# **Лекарственные растения, применяемые для лечения сахарного диабета.**

Человек начал познавать целебную силу многих растений уже глубоко в древности, едва определив свое место в природе. Окружающий нас мир растений очень богат и разнообразен, но мы, к сожалению, мало используем его громадные запасы, лишая себя многих важнейших лечебных продуктов.

Во все времена народы мира широко применяли лечебные растения. Уже в самых ранних письменах, в древних памятников культуры можно найти сведения об их применении в питании и лечении различных заболеваний, в том числе и сахарного диабета. Человек живет в тесном единении с природой, и как бы не отгораживала его от природы цивилизация, он тянется к растительному миру, пытаясь сохранить свои исконные связи с ним, восстановить по крупицам сведения об этом мире, объединить их, связать опыт предшественников и исследования нынешнего поколения, передать накопленные знания людям будущего.

Гиппократ писал, что наша пища должна быть лекарством, а лекарства – пищей. Это мудрое правило особенно важно соблюдать богатым сахарным диабетом.

В настоящее время сахарный диабет – весьма распространенное и прогрессирующее заболевание. В связи с этим во всех странах мира проводятся широкие профилактические и лечебные мероприятия, которые способствуют его выявлению и раннему лечению. Однако неоспорим тот факт, что никакие методы лечения не смогут компенсировать нарушение обменных процессов при сахарном диабете, если не отрегулирована диета и питание.

Располагая многолетним опытом лечения больных сахарном диабетом, авторы с полной ответственностью могут утверждать, что знание больных о лечебных свойствах некоторых растений при сахарном диабете недостаточны. Между тем именно этим больным следует ежедневно, в течение всей жизни, включать в диету целебные растения, а также грамотно использовать их в зависимости от степени тяжести диабета и наличия сопутствующих заболеваний.

Безусловно, речь идет не о самолечении, а о реализаций тех вариантов диетотерапии и фитотерапии, которые осуществляются под контролем врача в домашних условиях.

Умение больных организовать диетическое питание особенно в домашних условиях, является надежной гарантией норматизации обменных процессов. К сожалению, далеко не все больные правильно питаются. Многие из них либо ограничивают рацион, сводя его к скудному однообразию, например, капуста, еще капуста и еще капуста, либо вовсе игнорируют рекомендации по диете.

Особенно важно широко использовать дикорастущие съедобные растения, незаслуженно забытые, которые оказывают эффективное целебное действие и являются оптимальным продуктом питания.

Использование дикорастущих растений, пригодных для употребление в пищу, еще не нашло широкого освещения в литературе. Приготовление традиционных национальных блюд с применением дикорастущих съедобных растений может принести большую пользу в организации разнообразного диетического питания больных сахарным диабетом.

Есть индийская поговорка: «Кто много болеет, тот наполовину лекарь», которая таит в себе глубокий смысл. Если человек длительно болен, а тем более, как болеет всю жизнь, как при сахарном диабете, он обязан уметь и знать многое, касающееся его заболевания.

Многолетние наблюдения убеждают в том, что при сахарном диабете в большей мере, чем при других хронических заболеваниях, от поведения и образа жизни больного зависит его здоровье. Самоконтроль больного сахарным диабетом – одно из непременных условий поддержания оптимальных параметров его жизни.

В настоящее время во всем мире стремятся научить больных сахарным диабетом мерам самопомощи, рациональной дието- и фитотерапии.

Некоторые отдельные разработки по диетике и лечению растительными средствами сахарного диабета предложено в различных пособиях по лечению лекарственными растениями, предназначены для профессионального пользователя.

Диабет, от латинского «diabego»(протекаю), означает прежде всего заболевание, сопровождающееся выделением большого количества жидкости, что создает впечатление, будто бы жидкость «протекает» через организм человека, не задерживаясь в нем и не утоляя мучительного ощущения жажды. Жидкость перераспределяется в организме и поступает из тканей в кровь. В следствии этого ткани обезвоживаются, что вызывает жажду и повышенный прием жидкости. Поступление жидкости из ткани в кровь, а также выделение сахара с мочей ведут к усиленному мочеиспусканию. Недостаточное усвоение глюкозы в тканях при ее избытке в крови и тканевой жидкости проявляется в постоянном чувстве голода. К расстройству углеводного обмена присоединяется расстройство жирового, а затем и белкового обмена. Обезвоживание тканей, мобилизация и сжигание запасного жира, повышенный распад собственных белков обусловливают быстрое исхудание. Нарушается также обмен некоторых витаминов.

Впервые диабет описал Аретей, который еще в первом веке нашей эры указал на признаки болезни, проявляющиеся сухостью во рту, жаждой и другими нарушениями. Аретей писал, что, «внутренний жар токов, что количество употребляемой жидкости весьма значительно, количество мочи, однако, еще больше; невозможно удержать больного от питья и мочевыделения. Если запретить больному пить, рот у них высыхает, им кажется, что внутренности их загораются».

Раньше средняя продолжительность жизни с момента заболевания не превышала 2-5 лет. Вот почему до сих пор среди больных и их родственников и поныне сохраняется страх перед сахарным диабетом, как окончательным приговором судьбы.

В настоящее время при современном научном и регулируемым лечении и соблюдении оптимального режима многие диабетики живут полноценной жизнью, сохраняя высокую работоспособность, более 30 – 50 лет с момента заболевания.

Многие растения и травы могут служить одновременно и пищей и лекарством. Часть растений, обладающих явным или менее заметным сахароснижающим эффектом, могут применяться лишь в качестве пищевых блюд, а некоторые из них, заготовленные или сохраненные впрок, могут использоваться для изготовления лекарственных средств (настои, отвары и др.).

Когда-то на Руси говаривали: «И собака знает, что травой лечатся», но существовало в народе и предупреждение: «Лекарство не дается мешками».

Результат лечения растениями будет определяться как способом приготовления лекарств растительного происхождения, так и способом приема такого лекарства. В фитотерапии чаще всего применяют сборы, в которых лекарственные растения сохраняются довольно хорошо. Из отдельных растений можно приготовить растительные соки или порошок.

В тех случаях, когда необходима точная дозировка препарата, следует обратиться в аптеку.

Лекарственные растения чаще всего используют в виде водных экстрактов (приготовленных по типу чая, настоя или заварки) или отваров.

Для приготовления настоев готовое сырье заливают определенным количеством воды при комнатной температуре (соотношение сырья и воды 1:30) и выдерживают 6-8 часов, после чего вытяжку процеживают через марлевую салфетку.

Для получения заварки (горячий настой, чай) сырье заливают кипятком, постоянно размешивают в течение нескольких минут, а затем процеживают.

Для отваров используют клубни, корни, корневище или кору, заливают их водой на 15-30 минут, кипятят их столько же времени, а затем вытяжку процеживают.

Как указывается в руководствах по фитотерапии, водные экстракты из сборов, составленных из цветков, семян, листьев, коры, древесины, корней и др., требуют специальной технологии приготовления. Такие смеси обычно заливают водой (кипяток) и после нагревания в течение 15 минут процеживают.

Отвары и заварки употребляются холодными, а вытяжки – теплыми и горячими. Чтобы улучшить вкус растительных препаратов, можно добавить немного меда ( не более 5-8 г), учитывая содержание в них углеводов.

**Отвары.**

1. Из стручков фасоли. Столовую ложку измельченных стручков заливают стаканом кипятка и отваривают 20 минут. Настаивают 3-4 часа при комнатной температуре, процеживают и принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой.
2. Из листьев березы. Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка и отваривают 10 минут. Добавляют 0,2 соды и настаивают 6 часов. Процеживают. Принимают в два промежутка и с интервалом в часа.
3. Из почек березы. Десертную ложку почек заливают стаканом кипятка, кипятят 20 минут. Настаивают 6 часов и принимают по 1/2 стакана в день (либо по 2 столовые ложки 3 раза в день) после еды.
4. Из плодов боярышника. Столовую ложку измельченных плодов заливают стаканом кипятка и отваривают 20 минут. Настаивают 3-4 часа и пьют вместо чая
5. Из цветков боярышника. Десертную ложку измельченных цветков боярышника заливают кипятком, кипятят 2 минуты, настаивают 2 часа. Принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день после еды с чайной ложкой меда.
6. Из листьев брусники. Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка и кипятят 3 минуты, настаивают 3-4 часа. Принимают 2-3 раза в день.
7. Из корня бузины травянистой. Десертную ложку мелко измельченных корней заливают стаканом кипятка и кипятят 20 минут. Настаивают 3-4 часа и принимают о столовой ложке 3 раза в день перед едой.
8. Из цветков бузины травянистой. Столовую ложку цветков заливают кипятком (1 стакан) и кипятят 5 минут, настаивают 10 минут. Принимают внутрь по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой.
9. Из листьев бузины травянистой. Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка и кипятят 5 минут, настаивают 2 часа. Принимают по столовой ложке 3 раза в день перед едой.
10. Из корней бузины травянистой. Столовую ложку измельченных корней заливают стаканом кипятка, кипятят 20 минут и настаивают 3 часа. Принимают по столовой ложке 3 раза в день перед едой.
11. Из дрока красильного. Столовую ложку измельченного дрока заливают стаканом кипятка и кипятят 5 минут. Настаивают 2 часа и принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.
12. Из листьев ежевики. Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка и кипятят 5 минут. Настаивают 3 часа, процеживают и принимают внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.
13. Из корней ежевики сизой. Столовую ложку измельченных коней заливают стаканом кипятка и кипятят 10 минут. Настаивают 3 часа и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.
14. Из цветков калины. Столовую ложку измельченных цветков заливают 300 мл кипятка и кипятят 5 минут. Настаивают 3 часа, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.
15. Из коры калины. Десертную ложку измельченной коры заливают стаканом кипятка и кипятят 20 минут, процеживают. Принимают по столовой ложке 3 раза в день перед едой.
16. Из ягод лимонника китайского. Столовую ложку ягод заливают стаканом кипятка и кипятят 10 минут. Настаивают 1-2 часа, процеживают. Принимают по столовой ложке 3 раза в день перед едой.
17. Из ягод можжевельника обыкновенного. Десертную ложку сухих измельченных ягод заливают стаканом кипятка и кипятят 10-15 минут. Настаивают 1 час. Принимают по столовой ложке 3 раза в день перед едой.
18. Из листьев грецкого ореха. Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка и кипятят 15-20 минут. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.
19. Из плодов шиповника. Столовую ложку плодов заливают стаканом кипятка и кипятят 15-20 минут. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.
20. Из листьев шиповника. Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка и кипятят 5 минут, настаивают 1 час и принимают по стакану как чай.
21. Из плодов рябины обыкновенной. Десертную ложку измельченных плодов заливают стаканом кипятка и кипятят 20 минут. Настаивают 3-4 часа. Принимают по столовой ложке 3-4 раза в день перед едой.
22. Из ягод смородины черной. Столовую ложку сухих измельченных ягод заливают стаканом кипятка и кипятят 5 минут. Настаивают 2 часа. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды.
23. Из листьев черной смородины. Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка и кипятят 10 минут. Настаивают 4 часа. Принимают по 1\2 стакана 3 раза в день после еды.
24. Из цветков терна колючего. Десертную ложку измельченных цветков заливают стаканом кипятка и кипятят 5 минут. Настаивают 4 часа и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.
25. Из коры терна колючего. Десертную ложку измельченной коры заливают 300 мл воды, кипятят 20 минут, настаивают 1 час и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.
26. Из корней терна колючего. Десертную ложку измельченных корней заливают 300 мл кипятка, кипятят 30 минут, настаивают 30 минут. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.
27. Из ягод черники. Столовую ложку ягод заливают стаканом кипятка и кипятят при закрытой крышке 1-2 минуты. Настаивают 1 час и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.
28. Из корня бедреница. Столовую ложку измельченного корня заливают 300 мл воды, кипятят 20 минут, дают отстояться, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.
29. Из бессмертника песчаного. Столовую ложку цветков заливают стаканом воды и кипятят 5 минут, дают отстояться 2-3 часа. Процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой.
30. Из травы горца птичьего. Столовую ложку травы заливают стаканом кипятка и кипятят 5 минут, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.
31. Из корня девясила. Десертную ложку измельченного корня заливают стаканом кипятка и кипятят 15 минут. Настаивают, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день.
32. Из корня лопуха большого. Десертную ложку измельченного коня заливают 300 мл воды и кипятят 15 минут. Настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.
33. Из корня первоцвета лекарственного. Десертную ложку измельченных корней заливают кипятком и кипятят 20 минут. Настаивают 3-4 часа и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.
34. Из стеблей овса. Столовую ложку измельченной травы заливают 300 мл кипятка и кипятят 15 минут. Настаивают 3-4 часа. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Л.В. Николайчук, Е.П. Тихонова, Т.П. Левченко «Лечебно-диетические блюда при сахарном диабете», М.:Медицина, 1993г.
2. М.И. Балаболкин «Сахарный диабет» М: Медицина, 1994г.
3. Мед. журналы «Диабет – образ жизни», 1993г.- №3, 4, 5
4. Журнал «Диабетик».- №1, 2, 3