация:** неоперабельная онкология, доброкачественные новообразования, эндокринология (лечение диабета).

**Восточный центр традиционной фитотерапии «Фитодар»**  
630099 Новосибирск, Красный просп., д. 50, ком. 105.  
Тел. 22-78-74

**«Вивател»**  
**Научно-практическая лаборатория фитотерапии под руководством Телятьева В. В.**  
664047 Иркутск, Байкальская ул., д. 77Б.  
Тел. 22-60-64

## Клиники, консультационно-диагностические и лечебные центры

**Клиника НИИ фармакологии Томского научного центра СО РАМН**  
Томск, ул. Нахимова, д. 16.  
Тел. (382-2) 41-88-93.

**Профиль** — кардиология, гематология. В лечении активно используются фитопрепараты и гомеопатические средства, приготовленные на основе лекарственных растений Забайкалья.

**Консультационно-диагностическая поликлиника Северного государственного медицинского университета**  
Архангельск, пр. Троицкий, д. 51. СГМУ, каб. 17.  
Тел. 64-74-00

**Центр традиционной китайской медицины Челябинской государственной медицинской академии**  
Челябинск, ул. Воровского, д. 64, к. 3.  
Тел. (3512) 43-06-36. Есть возможность приема и размещения иногородних пациентов.

**Государственное унитарное научно-медицинское предприятие «Лазер»**  
454080 Челябинск, просп. Ленина, д. 83, к. 423.  
Тел. 65-36-55.

Лечение с использованием препаратов природного происхождения, производимых по традиционным китайским рецептам в г. Харбине. Предлагаются комплексные реабилитационные фитосборы направленного действия.

**Сибирский центр гомеопатии и традиционных методов лечения**  
Красноярск, ул. Богграда, д. 116.  
Тел. (3912) 21-07-85

**Клиника «Инсайт»**  
Новосибирск, ул. Б. Богаткова, д. 24.  
Тел. (383-2) 66-06-15, 66-34-88  
Лечение алкоголизма, наркомании и табакокурения с использованием методов фитотерапии.

**Медицинский центр натуральной терапии «Три желания»**  
Первозаводск, наб. Гюллинга, д. 2. Т/к «Карелия».  
Тел. (8142) 55-59-00

**Медицинский центр «Гиппократ»**  
Ростов-на-Дону, ул. Каяни, д. 22.  
Тел. (8632) 51-91-11, 51-63-18



## Приобретение лекарственных трав и фитопрепаратов

### «Магнон»

620078 Екатеринбург, а/я 159, предприятие «Магнон».  
Тел. (3432) 48-88-35, 75-49-10  
Предлагаются лекарственные сборы и фиточаи из трав Горного Алтая, Забайкалья, Сибири, Тянь-Шаня, эфирные масла Крыма.

### ООО «Парафармацевт»

357400 Ставропольский край, г. Железноводск, ул. Лермонтова, д. 2а.  
Санаторий им. Э.Тельмана, корп. «Светлана», ком. 318.  
Главный консультант  
Какамурадов А.Б.  
E-mail: parafarm@mailru.com.

### Библиотека Природы

Новосибирский информационный проект.  
Осуществляется почтовая рассылка фиточаев, настоек, эликсиров и бальзамов.  
[http:// www.golkom.ru](http://www.golkom.ru)

## Интернет-ресурсы

### «Зеленая аптека»

[http:// www.fito.nizhny.ru](http://www.fito.nizhny.ru)

На сайте содержатся подробные описания около 200 лекарственных растений с красочными иллюстрациями, дающими полное представление о внешнем виде растения с выделением тех его частей, которые используются в медицинских целях.

Описана технология составления сборов, приготовления настоев и отваров с учетом требований Государственной фармакопеи. Строгий научный язык и детальность подачи материала делают сайт интересным скорее для специалистов, но и неподготовленный читатель сможет почерпнуть массу полезной информации.

### «Семейная аптека»

[http:// www.kirsoft.com.ru/da](http://www.kirsoft.com.ru/da)

**Основные рубрики** этого сайта — «Рецепты» и «Справочник». Рубрика «Рецепты» представляет собой удобную систему поиска лекарственных растений: выбирая заболевание из предлагаемого списка, вы тут же получаете рецепты травяных сборов с описанием способа приготовления и исчерпывающими указаниями по применению. В разделе «Справочник» содержатся описания лекарственных растений. На сайте можно также почерпнуть сведения по истории фитотерапии в России и зарубежных странах.

К сожалению, современные научные взгляды на медицинское использование растений практически не представлены.

<http://www.medicina.am/herbal.php>

**К достоинствам** этого сайта следует отнести удобство поиска и широчайший спектр представленных растений. Возможен поиск растения по заданным фармакологическим свойствам или нозологической единице (болезни). Собственно ботанические описания даны весьма скупо (а иллюстрации вообще отсутствуют), зато подробно рассмотрены активные вещества, содержащиеся в том или ином растении, и их роль в организме человека.





# Указатель русских названий растений

Жирным шрифтом выделены страницы, на которых приводится развернутое описание растения.

- А**  
Авокадо 239  
Авраамово дерево 54  
Адиантум 279  
Азадирахта индийская 271  
Аир 256, 304, 323  
Айва 266  
Александрийский лист 98  
Алоэ обыкновенное **28**, 293, 306  
Алтей аптечный **29**, 244, 246, 284, 295, 296  
Альпиния лекарственная **29**  
Амми зубная 238  
Аморфофаллус **31**, 286  
Ананас обыкновенный **32**, 236, 307  
Анис звездчатый 37  
    обыкновенный **33**, 231, 269, 286, 303, 318  
Анютины глазки 200  
Апельсин 238, 289, 290, 292, 318  
Аргания колючая **34**  
Арника горная **35**, 238, 239, 244, 293, 307  
Артишок посевной **36**, 231, 239, 241, 274, 284, 299, 302, 303  
Арундо тростниковый 303
- Б**  
Бадьян обыкновенный **37**, 242, 267, 269, 277  
Бasilik душистый **38**, 261, 304, 308, 320, 323  
Баклажан 260  
Баптизия 257
- Барбадосская вишня 133  
Барбарис обыкновенный **39**, 309, 323  
Барвинок малый **40**, 238, 241, 261, 288  
Баросма березовая **41**  
Бедренец анисовый 33  
Белокудренник черный **42**, 237, 313  
Береза повислая **43**, 237, 238, 239, 294, 298, 301, 305, 312, 324  
Бессмертник 209  
Болдо **44**, 231, 239, 268, 294, 307  
Борщевик 264, 285  
Боярышник колючий **45**, 231, 237, 240, 245, 259, 292, 304, 310, 314, 327  
Брусника 239  
Будра плющевидная 250  
Бузина черная **46**, 231, 235, 236, 249, 252, 275, 296, 312  
Буквица 272  
Бурачник лекарственный **47**, 234, 266, 302, 305, 327  
Буху 41
- В**  
Валериана лекарственная **48**, 231, 237, 243, 244, 310, 313, 314, 318  
Ваниль 235  
Василек 244, 252, 284, 285  
Вахта трехлистная **49**  
Венерин волос 279  
Вербена лекарственная **50**  
    лимонная 125
- Вереск обыкновенный **51**, 284, 298  
Виноград красный **52**, 239, 251, 255, 266, 293, 326  
Витания **53**  
Витекс священный **54**, 236, 243, 276, 303  
Вишня 236, 299  
Воробейник лекарственный **55**, 243, 258, 276
- Г**  
Галега лекарственная **56**  
Гамamelis виргинский **57**, 239, 251, 252, 266, 279, 284, 285, 326  
Гарпагофитум **58**, 233, 238, 239, 248, 261, 299  
Гарциния камбоджийская **59**  
Гаультерия 231, 233, 239, 248, 290, 307, 317  
Гвоздичное дерево **60**, 262, 269, 275, 278, 280, 283  
Генциана желтая 64  
Герань 278, 298, 306  
Гибискус 97, 323  
Гидрастис канадский **61**, 242, 251, 260, 296  
Гинкго двулопастный **62**, 233, 234, 238, 241, 252, 261, 266, 285, 288, 304, 307, 319, 326  
Гипоксис **63**  
Горец змеиный 254, 257, 306  
    перечный 236  
    птичий 268, 309  
Горечавка желтая **64**, 244, 252, 264
- Горчица черная **65**  
Грейпфрут 238, 283  
Грецкий орех **66**, 244, 261, 292, 311, 326  
Гринделия 275, 295  
Гуарана **67**, 286  
Гугул **68**  
Гулявник лекарственный **69**, 295
- Д**  
Дамиана 234, 263  
Девясил высокий **70**, 284, 327  
Дербенник иволистный **71**, 266  
Дерен кроваво-красный 268, 322  
Держи-дерево колючее **72**  
Десмодиум **73**, 251, 268  
Дигиталис 237  
Диоскорея мохнатая **74**, 295  
Донник лекарственный **75**, 238, 239, 240, 251, 259, 277, 284, 285, 311, 319, 322  
Дуб черешчатый **76**, 254, 283  
Дудник лекарственный 79  
Дудник 238, 277  
Душевик аптечный 245  
Душица испанская 283  
    обыкновенная **77**, 236, 278  
Дымянка лекарственная **78**, 242, 256, 267, 268, 274, 280, 296, 302, 309, 311  
Дынное дерево 152  
Дягиль **79**, 266, 267, 284, 304, 319
- Е**  
Ежевика **80**, 235, 239



**Ж**

Жарновец метельчатый 252  
 Желтокорень канадский 61  
 Желтушник 279  
 Женьшень **81**, 234, 240, 243, 245, 252, 271, 274, 284

**З**

Зверобой пронзеннолистный **82**, 231, 233, 237, 243, 247, 250, 256, 292, 305, 309, 316  
 Золотарник обыкновенный **83**, 232, 236, 268, 273, 298, 317, 324  
 Золотая розга 83, 239  
 Золототысячник обыкновенный **84**, 267, 280, 323  
 Зюзник европейский **85**, 258, 303

**И, Й**

Ива белая **86**, 236, 238, 239, 247, 248, 303, 307, 309, 311, 327  
 Иван-чай 100  
 Иглица колючая **87**, 232, 236, 251, 304  
 Иллициум настоящий 37  
 Имбирь **88**, 236, 239, 240, 241, 252, 254, 271, 278, 285, 288, 290, 298, 319  
 Индигоноска 271  
 Инжир **89**, 286  
 Ипекакуана 275  
 Исландский мох 327  
 Иссоп лекарственный **90**, 240, 250, 263, 295  
 Истод сенега **91**  
 Йохимбе **92**

**К**

Кава **93**  
 Какао настоящее **94**, 301  
 Калган 257  
 Календула лекарственная **95**, 235, 244, 256,

260, 269, 275, 277, 282, 293, 296, 300, 306, 326, 327  
 Калина сливолистная **96**, 250, 327  
 Каллофилум круглоплодный 292  
 Камфарное дерево 317  
 Кардамон 240, 263, 269, 286, 308  
 Каркаде **97**, 259, 264, 292, 299  
 Каскара 113  
 Кассия узколистная **98**, 267  
 Квилляя мыльная 241, 298, 305  
 Кизил 238  
 Кинза 107  
 Кипарис вечнозеленый **99**, 233, 236, 251, 254, 268, 279, 289  
 Кипрей **100**, 236  
 Кишнец посевной 107  
 Клевер красный 291  
 Клопогон ветвистый **101**, 258, 276, 310  
 Клюква крупноплодная **102**  
 Кмин тминный **103**  
 Кникус аптечный 294  
 Кодонопсис 258  
 Козлятник 56  
 Кола блестящая **104**, 240, 241  
 Кондуранго **105**, 264  
 Конский каштан обыкновенный **106**, 233, 237, 251, 255, 274  
 Кориандр посевной **107**, 269  
 Коричное дерево **108**, 236, 240, 254, 257, 267, 269, 271, 274, 278, 285, 286  
 Коровяк обыкновенный **109**, 230, 235, 275, 277, 279, 295, 296, 317  
 Кофейное дерево **110**  
 Крапива глухая 226  
 двудомная **111**, 231, 233, 235, 236, 239, 251, 264, 271, 273, 278, 284, 293, 296,

298, 299, 305, 307, 319, 323  
 жгучая 234, 252, 294  
 Крушина ломкая **112**, 290  
 Пурша **113**  
 Кувшинка, кубышка **114**  
 Кудзу **115**  
 Кукуруза **116**, 236, 239, 242, 247, 252, 284, 301  
 Купена обыкновенная 272, 306  
 Куркума **117**, 242, 268, 290, 309

**Л**

Лаванда аптечная **118**, 231, 233, 248, 250, 263, 264, 280, 290, 293, 297, 301, 304, 305, 310, 327  
 Лавр александрийский 292, 294  
 благородный **119**  
 Лапачо 245, 282  
 Латук ядовитый 233  
 Левзея 315  
 Лен обыкновенный **120**, 230, 305  
 Леспедеца головчатая **121**, 241, 301  
 Лимон **122**, 238, 240, 293, 298, 300, 311, 313, 314, 323  
 Лимонник китайский **123**  
 Липа **124**, 235, 240, 261, 299, 304, 313, 321, 323  
 Липпия лимонная **125**, 300  
 Литотамнион **126**  
 Лобелия 240  
 Лопух большой **127**, 230, 272, 274, 277, 294, 298, 309, 319, 325, 326  
 Лук 231, 236, 258, 289, 320, 322  
 Лук-порей 261  
 Любисток 273, 301  
 Люцерна посевная **128**, 235, 276  
 Лядвенец рогатый **129**, 240, 277

**М**

Маис 116  
 Майоран садовый **130**, 238, 240, 242, 263, 278, 304, 308, 310  
 Мак-самосейка **131**, 240, 249, 313  
 Мальва лесная **132**, 235, 264, 277, 279, 292, 295, 296, 302, 317  
 Мальпигия гранатолистная **133**, 235, 238, 246  
 Манжетка обыкновенная **134**, 241, 243, 260, 276, 281  
 Маргаритка 272  
 Марьин чертополох 171  
 Маслина европейская **135**, 239, 241, 259, 286, 287, 299  
 Мать-и-мачеха **136**, 250  
 Матэ **137**, 323  
 Медвежье ухо 109  
 Мелалеука очереднолистная **138**, 249, 257, 275, 282  
 Мелисса лекарственная **139**, 231, 237, 242, 243, 250, 256, 264, 267, 277, 278, 283, 290, 292, 294, 303, 305, 309, 318, 320, 326, 327  
 Мелколепестник канадский **140**, 238, 239, 307, 317, 324, 327  
 Мимоза узколистная 309  
 Миндаль 238  
 Мирра **141**, 244, 257  
 Мирт обыкновенный **142**, 250, 257, 275, 306  
 Можжевельник обыкновенный **143**, 233, 239, 247, 257, 290, 298, 301, 307, 317, 325  
 Момордика харантская 265  
 Морковь 266, 285, 312  
 Морозник 257  
 Мускатник душистый **144**  
 Мускатный орех 144, 280, 290, 317, 320, 239



Мыльнянка 277  
 Мята 269, 280  
     блошиная 317  
     болотная 267  
     перечная **145**, 267,  
     290, 294, 318,  
     319

## Н

Настурция садовая 273  
 Ниаули 250  
 Ноготки лекарственные  
 95, 325

## О

Облепиха **146**, 292, 313,  
 315  
 Овес посевной **147**  
 Огуречная трава 47  
 Одуванчик лекарствен-  
 ный **148**, 272, 283,  
 284, 293, 298, 323  
 Окопник 233, 239, 241,  
 292, 306, 307  
 Оливковое дерево 135  
 Омела белая **149**, 271  
 Опунция обыкновенная  
 234  
 Ортосифон 168  
 Осина 322  
 Ослинник 222  
 Остро-пестро 171  
 Очанка лекарственная  
**150**  
 Очный цвет полевой 249

## П

Падуб парагвайский 137  
 Пажитник сенной **151**,  
 230, 265, 286, 303, 315  
 Палиурус колючий 72  
 Папайя **152**, 309  
 Парагвайский чай 137  
 Паслен сладко-горький  
 305  
 Пассифлора **153**, 287,  
 289, 310, 313, 318,  
 321, 324, 325, 326  
 Пастушья сумка **154**  
 Переступень 239  
 Перец 292  
     кустарниковый **155**  
     черный **156**  
 Песчанка 301

Пигеум африканский  
**157**, 236  
 Пижма девичья 177  
 Пикульник 233  
 Пион **158**, 290  
 Пиретрум девичий 177  
 Писцидия 248, 290  
 Плакун-трава 71  
 Плаун 300  
 Плющ обыкновенный  
**159**, 284, 295, 316,  
 323  
 Подбел 250  
 Подмаренник душистый  
**160**  
 Подорожник **161**, 230,  
 244, 281, 293, 295,  
 316, 325  
     блошиный **162**  
     овальный **163**, 286  
 Полынь обыкновенная  
**164**, 233, 267, 287,  
 327  
 Померанец **165**, 289  
 Портулак огородный  
**166**  
 Посконник конопляный  
**167**  
 Почечный чай **168**, 241,  
 283, 301, 303, 323  
 Пуэрария лопастная  
 115  
 Пулавка благородная  
**169**, 244, 255, 257,  
 267, 269, 278, 290,  
 292, 293, 300, 301,  
 305, 316, 320, 327

## Р

Равенсара 250, 262, 294  
 Ракитник метельчатый  
**170**  
 Расторопша пятнистая  
**171**, 241, 278, 286,  
 290  
 Ратания 244, 254  
 Ревень дланевидный  
**172**, 255, 265, 267,  
 301, 311  
 Редька черная **173**, 255,  
 284, 295, 309, 323  
 Репешок обыкновенный  
**174**, 295, 299, 309  
 Рожковое дерево **175**,  
 286

Рожь 236  
 Роза 237  
 Розмарин лекарствен-  
 ный **176**, 239, 272, 283,  
 290, 292, 297, 298,  
 301, 302, 307  
 Ромашка далматская  
 320  
     девичья **177**  
     лекарственная **178**,  
     246, 278, 281, 283,  
     308, 325  
     римская 169  
 Росянка **179**

## С

Сабаль 182  
 Сантал белый **180**, 298,  
 300, 316  
 Сарсапариль **181**, 298,  
 311  
 Свекла 286  
 Секвойя 239  
 Сенна 98  
 Сереноа ползучая **182**  
 Смородина черная **183**,  
 241, 244, 260, 261,  
 293, 299, 303, 305,  
 313, 321, 326  
 Солодка обыкновенная  
**184**, 246, 257, 260,  
 275, 282, 291, 305, 319  
 Сосна обыкновенная  
**185**  
 Соя **186**, 241, 295, 297,  
 315  
 Спирулина 235  
 Спорыш 273, 309  
 Стальник колючий **187**  
 Страстоцвет 153  
 Сумах 257

## Т

Табернанте ибога 245  
 Таволга вязолистная  
**188**, 239, 292, 299,  
 303, 307, 308, 317,  
 320, 322, 327  
 Тамаринд индийский  
**189**  
 Тевенция 245  
 Терн 265  
 Терпентинное дерево  
 283, 300

Тимьян обыкновенный  
**190**, 239, 260, 272,  
 275, 278, 283, 290,  
 300, 308, 320  
     ползучий **191**, 260,  
     272, 278, 299,  
     317  
 Тмин обыкновенный  
**192**, 267, 278, 303  
 Толокнянка обыкновен-  
 ная **193**, 298, 323,  
 324  
 Топинамбур 293  
 Туя 279  
     западная 249  
 Тыква **194**, 236, 324  
 Тысячелистник обыкно-  
 венный **195**, 236, 246,  
 267, 302, 309, 327

## У

Укроп огородный **196**,  
 303  
 Унаби **197**, 280  
 Ургинея приморская  
 245, 237

## Ф

Фенхель сладкий **198**,  
 267, 303, 308, 313, 317  
 Фиалка 305  
     душистая **199**, 300,  
     325  
     трехцветная **200**,  
     295, 309, 317, 319,  
     325, 326  
 Физалис 301  
 Фитолакка 244  
 Фукус пузырчатый **201**,  
 323

## Х

Хвощ полевой **202**, 244,  
 294, 295, 297, 299,  
 304, 313, 316, 323  
 Хинное дерево соко-  
 красное **203**, 257,  
 267, 290, 298, 315  
 Хмель обыкновенный  
**204**, 260, 281, 284,  
 290, 326  
 Хна 252  
 Храмовое дерево 62  
 Хрен обыкновенный **205**



Хризантеллум **206**, 286,  
314  
Хризантема 320

## Ц

Царьградский стручок  
175  
Центелла азиатская  
**207**, 244, 255, 288,  
292, 316  
индийская 316  
Цикорий обыкновенный  
**208**, 244, 267, 244  
Цмин песчаный **209**

## Ч

Чабер горный **210**, 260,  
272, 291, 299, 307  
Чабрец ползучий 191

Чай зеленый 316  
китайский **211**  
Чайное дерево 138  
Черника **212**, 246, 251,  
265, 285, 298  
Чернобыльник 164  
Чеснок **213**, 241, 272,  
282, 286, 287, 309,  
314, 320, 322  
Чистотел большой **214**,  
290, 309, 311  
Чистяк весенний **215**,  
255

## Ш, Щ

Шалфей лекарствен-  
ный **216**, 244, 257,  
260, 281, 283, 284,  
287, 297, 298, 313, 316

Шандра обыкновенная  
**217**, 290, 292  
Шафран посевной **218**  
Шиповник **219**, 296, 301,  
313, 319  
Щавель 230  
шпинатный 233  
Щитолистник азиатский  
207

## Э

Эвкалипт шариковый  
**220**, 280, 283, 296  
Элеутерококк колючий  
**221**, 260, 271, 319,  
321  
Энотера двулетняя **222**,  
265, 284, 292, 302,  
305, 313, 316, 327

Эстрагон 266  
Эхинацея **223**, 244, 257,  
269, 271, 272, 282,  
294, 296, 309, 317, 326  
Эшшольция **224**, 287,  
304, 310, 313, 325

## Я

Ямайская кислица 97  
Ямс 74  
Ясень высокий **225**, 239,  
299, 301, 302, 311  
Ясменник душистый  
256, 290, 298, 300  
Яснотка белая **226**  
Ястребинка волосистая  
**227**  
Ячмень 303

# Указатель латинских названий растений

## A

Acanthopanax senticosus  
221  
Achillea millefolium 195  
Actaea racemosa 101  
Aesculus hippocastanum  
106  
Agathosma betulina  
41  
Agrimonia eupatoria 174  
Alchemilla vulgaris 134  
Allium sativum (A.  
hortense) 213  
Aloe vera 28  
Aloysia triphylla 125  
Alpinia officinarum 30  
Althaea officinalis 29  
Amorphophallus konjac  
31  
Ananas comosus (A.  
sativus) 32  
Anethum graveolens 196  
Angelica archangelica 79  
Anth\_mis nobilis 169  
Arbutus uva-ursi, A.

officinalis 193  
Arctium lappa (A. majus)  
127  
Arctostaphylos uva-ursi  
193  
Argania spinosa 34  
Armoracia rusticana 205  
Arnica montana 35  
Artemisia vulgaris 164  
Asperula odorata 160  
Avena sativa 147

## B

Ballota nigra 42  
Barosma betulina 41  
Berberis vulgaris 39  
Betula pendula (Betula  
verrucosa) 43  
Borago officinalis 47  
Brassica nigra 65

## C

Calendula officinalis 95  
Calluna vulgaris 51  
Camellia sinensis 211

Capsella bursa-pastoris  
154  
Capsicum frutescens 155  
Carduus marianus 171  
Carica papaya 152  
Carum carvi 192  
Cassia angustifolia 98  
Centaurium erythraea 84  
Centella asiatica 207  
Ceratonia siliqua 175  
Chamaemelum nobile  
169  
Chamomilla recutita 178  
Chelidonium majus 214  
Chrysanthellum indicum  
206  
Cichorium intybus 208  
Cimicifuga racemosa 101  
Cinchona succirubra (C.  
pubescens) 203  
Cinnamomum verum (C.  
zeylanicum), C.  
aromaticum 108  
Citrus aurantium 165  
Citrus limon (Citrus medica  
var. limonium) 122

Coffea arabica 110  
Cola nitida 104  
Commiphora mukul  
68  
Commiphora myrrha 141  
Conyza canadensis 140  
Coriandrum sativum 107  
Crataegus laevigata (C.  
oxyacantha) 45  
Crocus sativus 218  
Cucurbita pepo 194  
Cuminum cyminum 103  
Cupressus sempervirens  
99  
Curcuma longa 117  
Cynara scolymus 36  
Cytisus scoparius 170

## D

Desmodium adscendens  
73  
Dioscorea villosa 74  
Drosera rotundifolia, D.  
intermedia, D. anglica  
179



**E**

Echinacea angustifolia, E. purpurea, E. pallida 223  
 Eleutherococcus senticosus 221  
 Epilobium parviflorum, E. angustifolium 100  
 Equisetum arvense 202  
 Erigeron canadensis 140  
 Erythraea centaurium 84  
 Eschscholtzia californica 224  
 Eucalyptus globulus 220  
 Eugenia caryophyllata 60  
 Eupatorium cannabinum 167  
 Euphrasia officinalis 150

**F**

Ficaria verna 215  
 Ficus carica 89  
 Filipendula ulmaria 188  
 Foeniculum vulgare var. dulce 198  
 Frangula ainus 112  
 Fraxinus excelsior 225  
 Fucus vesiculosus 201  
 Fumaria officinalis 78

**G**

Galega officinalis 56  
 Galium odoratum 160  
 Garcinia cambogia 59  
 Gentiana lutea 64  
 Ginkgo biloba 62  
 Glycine soja 186  
 Glycyrrhiza glabra 184  
 Gonolobus condurango 105

**H**

Hamamelis virginiana 57  
 Harpagophytum procumbens 58  
 Hedera helix 159  
 Helichrysum arenarium 209  
 Hibiscus sabdariffa 97  
 Hieracium pilosella 227  
 Hippophae rhamnoides 146

Humulus lupulus 204  
 Hydrastis canadensis 61  
 Hydrocotyle asiatica 207  
 Hypericum perforatum 82  
 Hypoxis rooperi 63  
 Hyssopus officinalis 90

**I**

Ilex paraguariensis 137  
 Illicium verum 37  
 Inula helenium 70

**J**

Juglans regia 66  
 Juniperus communis 143

**L**

Lamium album 226  
 Laurus nobilis 119  
 Lavandula officinalis 118  
 Lespedeza capitata 121  
 Linum usitatissimum 120  
 Lippia citriodora 125  
 Lithospermum officinale 55  
 Lithothamnion corallioides 126  
 Lotus corniculatus 129  
 Lycopus europaeus 85  
 Lythrum salicaria 71

**M**

Majorana hortensis 130  
 Malpighia punicifolia 133  
 Malva sylvestris 132  
 Marrubium vulgare 217  
 Marsdenia condurango 105  
 Matricaria parthenium 177  
 Medicago sativa 128  
 Melaleuca alternifolia 138  
 Melilotus officinalis 75  
 Melissa officinalis 139  
 Mentha piperita 145  
 Menyanthes trifoliata 49  
 Myristica fragrans 144  
 Myrtus communis 142

**N**

Nuphar luteum 114  
 Nymphaea alba 114

**O**

Ocimum basilicum 38  
 Oenothera biennis 222  
 Olea europaea 135  
 Ononis spinosa 187  
 Origanum majorana 130  
 Origanum vulgare 77  
 Orthosiphon stamineus 168  
 Oxycoccus macrocarpon 102

**P, Q**

Paeonia officinalis, P. albiflora, P. suffruticosa 158  
 Paliurus spina-christi 72  
 Panax ginseng 81  
 Papaver rhoeas 131  
 Passiflora incarnata 153  
 Paullinia cupana var. sorbilis 67  
 Pausinystalia yohimbe 92  
 Peumus boldus 44  
 Pimpinella anisum 33  
 Pinus sylvestris 185  
 Piper methysticum 93  
 Piper nigrum 156  
 Plantago afra (P. psyllium) 162  
 Plantago major, P. lanceolata 161  
 Plantago ovata 163  
 Polygala senega 91  
 Portulaca oleracea 166  
 Pueraria lobata 115  
 Pygeum africanum 157  
 Pyrethrum parthenium 177  
 Quercus robur 76

**R**

Ranunculus ficaria 215  
 Raphanus sativus var. niger 173  
 Rhamnus frangula 112  
 Rhamnus purshiana 113  
 Rheum palmatum 172  
 Ribes nigrum 183  
 Rosmarinus officinalis 176  
 Rosa canina 219  
 Rubus fruticosus 80  
 Ruscus aculeatus 87

**S**

Sabal serrulata 182  
 Salix alba 86  
 Salvia officinalis 216  
 Sambucus nigra 46  
 Santalum album 180  
 Sarothamnus scoparius 170  
 Satureja montana 210  
 Schizandra chinensis 123  
 Serenoa repens 182  
 Silybum marianum 171  
 Sisymbrium officinale 69  
 Smilax sarsaparilla 181  
 Solidago virgaurea 83  
 Spiraea ulmaria 188  
 Syzygium aromaticum 60

**T, U**

Tamarindus indica 189  
 Tanacetum parthenium 177  
 Taraxacum officinale 148  
 Theobroma cacao 94  
 Thymus serpyllum 191  
 Thymus vulgaris 190  
 Tilia cordata, T. platyphyllos 124  
 Trigonella foenum-graecum 151  
 Tussilago farfara 136  
 Urtica dioica 111

**V, W**

Vaccinium macrocarpon 102  
 Vaccinium myrtillus 212  
 Valeriana officinalis 48  
 Verbascum thapsus 109  
 Verbena officinalis 50  
 Viburnum prunifolium 96  
 Vinca minor 40  
 Viola odorata 199  
 Viola tricolor 200  
 Viscum album 149  
 Vitex agnus-castus 54  
 Vitis vinifera tinctoria 52  
 Withania somnifera 53

**Z**

Zea mays 116  
 Zingiber officinale 88  
 Zizyphus jujuba 197



# Медицинский предметный указатель

Жирным шрифтом выделены страницы, на которых приводится развернутое описание заболевания, синдрома, симптома или нежелательного состояния.

## А

Абсцесс острый 97, 142, **230**  
Алкоголизм 73, 115, **230**  
Аллергический ринит **289**  
Аллергия 73, **231**  
Алопеция см. Выпадение волос  
Альбуминурия **232**  
Альгодистрофия **232**  
Аменорея 54, 158, **233**  
Ангина **234**  
у детей **274**  
Андропауза **233**  
Анемия **235**  
Аномалии предстательной железы 111, 157, 182, 194, **236**  
Анорексия 151  
Аритмии сердца 45, 78, 131, 170, **236**  
Артериит **237**  
Артрит 126, **238**  
Артроз 140, **239**  
Астения 67, 81, 84, 104, 137, 203, 211, 216, 221, **239**  
Астма 90, 161, **240**  
Атеросклероз **241**  
Атрофические полосы кожи 134, **241**  
Афония 69, **295**  
Афты **257**  
Аэрогастрия, аэроколия 37, **242**

## Б

Бели 134, 226  
Бесплодие женское 54, **242**  
Беспокойство 42, 129, **318**

Бессонница 42, 86, 124, 129, 130, 147, 153, 160, 204, **243**  
Болезни пародонта 46, 80, **244**  
Болезни пожилого возраста 40, **244**  
Болезнь Альцгеймера **245**  
Болезнь Крона **246**  
Болезнь Паркинсона **246**  
Боли в позвоночнике **247**  
Боли в суставах 103  
Боли при прорезывании зубов 218, **248**  
Бородавки 179, 214, **248**  
Бронхиолит новорожденных **249**  
Бронхит острый, хронический 29, 65, 77, 90, 91, 109, 132, 159, 161, 179, 185, 220, **250**

## В

Варикозное расширение вен 87, 99, 106, 170  
Венозная недостаточность 52, 57, 71, 75, 87, 96, 99, 106, 170, 174, 207, 212, **250**  
Ветряная оспа 34, **263**  
Вздутие живота 38, 103, 124, 130, 139, 145, 190, 191  
Вирусные инфекции 221, **251**  
Вши см. Педикулез  
Выпадение волос 84, 111, **252**

## Г

Гастрит 60, 88, 89, 108, 109, **253**  
Гастроэнтерит **253**  
Гельминты кишечные 213  
Геморрагический ректоколит **254**  
Геморрой 28, 52, 57, 75, 87, 96, 99, 106, 174, 215, **255**  
Гепатит 171, **255**  
Герпес **256**  
Гингивит **257**  
Гипертиреоз **257**  
Гипертония артериальная 72, 78, 134, **258**  
Гипотиреоз 55, **259**  
Гипотония **260**  
Глазные инфекции 39, 150, 169, **260**  
Глисты см. Гельминты кишечные  
Головная боль 86, 188  
Головокружение 62, **261**  
Грипп 46, 50, 65, 86, 188, 203, 219, **262**

## Д

Депрессия **262**  
Дерматит себорейный у детей 43  
Детские инфекции **263**  
Дефицит массы тела 128, 151, **264**  
Диабет 134, **265**  
Диарея 66, 67, 69, 107, 109, 114, 174, 175, **266**  
Дисбактериоз 66  
Дисменорея 55, 134, 154, 157, **266**

Диспепсия 36, 44, 60, 78, 84, 105, 143, 181, **267**  
Доброкачественная гиперплазия предстательной железы **236**

## Ж

Желчнокаменная болезнь 78, 124, 135, 168, 190, **268**  
Жирная кожа 111, **316**

## З

Задержка жидкости **268**  
Запах изо рта (дурной) **269**  
Запор 31, 49, 91, 132, 162, 163, 181, **269**  
Зубная боль 60  
Зуд 147, 167, 200, **270**

## И

Иммунодефицит **271**  
Импотенция **271**  
Инфекции кожные 30, 66, **272**  
Инфекции мочевыводящих путей 43, 51, 72, 83, 102, 116, 187, 202, **273**  
Инфекции половых органов **273**  
Инфекции респираторные у детей **274**  
Ишиалгия **247**

## К

Кариес 102, **275**  
Кашель 89, 91, 130, 132, 159, 179, 185, 190, 191, 220



Климакс, менопауза 42, 115, **276**  
 Коклюш 179  
 Колит 132, **276**  
 Кондилома **277**  
 Корь **263**  
 Крапивница **278**  
 Краснуха **263**  
 Кривошея **247**  
 Круги под глазами **284**  
 Купероз **309**

## Л

Ларингит 29, 38, 46, 69, 109, 161, 182, **278**  
 Лимфатический отек **279**  
 Лимфедема **279**  
 Литиаз слюнных желез **280**  
 Лишай 78  
 Лямбга **247**

## М

Мастоз **280**  
 Метеоризм 33, 130, 139, 145, 190, 191  
 Мигрень **281**  
 Микозы кожные 70, 138, 210, **282**  
 Микозы половых органов **282**  
 Мононуклеоз **283**  
 Морщины 59, **284**

## Н

Набухание груди **303**  
 Нарушения зрения 212, **285**  
 Нарушения либидо **285**  
 Нарушения липидного обмена 36, 123, 186, 213, **286**  
 Нарушения менструального цикла 134, **287**  
 Нарушения мозгового кровообращения 40, 62, **287**  
 Нарушения памяти 62, **288**  
 Нарушения пищеварения 32, 33, 74, 75, 79, 107, 117, 119, 164, 169, 171, 198

Нарушения сна у детей 45, **289**  
 Насморк 145, 150, 169, 182, 191, **289**  
 Невралгия 143, **290**  
 Неврит **290**  
 Недержание мочи у детей 223  
 Недостаточная секреция молока **303**  
 Недостаточность желчеотделения **290**  
 Неприятный запах тела **300**  
 Несварение 36, 38, **267**  
 Никотиновая зависимость **291**  
 Носовые кровотечения 154

## О

Обморожения 76, **292**  
 Ожирение 31, 46, 59, 67, 148, 188, 201, 211, 225, **292**  
 Ожог 28, 50, 135, **293**  
 Опоясывающий лишай **294**  
 Осиплость 69, **295**  
 Остеопороз 202, **295**  
 Отит **296**  
 Отрыжка 139, 145, 190  
 Отсутствие аппетита 30, 38, 49, 64, 65, 105, 108, 111, 118, 203

## П

Панариций 127, **296**  
 Педикулез 84  
 Переломы 202, **297**  
 Перхоть 111, **297**  
 Пиелонефрит 202, **298**  
 Повышенная температура 86, 203  
 Подагра 140, 147, 187, 225, **299**  
 Полиневрит **290**  
 Поражения ногтей **299**  
 Потливость **300**  
 ног 76  
 ночная 216

Почечная недостаточность 148, **301**  
 Почечные колики 43, 116, 148, 168, **301**  
 Предменструальный синдром 54, 222, **302**  
 Проблемы при грудном вскармливании **303**  
 Пролежни 203, **304**  
 Простатит **236**  
 Психосоматические расстройства **304**  
 Псориаз 78, 181, 214, **305**

## Р

Раны 28, 83, 86, 109, 188, **306**  
 Рассеянный склероз **307**  
 Растяжение связок 75, 191, **307**  
 Рвота 88, 175  
 беременных 105  
 Ревматоидный полиартрит 22, **308**  
 Рефлюкс желудочно-пищеводный **309**  
 Ринит **289**  
 Ринофарингит **234**  
 у детей **274**  
 Розовые угри 167, **309**

## С

Свинка **263**  
 Себорея 200, **297**  
 Синдром отмены **310**  
 Синдром Рейно **311**  
 Синусит **311**  
 острый у детей **274**  
 Сняжки 35, 52  
 Солнечный ожог 95, 114, 135, **312**  
 Спазмофилия 202, **313**  
 Старение кожи 47, 222, **313**  
 Стенокардия **314**  
 Стоматит 80, 119, 141  
 Стресс 81, 118, 160, 221, **315**  
 Судороги 50, 87, 166, **315**  
 Суставной ревматизм 34, 53, 58, 65, 74, 119,

140, 144, 147, 187, 308  
 Сухая кожа 47, 146, 201, **316**

## Т

Тендинит 143, 144, **317**  
 Тошнота 88, 130  
 Трахеит 29, 109, **317**  
 Тревога **318**  
 Трещины сосков 199, **303**

## У

Угри 34, 59, 66, 127, 200, **318**  
 Укачивание **319**  
 Укусы насекомых 95, 118, 124, 127, 161, **320**  
 Уретрит 193, **324**  
 Утомляемость 50, 53, 108, 111, 133, 146  
 Ушибы 75, 306, **320**

## Ф, Х

Фиброма **320**  
 Фибромиалгия **322**  
 Флебит **322**  
 Фурункулы 127, 142  
 Холецистит **323**

## Ц

Царапины 50, 75, 114, 124, **306**  
 Целлюлит 134, 148, **323**  
 Цирроз 171, **255**  
 Цистит 41, 116, 187, 193, **324**  
 Цитомегаловирусная инфекция **283**

## Э, Я

Эзофагит **253**  
 Экзема 66, 76, 78, 97, 157, 181, 200, 222, **325**  
 детская **325**  
 Эндометриоз **326**  
 Эпидермофития стопы 138  
 Эритема **293**  
 Язвенная болезнь **327**



# ИЛЛЮСТРАЦИИ

Сокращения: h – сверху; m – посередине; b – внизу; g – слева; d – справа

## Photos

Couverture : (bg) : PHOTONONSTOP/J.-C. Gérard ; mg : BSIP/P. Martin ; m : SUNSET/Zephir Images.

Pages : 8bg : JACANA/G. Félix ; 8d : REA/F. Tophoven - Laif ; 9hg : REA/P. Allard ; 9bd : REA/C. Boisseaux-Chical-Lavie ; 10g : G. DAGLI ORTI/Bibliothèque du château du Bon-Conseil, Italie ; 10d : MAP/A. Descat ; 11hg : G. DAGLI ORTI/Bibliothèque de Topkapi ; 11hd : MAP/F. Didillon ; 11md : PHANIE/P. Alix ; 11bd : MAP/A. Descat ; 12mg : COSMOS/PHOTO RESEARCHERS/BIOPHOTO ; 12mb : BSIP ; 12/13 : COSMOS/S.P.L./G. Tompkinson ; 13md, bd : MAP/F. Didillon ; 14/15 : PHANIE/V. Burger ; 15hg : REA/A. Fehner - Laif ; 16hd : CORBIS/L. Heberd ; 16m : EDITING/E. Henry de Frahan ; 16b : BIOS/D. Heuclin ; 17 : CORBIS/O. Franken ; 18 : MAP/Y. Monei ; 19h : PHANIE/V. Burger ; 19b : G. DAGLI ORTI/Bibliothèque civique, Lucques, Italie ; 20bd : PHANIE/P. Garo ; 21hd : BSIP/Chassenet ; 22bg : BSIP/Keene ; 22hd : SRD/A. Nouri ; 24 : MAP/A. Descat/Pépinère Planbessin ; 25hg : BIOS/G.P.L./J. Glover ; 25bd : BSIP/Chassenet ; 28 : CL-RAD/G. Coppens ; 29 : BIOS/J. Douillet ; 30 : COLIBRI/F. Merlet ; 31 : BIOS/FACE & CIE ; 32 : BIOS/Y. Thonnerieux ; 33 : BIOS/Foto Natura/D. Ellinger ; 34 : BIOS/J.-C. Malausa ; 35 : JACANA/G. Sommer ; 36 : BIOS/M. Greff ; 37 : BIOS/OKAPIA/E. Morell ; 38 : BIOS/C. Ruoso ; 39 : BIOS/J. Frebet ; 40 : COLIBRI/P. Nief ; 41 : JACANA/P. Nief ; 42 : JACANA/W. Lauer ; 43 : MAP/P. Nief ; 44 : COLIBRI/P. Nief ; 45 : BIOS/Oxford Scientific Films/D. Bown ; 46 : COLIBRI/R. Toulouse ; 47 : Photo LAMONTAGNE ; 48 : BIOS/Oxford Scientific Films/G. Kidd ; 49 : BIOS/Oxford Scientific Films/B. Gibbons ; 50 : BIOS/F. Merlet ; 51 : BIOS/Oxford Scientific Films/D. Bown ; 52 : BIOS/D. Halleux ; 53, 54 : BIOS/D. Bringard ; 55 : BIOS/H. Lenain ; 56 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 57 : BIOS/G. Lopez ; 58 : © With permission by ARC-Roodeplaat (Elsenburg) ; 59 : BIOS/Hubert-Klein ; 60 : BIOS/G. Lopez ; 61, 62 : BIOS/M. Gunther ; 63 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 64 : © Michel PARIS ; 65 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 66 : MAP/S. Schall ; 67 : MAP/F. Strauss ; 68 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 69 : © 2002 Steven FOSTER ; 70 : BIOS/F. Renard ; 71 : BIOS/Oxford Scientific Films/D. Boag ; 72 : BIOS/M. Chadirac ; 73 : BIOS/D. Barthélemy ; 74 : BIOS/J.-Y. Grosbras ; 75 : BIOS/D. Bringard ; 76 : © IPHYM ; 77 : BIOS/Foto Natura/PPWW Zilverkaars ; 78 : BIOS/H. Ausloos ; 79 : Photo Hugh D. WILSON/Texas A&M Department of Biology Herbarium ; 80 : BIOS/E. Vialet ; 81 : BIOS/D. Bringard ; 82 : MAP/Ph. Fauchère ; 83 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 84 : BIOS/Gayo ; 85 : BIOS/Klein-Hubert ; 86 : © CRP ; 87 : BIOS/J.-M. Lenoir ; 88 : BIOS/M. Harvey ; 89 : BIOS/G. Lopez ; 90 : Photo LAMONTAGNE ; 91 : BIOS/B. Marcon ; 92 : BIOS/D. Bringard ; 93 : COLIBRI/J.-L. Paumard ; 94 : BIOS/Okapia/E. Morell ; 95 : JACANA/L. Tarnaud ; 96 : BIOS/D. Bringard ; 97 : MAP/P. Nief ; 98 : BIOS/D. Heuclin ; 99 : © Dr K.J. STRANK/Freundeskreis Botanischer Garten, Aix-la-Chapelle ; 100 : BIOS/D. Barthélemy ; 101 : BIOS/J. Frebet ; 102 : BIOS/J. Mayet ; 103 : COLIBRI/F. Merlet ; 104 : © Michel PARIS ; 105 : BIOS/J. Mayet ; 106 : © Khong Tuck Khoon ; 107 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 108 : © RENAISSANCE HERBS/Alex Moffett ; 109 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 110 : BIOS/H. Ausloos ; 111 : MAP/S. Schall ; 112 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 113 : MAP/N. et P. Mioulane ; 114 : BIOS/M. Gunther ; 115 : SUNSET/Moulu ; 116 : BIOS/D. Heuclin ; 117 : BIOS/Oxford Scientific Films/G. Kidd ; 118 : BIOS/J. Sauvanet ; 119 : BIOS/Klein-Hubert ; 120 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 121 : BIOS/R. Cavignaux ; 122 : BIOS/Okapia/Naturbild/H.G. Heyer ; 123 : BIOS/Oxford Scientific Films ; 124 : BIOS/Oxford Scientific Films/Skibbe Frithjof ; 125 : BIOS/Y. Noto-Campanella ; 126, 127 : BIOS/Oxford Scientific Films/D. Bown ; 128 : BIOS/Foto Natura/PPWW ; 129 : MAP/N. et P. Mioulane ; 130 : MAP/A. Descat ; 131 : © Michel PARIS ; 132 : BIOS/M. Gunther ; 133 : HORIZON/M. Viard ; 134 : © 2002 Steven FOSTER ; 135 : © Michel PARIS ; 136 : © 2002 Steven FOSTER ; 137 : MNHM ; 138 : BIOS/M. Gunther ; 139 : BIOS/Gayo ; 140 : BIOS/Klein-

Hubert ; 141 : Ozarks Regional Herbarium, Southwest Missouri State University/P. Redfearn ; 142 : BIOS/M. Gunther ; 143 : JACANA/N. Le Roy ; 144 : NATURAL VISIONS/Heather Angel ; 145 : BIOS/Okapia/St. Meyers ; 146 : COLIBRI/P. Nief ; 147 : BIOS/J. Mayet ; 148 : BIOS/G. Lopez ; 149 : MAP/N. et P. Mioulane ; 150 : BIOS/G. Lopez ; 151 : BIOS/G. Villareal ; 152 : BIOS/M. Gunther ; 153 : BIOS/D. Halleux ; 154 : BIOS/T. Lafranchis ; 155 : BIOS/Foto Natura/PPWW ; 156 : JACANA/P. Nief ; 157 : HORIZON/G. Ken ; 158 : BIOS/D. Halleux ; 159 : BIOS/G. Lopez ; 160 : BIOS/A. et J.-C. Malausa ; 161 : BIOS/Okapia/G. Pölkling ; 162 : BIOS/D. Heuclin ; 163 : HORIZON/M. Viard ; 164 : BIOS/D. Bringard ; 165 : BIOS/M. Rauch ; 166 : BIOS/Face & Cie ; 167 : BIOS/D. Bringard ; 168 : BIOS/M. Gunther ; 169 : BIOS/J.-C. Malausa ; 170 : BIOS/A. et J.-C. Malausa ; 171 : BIOS/J. Mayet ; 172 : © Michel PARIS ; 173 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 174 : BIOS/Oxford Scientific Films/D. Bown ; 175 : BIOS/Klein-Hubert ; 176 : BIOS/JMC ; 177 : BIOS/Denis-Huot ; 178 : BIOS/J.-L. Le Moigne ; 179 : BIOS/F. Cahez ; 180 : BIOS/Foto Natura/PPWW ; 181 : BIOS/D. Heuclin ; 182 : BIOS/D. Chipot ; 183 : BIOS/J.-P. Delobelle ; 184 : BIOS/J. Douillet ; 185 : BIOS/A. et J.-C. Malausa ; 186 : BIOS/H. Fougere ; 187 : Ozarks Regional Herbarium, Southwest Missouri State University/P. Redfearn ; 188 : JACANA/P. Nief ; 189 : BIOS/B. Dubreuil ; 190 : © Jean-Louis POUSET/MNHN ; 191 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 192 : MAP/A. Guerrier ; 193 : BIOS/D. Chipot ; 194 : BIOS/B. Laurier ; 195 : BIOS/Foto Natura/PPWW ; 196 : BIOS/F. Renard ; 197 : BIOS/Oxford Scientific Films/G. Maclean ; 198 : © Michel PARIS ; 199 : JACANA/P. Nief ; 200 : BIOS/B. Borrell ; 201 : BIOS/Foto Natura/PPWW ; 202 : BIOS/J. Roche ; 203 : HARRY SMITH COLLECTION ; 204 : BIOS/D. Halleux ; 205 : HORIZON/M. Viard ; 206 : BIOS/Klein-Hubert ; 207 : Photo LAMONTAGNE ; 208 : © Michel PARIS ; 209 : BIOS/Okapia/M. Ruckszio ; 210 : BIOS/Okapia/Hapo ; 211 : BIOS/B. Laurier ; 212 : BIOS/Okapia/Naturbild/G. Böttger ; 213 : BIOS/Oxford Scientific Films/D. Bown ; 214 : BIOS/Okapia/Naturbild/E. Schacke ; 215 : BIOS/G. Lopez ; 216 : BIOS/Klein-Hubert ; 217 : BIOS/Ch. M. Bahr ; 218 : COLIBRI/P. Nief ; 219 : COLIBRI/Ch. Testu ; 220 : HARRY SMITH COLLECTION ; 221 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 222 : COLIBRI/J.-L. Paumard ; 223 : BIOS/Oxford Scientific Films/Professor Jack Dermid ; 224 : MAP/F. Strauss ; 225 : BIOS/Okapia/H. Reinhard ; 226 : BIOS/Oxford Scientific Films/D. Bown ; 227 : © 2002 Steven FOSTER.

Toutes les autres photos sont de Jean-Pierre DELAGARDE.

## Dessins

Plantes : David Baxter : 36 ; Françoise Bonvoust : 52, 97, 150, 217, 218 ; Luc Bosserdet : 44, 45, 92, 98 ; Wendy Bramall : 56 ; Pierre Brochard : 30 ; Jean Coladon : 60, 91, 117, 156, 334-339 ; François Collet : 100 ; Françoise de Dalmas : 160 ; Brian Delf : 74, 103, 167 ; Maurice Espérance : 29, 68, 220 ; William Fraschini : 28, 31, 33, 34, 37, 38, 42, 46, 47, 50, 51, 58, 61, 62, 63, 65, 66, 67, 69, 72, 76, 77, 78, 79, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 88, 90, 94, 101, 102, 104, 106, 108, 109, 113, 114, 115, 116, 119, 122, 123, 124, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 141, 143, 144, 146, 147, 148, 149, 151, 152, 153, 154, 155, 157, 158, 159, 162, 163, 166, 169, 170, 172, 174, 175, 176, 177, 181, 184, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 194, 197, 200, 202, 203, 205, 207, 208, 210, 211, 213, 214, 216, 221, 223, 224, 226, 227 ; Ian Garrard : 39, 125, 195, 196 ; Odette Halmos : 185. Madeleine Huau : 105, 110, 111, 180 ; Mette Ivers : 54, 55, 87, 107, 139, 179, 182, 183 ; Brenda Katté : 142 ; Josiane Lardy : 59, 64, 178, 199, 206, 222, 225 ; Annie Le Faou : 48, 49, 71, 93, 118, 145, 209, 219 ; Nadine Liard : 161 ; Guy Michel : 57, 70, 80, 96, 99, 112, 120, 121, 173, 193 ; Daniel Moncla : 53 ; Marie-Claire Nivoix : 75 ; Charles Pickard : 164, 165 ; Studio Demi/Sergio Borella, Paola Farinone : 168 ; Jean-Paul Turmel : 140 ; Denise Weber : 32, 35, 40, 41, 43, 171, 198, 201, 204, 212, 215.

Logos : Bruno David.














# Энциклопедия лекарственных растений

**Практическое руководство  
по использованию растений  
для лечения различных заболеваний**

**200 лекарственных растений от А до Я**  
Подробное описание лечебных свойств растений  
и способов их применения

**150 болезней от А до Я**  
Причины и симптомы  
наиболее распространенных заболеваний  
и методы их лечения с помощью растений

**Словарь**  
Объяснение терминов  
и сложных научных понятий

**Список препаратов**  
Лекарственные препараты  
на основе растительного сырья

**Предметные указатели**

