**План**

Введение

1. Функции лекарственных растений в нашей жизни

1.1 Удовлетворение потребностей в питательных веществах

1.2 Угнетение болезненной микрофлоры

1.3 Мобилизация защитных сил человеческого организма

1.4 Антиаллергенное действие

1.5 Усиление секреторных функций

1.6 Усиление притока крови к отдельным органам

1.7 Остановка кровотечения

1.8 Увеличение деления клеток

1.9 Усиление ферментативного аппарата организма человека

1.10 Влияние на нервную систему

1. Виды растительных средств

2.1 Возбуждающие средства

2.2 Анестезирующие средства

2.3 Желчегонные средства

2.4 Мочегонные средства

2.5 Вяжущие средства

2.6 Кровоостанавливающие средства

2.7 Отхаркивающие средства

1. Лекарственные растения и их применение
2. Сборы, рекомендуемые при различных заболеваниях

4.1 При заболеваниях сердечно-сосудистой системы

4.2 При эндокринных и обменных заболеваниях

4.3 При заболеваниях кожи

4.4 При заболеваниях органов дыхания

4.5 При заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Вывод

Список использованной литературы

# Введение

Один из древнегреческих мифов гласит: “Было время, когда все люди были здоровы и счастливы, не зная бед и болезней. За похищение Прометеем огня Зевс отомстил не только мятежному богу, но и людям, для которых огонь был похищен. По его приказу была создана Пандора – женщина с видом богини, коварная и лживая, - и была отдана в жены Эпиметею – брату Прометея, в доме которого хранился страшный ящик с неведомыми человечеству бедствиями. Его-то и открыла мстительная Пандора, и разлетелись болезни по белу свету – и несть им числа.

Такому обороту не обрадовался даже сам Зевс, но он успел захлопнуть крышку, когда на дне оставалась одна Надежда”

Именно она, когда человека охватывает та или иная хворь и движет им в поисках различных снадобий и лекарств. Во все времена этот поиск был направлен в одну сторону – к матушке природе. В её кладовых выбор лекарственных средств огромен и разнообразен, но одна беда – нет на них этикеток. Что целебно, что ядовито – к этому человеку приходилось идти собственным путём. Поэтому вполне естественно, что обращался он в первую очередь к более доступным и понятным ему средствам, например, к растениям. Сведения об использовании их в качестве лекарственных средств обнаружены в самых древнейших письменных памятниках человеческой культуры. Из них мы узнаём, что, например, вавилоняне широко применяли в этих целях корень солодки, дурман, льняное семя, белену и др. много информации даёт нам о лекарственных растениях греческая литература. Правда, как и многие другие народы, греки связывали целебные действия растений с различными магическими представлениями, в которых фигурировало много богов. Всеми же лекарственными травами ведал у них бог Асклепий, латинизированное имя которого Эскулап. У Эскулапа была дочь по имени Панацея. В обиходе до сих бытует нарицательное имя “эскулап”, которым полушутя – полусерьёзно иногда называют врачей, а слово “панацея” больше нам знакомо как символ средства от любых болезней.

Крупнейший мыслитель своего времени врач древней Греции ( 469-377г.г. до н.э. ) дал научное обоснование применению лекарственных растений, упомянул в своём сочинении 236 видов, которые тогда применялись в медицине.

Выдающийся труд о лекарственных растениях оставил “отец фармакологии” ( науки о лекарственном растительном сырье ), знаменитый врач римской армии – грек Диоскрид ( 1в. до н.э. ). В своём сочинении “О лекарственных травах” он описал свыше600 видов растений, снабдив их рисунками и указав применение.

До нашего времени сохранилось значительное количество сочинений ( рукописных и печатных ), содержащих описание лекарственных растений и способов их применения, оставленных представителями и других народов, в том числе и славянских. На Руси, правда, подобные труды возникли значительно позже, чем, скажем, у греков, но известно, что ещё до принятия христианства траволечение широко практиковалось и здесь. Этим занимались так называемые ведуны, волхвы, знахари, которые были практически в каждой русской деревне. До наших дней сохранился экземпляр русского травника “Мази”, составителем которого была внучка Владимира Мономаха Евпроксия.

Но не только траволечением богата сокровищница народной медицины. Из её арсеналов дошли до нас средства и методы, которые не всегда стыкуются с нынешними понятиями жизни, кажутся пережитками прошлого, а иногда напоминают обычное шарлатанство. Однако сегодня, когда многие болезни буквально взяли человечество за горло, не поддаются лечению современными средствами, человек всё чаще стал оглядываться назад, обращаться к нетрадиционным методам лечения. Доказано сегодня и другое – пользование современными лекарствами не проходит бесследно. А усиленное их применение, как правило, закладывает основу для следующей, возможно, более тяжелой болезни. И ещё. Ежегодно в больницах лечится в среднем 70 миллионов человек. А будь в каждой семье небольшой пучок лечебных трав, знай мы все те простые и доступные советы древних знахарей, многих болезней могло бы совсем не быть. По крайней мере избавляться от простудных заболеваний с помощью народных методов лечения может практически каждый человек.

**1. Функции лекарственных растений в нашей жизни**

* 1. **Удовлетворение потребностей в питательных веществах**

## Есть такое выражение: каждое лекарство должно быть пищей для организма, а каждая пища – лекарством. Обмен веществ и энергии может нарушаться из-за недостатка в рационе некоторых веществ, которые организм человека сам не в состоянии синтезировать и получает их с пищей. Много таких веществ относят к классу витаминов. Лечение состоит в том, что нехватка витамина компенсируется растениями, которые содержат много необходимых веществ. Иногда бывает вполне достаточным введением в рацион человека не самого витамина, а его предшевственика, например, вместо провитамина А – бета каротина. Нормализация химического состава еды касается не только витаминов, а и некоторых других соединений, так называемых незаменимых аминокислот, растительных жиров и т.д. Когда их не хватает в рационе, организм употребляет больше других продуктов, до тех пор пока не достигнет необходимого уровня поступления дефицитного вещества. Вследствие этого переедания наступает ожирение, потому что лишние вещества откладываются про запас, а это является одной из причин достаточно распространенного сейчас заболевания – ожирения.

## Для лечения болезней недостаточности необходимо вводить в рацион растения или другие продукты, которые содержат дефицитное вещество.

**1.2 Угнетение болезнетворной микрофлоры**

Угнетение бактерий, грибов, вирусов и простейших, которые вызывают воспаление и нарушение деятельности отдельных систем и органов, и общее заболевание организма. Это достигается с помощью веществ, которые имеют антибиотическое действие против возбудителей заболевания и в тоже время является безвредным или наносит минимальный вред организму человека. При этом выделяют бактериостатическое (фитонцидное) действие веществ (когда рост бактерий останавливается, но они живые и при изменении условий опять начинают расти), бактерицидное, то есть разрушительное, а иногда и стимулирующее действие. Болезнетворные организмы очень разнообразны, и нет единственного для всех растительного антибиотика, по этому и используют широкий спектр растений. То, что вредно для одного микроорганизма, может оказаться питательной средой для другого. Сильные фитонциды в чесноке, луке, хрене, многих пряных растений, при употреблении которых в пищу регулируется численность и состав кишечной микрофлоры. Эфирные масла (лаванды, мяты, чабреца) губительные для микробов, которые находятся в воздухе и попадают в легкие, оседают на коже, слизистых оболочках.

* 1. **Мобилизация защитных сил человеческого организма**

Наш организм имеет могущественные иммунные системы против многих заболеваний, возможно даже против всех, но не всегда эти системы оказываются должным образом мобилизированы на борьбу с опасным фактором. Целебная сила некоторых растений связана именно с тем, что они мобилизируют защитные природные силы человеческого организма. Например, вирусы гриппа представляют собой фактически молекулы нуклеиновой кислоты, очень стойкую против химических влияний, иногда с небольшой белковой оболочкой. На них очень тяжело влиять, а поэтому почти нет прямых антивирусных препаратов. Зато есть вещества, которые пробуждают антивирусный механизм в клетках человека.

* 1. **Антиаллергенное действие**

Попадание в организм человека инфекции, то есть, в первую очередь чужого белка, вызывает бурную защитную реакцию: повышение температуры, воспаление, образование гистамина, который вызывает частичное отравление. Всё это называют аллергией, и она проявляется буквально при каждом заболевании. Но часто аллергическую реакцию вызывают совсем не болезнетворные факторы – мука, пыльца растений, шерсть и некоторые соединения белкового и не белкового происхождения. Для преодоления аллергии из организма необходимо извлечь фактор, который её вызвал, и загасить болезнетворные явления. Некоторые растения и их смеси проявляют антиаллергенное действие.

* 1. **Усиление секреторных функций**

Это достигается потогонными, мочегонными, желчегонными, проносными и такими, которые вызывают чихание, облегчают кашель и отхождение мокрот, клизмами и другими средствами. Благодаря этому из организма выводятся шлаки, отходы жизнедеятельности, которые могут быть токсическими, а также и те токсические вещества, которые вызывают инфекцию. Одним из основных принципов йоги – традиционного индийского метода поддержания здоровья – состоит в как можно быстром избавлении от отходов. Любой застой, нагромождение конечных продуктов метаболизма тормозят обмен веществ, а это очень нежелательно и ведёт к заболеванию.

* 1. **Усиление притока крови к отдельным органам**

Благодаря усилению приток крови к органам, в них изменяется обмен веществ и происходит их выздоровление. Достигается это горчичниками, компрессами, растираниями, а внутренне, например, стимулированием сердечной деятельности и пищеварения. Когда говорится про весь организм необходимо повысить его жизнедеятельность, применяют так называемые адаптогены (женьшень, элеутерококк), которые стимулируют полностью деятельность организма и повышают его способность переносить стрессы, усталость и т.д.

* 1. **Остановка кровотечения**

Остановка кровотечения особенно внутренних органов, путём увеличения свёртываемости крови (активности протромбина), образование сгустков, которые закрывают повреждённый сосуд. Так действуют вещества дубильного характера, а также такие, которые сужают сосуды и уменьшают приток крови к повреждённому месту.

* 1. **Увеличение деления клеток**

Это необходимо для заживания ран, язв, восстановления слизистых и других оболочек. Так действуют некоторые витамины, особенно те, которые присутствуют в облепиховом масле или измифицированных веществ – мумиё. Но, при подозрении онкологического заболевания использовать мумиё, как стимулятор клеточного деления, недопустимо, потому, что оно может ускорить разрастание опухоли и сделать невозможным спасение больного существующими в медицине методами.

* 1. **Усиление ферментативного аппарата организма человека**

Большинство реакций обмена веществ совершается при участии биологических катализаторов – ферментов, которые в тысячи раз ускоряют химические процессы и обеспечивают быструю переработку больших масс органических веществ на необходимые для жизни продукты. Некоторые реакции вообще не могут совершаться при тех температурах, которые существуют в живых клетках и только ферменты делают это возможным. Сейчас известно более 1000 ферментов, а кроме этого существует много так называемых изоферментов – соединений, которые отличаются по структуре молекул от впервые найденного фермента, но выполняют тоже действие. Каждая клетка нашего организма имеет полный набор ферментов, которые ей необходимы.

Действие некоторых растительных лекарств именно и связано с тем, что они или содержат фермент, который добавляется к нашему ферментному аппарату и усиливает его (например, папаиназа с плодов дынного дерева – аналог хемотрипсина в желудочном соке человека), или же стимулируют появление собственных ферментов, которые нормализуют состояние здоровья.

* 1. **Влияние на нервную систему**

Некоторые растительные вещества очень сильно влияют на центральную и вегетативную нервную систему и этим пользуются для лечения. Это влияние может быть возбуждающим, тонизирующим или же успокаивающим, релаксующим, снотворным. С помощью веществ этого типа можно достичь эффекта анестезии, которую и используют при хирургических операциях и при некоторых методах лечения, когда очень сильная реакция нервов мешает нормализации процессов. Нейротропные вещества, которые принадлежат к этому классу, в основном можно употреблять только под суровым врачебным контролем. Они могут вызвать отравление или наркотическую зависимость.

Наука знает немало других механизмов влияния лекарственных растений. Особенно важным влиянием на центральную и периферическую нервную систему, поскольку человек – высокоорганизованное существо, и от состояния его нервной системы и психической деятельности зависит функционирование, а, значит, и здоровье всех других его систем. Есть способы чисто механического влияния, например, такие, которые имеют смягчающее, обволакивающее действие, и их используют, когда необходимо облегчить откашливание или нормализовать состояние пищеварения.

Что такое лечение? Это – возвращение организма человека к нормальному состоянию, которое считается здоровым, а любые нарушения нормальной деятельности организма до определённого уровня считают усталостью (когда после отдыха возвращается норма) или же заболеванием. В таком возвращении к здоровому состоянию играют роль значительные факторы, и среди них не последнее место занимает питание, в котором значительная роль принадлежит продуктам растительного происхождения, а также нахождение на свежем воздухе, среди растений и, наконец, специальные способы лечения, в том числе и лекарственными травами. Лечебные свойства растений зависят от наличия в них разнообразных по химической структуре и терапевтическому действию веществ. Самые важные из них это белки и аминокислоты, нуклеиновые кислоты, алкалоиды, углеводы, крахмал, клетчатка, жиры и жирные кислоты, эфирные масла, дубильные вещества, витамины и т.д.

1. **Виды растительных средств**

**2.1. Возбуждающие средства**

Возбуждающие вещества стимулируют деятельность отдельных органов или тканей или целого организма. К наиболее распространённым веществом растительного происхождения относят в первую очередь кофеин, который содержится в листках чая и семенах кофе и который возбуждает ЦНС, а из-за этого тонизирует весь организм; он же действует и мочегонно.

Камфора из камфорного лавра и некоторых других растений стимулирует деятельность сердца и дыхания.

Большую группу возбуждающих, тонизирующих веществ составляют соединения из женьшеня, аралии маньчжурской, элеутерококка колючего, а также арники, лимонника китайского, родиолы розовой и горечавки желтой. Они тонизируют жизненные процессы, нормализуют кровообращение, дыхание, пищеварение и снимают окаменение и скованность вызванные стрессами и спазмами гладких мышц. Из-за этого эти вещества называют антистрессовыми или адаптогенами, потому, что они повышают способность человека к стрессовым ситуациям. Они особенно важны в наше время повышенных скоростей, нервно – эмоционального напряжения.

**2.2 Анестезирующие средства**

Они вызывают потерю чувства боли на том месте, где были нанесены. Самым первым средством был использован кокаин – алкалоид из растения кока. Поскольку этот препарат небезопасный (попавши в кровь, он вызывает сужение сосудов головного мозга, остановку дыхания и смерть), в медицине чаще всего применяют синтетические аналоги кокаина – новокаин, дикаин, тропокаин и т.д.

* 1. **Желчегонные средства**

Желчь, которая образовывается в печени и скапливается в желчном пузыре, выделяется в 12-ти пёрстную кишку (после приёма пищи и прохождения её из желудка в кишечник). Желчь содержит ферменты, которые расцепляют жиры, и вещества, которые способствуют прохождению жирных веществ в кровь и усвоению организмом. При слабой секреции желчь и еда не переваривается должным образом, а в желчном пузыре происходит кристаллизация желчных кислот с образованием песка и камней, которые могут перекрыть желчные протоки и способствовать заболеванию с очень тяжелыми последствиями. В желчном пузыре и протоках часто бывает и воспаление, образовывается избыток слизи и разводятся посторонние микроорганизмы. Подобные заболевания печени очень распространены в наше время из-за постоянного раздражения печени химическими факторами, особенно алкоголем, а из-за этого снижается трудоспособность, сопротивляемость организма к инфекциям. Усиление секреции желчи содействует выделению песка и мелких камней, слизи, микроорганизмов, а значит, оздоровлению всей этой сферы и улучшению процесса переваривания, ликвидации застойных явлений. Желчегонные свойства присущи некоторым эфирным маслам (мятное, ментоловое). Эти эфирные масла сокращают мышцы желчного пузыря, которые и выталкивают желчь. Жирные масла, например оливковое или персиковое, также способствуют секреции желчи, а главным образом снимают спазм и разрежают саму желчь, из-за чего она выливается легче через протоки. Шиповник, хвощ полевой и т.д. – также типичные желчегонные растения.

* 1. **Мочегонные средства**

Чай, кофе, какао имеют сильные диуретические свойства благодаря кофеину, близким к нему соединениям. Механизм действия этих веществ на выделение мочи состоит в том, что под их влиянием расширяются сосуды в почках, увеличивается приток крови и облегчается выделение мочи.

Немало и других веществ способствуют выделению мочи, хотя физиологические и биохимические причины такого действия немного другие. Мочегонное действие проявляют такие растения: грыжник, девясил, кукурузные рыльца, любисток, “плоды” можжевельника, корни первоцвета, семена петрушки, пустырник сердечный, толокнянка обыкновенная, хвощ полевой. Диурез усиливает и употребление любых растительных отваров и чаев против других заболеваний.

* 1. **Вяжущие средства**

Вяжущие средства – вещества растительного происхождения (дубильные вещества и т.д.), которые обусловливают свертывание белка, в следствии чего белковые мембраны теряют воду, уплотняются кровеносные капилляры суживаются настолько, что лейкоциты не могут сквозь них пройти. Кожа, слизистые покровы как бы терпнут, во рту от них вяжет, чувствуется терпкий вкус. Но клетки и ткани сохраняют жизнедеятельность, и после удаления вяжущих веществ полностью возобновляют свою жизнедеятельность. В желудке и кишках вяжущие вещества осаждают белки еды и слизи, так что из них образовываются пленки, которые защищают стенки органов пищеварения от раздражения. Из-за этого автоматические волноподобные сокращения гладких мышц, которые прогоняют пищевые массы через кишечник, замедляются или останавливаются. Поэтому пищевые массы дольше задерживаются в кишках, из них поглощается больше воды.

К тому же большинство вяжущих веществ прекращают деятельность микрофлоры, задерживают деление клеток и создают неблагоприятные условия.

Вяжущие вещества применяют и тогда, когда необходимо уплотнить кожу, уменьшить деятельность желез, прекратить неприятные запахи тела.

Вяжущие средства получают из коры дуба, калины, ольхи серой, корней кровохлебки, корней и листьев бадана толстолистного, пастушьей сумки, из листьев шалфея и толокнянки, из семян щавеля, из плодов черники и черемухи и из чая.

* 1. **Кровоостанавливающие средства**

Для того, чтобы остановить кровотечение, необходимо уменьшить приток крови к поврежденному месту и обусловить образование тромба, который перекроет поврежденный сосуд или капилляр. Первое достигается при помощи дубильных средств, которые обуславливают сужение сосудов и капилляров и уменьшают давление крови. В тоже время они способствуют и образованию сгустка. В организме человека свертыванием крови руководит витамин К или филохинон, который есть во многих растениях в составе фотосинтезирующих органов. К растениям с такими свойствами относят пастушью сумку, крапиву двудомную, тысячелистник, кровохлебку аптечную.

* 1. **Отхаркивающие средства**

Это – лекарственные вещества, которые способствуют удалению мокрот (бронхиального секрета) из дыхательных путей. Их принимают внутрь, они действуют на слизистую оболочку желудка, а через нее рефлекторно на легкие. В легких происходит разрежение мокрот и нагромождение его в трахеях и бронхах, откуда оно уже легче удаляется кашлем. При задержке мокрот в легких может загноится и привести к очень тяжелым последствиям. Отхаркивающим действием характеризуются синюха, алтей, солодка, багульник болотный.

1. **Лекарственные растения и их применение**

Абрикос

Лечебная ценность плодов абрикоса обусловлена высоким содержанием в них витаминов, микро- и макроэлементов, сахара и т.д. Свежие абрикосы полезно употреблять во время беременности, при анемии, заболеваниях кожи, слизистой оболочки ротовой полости, при трофических язвах голени, при сердечно-сосудистых заболеваниях, которые сопровождаются отеками. Сушеные абрикосы (урюк, курага) рекомендуют при атеросклерозе, коронарной недостаточности как источник хорошо усваемого калия. Детям рекомендуют употреблять свежие абрикосы при гипо- и авитаминозах. При солнечных ожогах лица используют маски из свежего абрикосового сока.

Больным диабетом и ожирением свежие и сушеные абрикосы следует употреблять в ограниченном количестве.

Нецелесообразно назначать абрикосы для лечения и профилактики гипо- и авитаминоза провитамина А, больным печенью и больным со сниженной функцией щитовидной железы, поскольку в этих случаях каротин не усваивается.

Семена идут на изготовление абрикосового масла, которое используют так же, как персиковое или миндальное масло. Употребляют семена и в питании. Использовать семена в еду надо очень осторожно, не более 20г за один раз, чтобы не отравиться.

В китайской народной медицине семена абрикосов в чистом виде используют как успокоительное средство при кашле и икоте, в смеси с другими лекарственными растениями – при бронхите, трахеите, ларингите, коклюше и нефрите.

Алоэ древовидное (столетник)

Используют свежие листья и сок.

Лечебные свойства алоэ были известны более 3000 лет тому назад. Его использовали в разных странах мира как наружное средство при ожогах, долго не заживающих язвах и ранах. Свежий сок пили при общей слабости для возбуждения аппетита, для лечения запоров, как желчегонное, бактерицидное, противовоспалительное, ранозаживляющее, сильно тонизирующее средство.

Экстракт алоэ жидкий применяют при различных заболеваниях глаз (конъктивитах, кератитах, помутнении стекловидного тела), бронхиальной астме, язвенной болезни желудка и 12п. кишки, эпилепсии, воспалительных заболеваниях.

Противопоказания – тяжелые формы заболеваний сердца и сосудов, гипертония, беременность, острые желудочно-кишечные расстройства, далеко зашедшие формы неврозо-неврита.

Эмульсия, приготовленная из листьев, выдержанных в темноте, и касторового и эвкалиптового масел применяется для предупреждения и лечения поражений кожи, возникающих при лучевой болезни.

Сухой сок алоэ – сабур – применяют при хронических запорах. В народной медицине сок применяют при головных болях, невраглиях. В смеси с медом и салом – при туберкулезе и плохом пищеварении.

Апельсин

Апельсин – поливитаминное средство. Употребляют при гипо- и авитаминозах, подагре, гипертонии, атеросклерозе, при заболеваниях печени. Апельсиновый сок возбуждает аппетит, хорошо утоляет жажду при повышенной температуре тела, улучшает пищеварение. Особенно полезно употреблять его при гиперсекреторных гастритах, слабому желчевыделению, склонности к запорам.

Противопоказано употреблять сок при язвенной болезни желудка и при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Шкурку плодов в народной медицине использовали как жароутоляющее и кровоостанавливающее средство, при маточных кровотечениях и т.д.

Арбуз

Сок и мякоть арбуза имеют мочегонные и желчегонные свойства, хорошо утоляют жажду при горячке. Нежная клетчатка арбузов выведение из организма холестерина, оказывает легкое слабительное действие. При камнях в желчном пузыре, циститах, нефритах, почечно-каменной болезни рекомендуется каждый день употреблять по 2 – 2,5 кг свежих арбузов. Длительное употребление мякоти арбуза излечивает хронические гастриты, улучшает состояние больных атеросклерозом и сахарным диабетом. При хронической недостаточности кровообращения, гипертонии, нефритах, подагре, болезнях печени и желчного пузыря назначают арбузные разгрузочные дни, которые в зависимости от состояния больного проводят 2 раза в неделю или 1 раз в 10 дней. В разгрузочные дни больной получает только 1,5 кг арбуза, который съедает за 5 приемов. Как мочегонное средство свежий или квашеный арбуз полезен при ожирении. Семенами арбуза изгоняют глистов, а растертые с молоком семена употребляют при маточных кровотечениях. Как мочегонное средство используют и шкурку арбуза.

Лопух обыкновенный

Используют корни, собираемые в начале августа.

Препараты лопуха обладают противовоспалительными и общеукрепляющими свойствами, лечат ревматизм, подагру, диатез, сахарный диабет, желчекаменную болезнь, запоры, воспаление легких, угри, экзему, язву желудка с пониженной кислотностью.

Обычно применяют настой из сушеных корней (150г). Для этого корни замачивают в теплой кипяченой воде, когда отмокнут, их очищают и натирают на терке. Получившуюся кашицу заливают 0,5л крутым кипятком и поддерживают на медленном огне 2-3мин, не давая закипеть. Затем настой остуживают и процеживают. Принимать за 15-20мин до еды по 1 столовой ложке 3-4 раза в день в течении 1 месяца.

Брусника обыкновенная

Используют плоды и листья, которые собирают с момента появления растения из-под снега, вплоть до мая – июня до цветения и после плодоношения.

Бруснику широко и эффективно используют в отечественной и зарубежной медицине. Плоды – противоцинготное, противогнилостное и общеукрепляющее средства.

Брусничный сок применяют при авитаминозах, как вяжущее, при легких формах гипертонии, для повышения аппетита.

Сушенные ягоды входят в состав витаминных чаев.

Листья брусники в виде настоев и отваров употребляют как мочегонное и дезинфицирующее средства при почечнокаменной болезни, пиелите и цистите, при застарелом суставном ревматизме, подагре, как вяжущее.

В народной медицине ягоды брусники применяют как мочегонное, при суставном ревматизме, подагре, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока. Вареную бруснику с медом употребляют при туберкулезе легких и кровохаркании.

Отвар всего растения используют как противокашлевое, при заболеваниях сердца, гипертонии, белях, маточных кровотечениях.

Брусничный лист в виде настоя применяют при почечно- и желчно-каменной болезнях, как мочегонное и потогонное, при ревматизме, подагре, артрите, сахарном диабете и заболеваниях печени, как тонизирующий напиток.

Валериана лекарственная

Используют корневища с корнями

В народной медицине широко используют настои, отвары, экстракты и порошки при истерии, мигрени, боли в сердце, при пороках сердца, эпилепсии, нервном переутомлении. Настой корня показан в климактерический период, после длительных заболеваний – как улучшающее аппетит и общеукрепляющее средство.

Детям назначают при болях в животе, рвоте и судорогах (2 – 3 капли настоя). При эпилепсии детей купают через день в отваре корней.

Рекомендуют отвар для женщин в климактерический период.

Препараты валерианы применяют при гипертонии, бессоннице, гельминтозах, сахарном диабете, колитах, крапивнице, неврастении, пневмонии.

Настой из валерианы помогает при отдышке, головных болях, нервных потрясениях, судорогах, тяжелых душевных переживаниях, как средство “поддерживающее силы”.

Валериановые корни, измельченные в порошок, известны в народе как средство при лечении тифа, скарлатины.

Настоем корня детям промывают глаза при их воспалении.

Препараты валерианы рекомендуют при астме, эпилепсии, неврозах сердца, коронарной недостаточности, спастических запорах, спазмах ЖКТ, воспалении седалищного нерва.

Препараты из валерианы не рекомендуют принимать длительное время и в больших количествах. Это связано с угнетением нервной системы и органов пищеварения, может вызвать тошноту, головную боль, возбужденное состояние, нарушить нормальную деятельность сердца.

Ноготки аптечные (календула)

Как лекарственное растение ноготки, или календула, были известны уже в Древней Греции.

Русская и украинская народная медицина применяют настой цветочных корзинок очень широко: для лечения печени, селезенки, язв и спазм желудка и кишечника, при рахите, гастритах, колитах, воспалении легких, климаксе, ожирении.

В Бразилии ноготки служат вспомогательным препаратом для лечения рака.

Немецкая народная медицина успешно использует ноготки для лечения ран, ушибов, язв, фурункулов, при расширении вен.

В Польше – для лечения болезни печени.

Изготовляют из ноготков мази, таблетки.

Внутрь назначают как желчегонное средство, при язвенных болезнях желудка.

Таблетки применяют для улучшения общего состояния и повышения аппетита.

Настои применяют также в виде ванн, обтираний, компрессов и примочек.

Мята перечная

Используют листья и соцветия, собираемые с момента цветения. Мята является главным средством, улучшающим пищеварение, сосудорасширяющее, желчегонное, успокаивающее, витаминное. При сильной головной боли мяту прикладывают ко лбу. Отвар листьев, принимаемый по 0,5 стакана утром и вечером способствует улучшению пищеварения и придает лицу здоровый вид (то же действие при приеме порошка), лечат желчекаменную болезнь, колиты, запоры, ожирения и др.

Настой (порошок) принимают при упадке сил, тошноте, рвоте, гипертонии, бронхите, гепатите, сахарном диабете, неврастении, кашле, язве желудка с пониженной кислотностью, стенокардии, угрях, экземе, судорогах, кожном зуде, ревматических болях, изжоге и др.

Мятный отвар, приготовленный на уксусе, успокаивает кровавую рвоту (принимают по 1 или 2 чайной ложке), а приготовленный на молоке – останавливает боли в животе.

Препараты мяты также применяют при желудочно-кишечных расстройствах.

Подорожник большой

Используют листья и семена.

Подорожник – популярное лечебное средство в народной медицине многих стран Европы и Азии. Он обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим, кровоочистительным и отхаркивающим действиями, усиливает секреторную деятельность желудка.

Его применяют при ушибах, порезах, нарывах, воспалении кожи, укусах насекомых, ожогах. Кроме того, это старое средство при заболеваниях дыхательных путей.

Семена подорожника используют в качестве противовоспалительного при кишечных заболеваниях, как обволакивающее при язве желудка, для успокоения болей.

Свежие листья и приготовленный из них сок, экстракты, настои оказывают ранозаживляющее действие; происходит быстрое очищение раневой поверхности, прекращаются воспалительные процессы.

Медицина рекомендует подорожник для лечения больных хроническим колитом, острыми желудочно-кишечными заболеваниями.

Морковь посевная, плоды

Морковь издавна используется в народной медицине как средство, улучшающее пищеварение, увеличивающее выделение молока у кормящих матерей и как наружное средство. Свежеизмельченную морковь прикладывают к ранам и язвам для очищения их от гноя. Обладая антисептическим, противовоспалительным действиями, морковь способствует их заживлению.

Морковным соком полощут рот при воспалительных процессах, считают, что сок помогает при сильном кашле и охриплости голоса.

Морковный сок рекомендуют и здоровым людям как витаминное средство, снижает утомляемость. Показана при склонности к простудным заболеваниям, кожным и желудочно-кишечным болезням, сухости кожи, ломкости волос и ногтей.

Морковь и морковный сок имеют лечебное значение при заболеваниях глаз (катаракте, конъюнктивите).

Ель обыкновенная

Используют хвою, незрелые шишки, молодые верхушки веток. Шишки собирают летом, до созревания семян. В шишках обнаружены эфирные масла, смолы, дубильные вещества, фитонциды, минеральные вещества.

Хвоя содержит аскорбиновую кислоту и те же вещества, что и шишки.

Отвар и настой шишек применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей и бронхиальной астме, хвою как противоцинготное средство, особенно в зимнее время. Хвоя обладает также мочегонным, желчегонным, обезболивающим, противомикробным действиями, ее рекомендуют при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

В народной медицине отвар молодых почек и молодых шишек применяют при лечении туберкулеза легких, при цинге, водянке, воспалительных заболеваниях органов дыхания.

Земляника и клубника

Земляника по своей полезности растение универсальное, ее используют полностью – плоды, листья, цветки и корневища.

Ценность земляники в том, что она возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, хорошо утоляет жажду, незаменима для тех, кто нуждается в диетическом питании.

Плоды земляники – не только прекрасный продукт, но и отличное, проверенное многими поколениями, лекарство. Народная медицина рекомендует принимать при заболеваниях ЖКТ, гастритах, камнях почек, авитаминозах.

Настой плодов или листьев применяют при общем упадке сил, малокровии, при болезнях печени и желчных путей, при маточных кровотечениях, желтухе, рахите, геморрое.

Для детей, особенно ослабленных после болезни, очень полезны свежие ягоды с молоком и сахаром – как питательное и общеукрепляющее средство.

Наружно используют растолченные ягоды. В частности, для лечения экземы и лишаев.

Плоды земляники понижают кровяное давление, дают хороший эффект при подагре и склерозе.

Корневища и корни земляники с успехом применяют как вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, моче- и желчегонное средство. Листья обладают теми же свойствами, а также антисептическим, обезболивающим, ранозаживляющим.

Настой ягод хорош для полоскания рта при болезнях горла и других воспалительных процессах.

Плоды клубники возбуждают аппетит, регулируют пищеварение, хорошо утоляют жажду.

В действии клубники и земляники на организм человека много общего.

Водный настой ягод клубники уменьшает воспаление, губительно действует на некоторые патогенные микроорганизмы в ЖКТ, обладают потогонным, мочегонным действиями.

Водный раствор ягод употребляют как антисептическое средство для полоскания горла при стоматитах, ангинах, для устранения неприятного запаха изо рта.

Листья клубники и земляники применяют в свежем и сухом виде для припарок в области печени, больного зуба или суставов.

Лечебное действие земляники садовой несколько слабее лесной.

Липа сердцевидная

Используют цветки, собираемые в июне месяце.

Упоминание о ней можно встретить у многих древнеримских писателей, поэтов и историков – Вергилия, Овидия, Плиния.

Природа одарила липу различными свойствами, в том числе лечебными. В медицине используют настой (отвар) цветков ("липовый цвет") при простудных заболеваниях, воспалении рта и полоскания горла. В равных количествах с плодами малины он входит в состав потогонного чая.

Липа самое сильное противосудорожное, противовоспалительное и обезболивающее средство.

Липовый цвет также обладает свойством растворять густые мокроты и слизистые выделения. Его применяют при обмороках, головных болях, даже при эпилепсии.

Лук и чеснок

Родина лука – Ближний Восток.

Великий Гиппократ применял лук при целом ряде болезней: ревматизме, подагре, ожирении и др.

Римляне считали, что лук придает силу и способствует мужеству.

Народная медицина рекомендует есть варёный лук при простуде. Сырой – профилактическое средство против цинги и, говорят, даже предохраняет от гриппа.

В годы ВОВ во фронтовых госпиталях кашицу лука прикладывали к гнойным ранам и получали поразительный эффект.

Лук – исключительно сильное противоцинготное средство и незаменим при авитаминозе.

Разрезанный на куски лук, приложенный к вискам и ко лбу, устраняет головную боль.

Верным побратимом в борьбе против болезнетворных микробов у лука есть – чеснок.

Натёртый чеснок способен убивать тысячи видов микробов.

Препараты чеснока убивают болезнетворные микробы, грибки, расширяют кровеносные сосуды, подавляют брожения и гниения в кишечнике. Их применяют для улучшения пищеварения, как болеутоляющее и успокаивающее средство.

При гипертонии и атеросклерозе чеснок в значительной степени способствует устранению сопутствующих явлений – головокружения, головной боли, бессоницы.

При укусе змеи применяют настой чеснока на уксусе.

Противопоказано применение чеснока – это различные воспаления почек.

Орех грецкий

Используют плоды, листья, собранные весной и в начале лета, а также околоплодники (кожура) незрелых плодов, заготовляемых в августе.

Ядро зрелого ореха рекомендуют включить в диету больных диабетом и атеросклерозом – масло его богато линолевой кислотой, снижающей содержание холестерина в крови.

Больной с повышенной кислотностью желудочного сока рекомендуют ежедневно съедать 25-100г ядер орехов.

Препараты из зрелых ядер применяют при хроническом ртутном отравлении, зелёные орехи – эффективное средство при желудочных коликах, диспенсии.

Плоды также рекомендуют принимать после тяжелой болезни и для улучшения пищеварения.

В ХVІІ в – военные врачи применяли листья как ранозаживляющее средство.

Настой листьев и околоплодников оказывает терапевтический эффект при туберкулезе кожи, гортани, лимфадените.

Ореховое масло способствует заживлению ран и пораженной кожи. Используют для лечения конъюнктивита и воспаления среднего уха.

В народной медицине листья и околоплодники издавна применяли при цинге, катаре кишечника, зубной боли, ревматизме, подагре, некоторых гинекологических заболеваниях, болезнях почек, сердца и мочевого пузыря, как потогонное, ранозаживляющее и противовоспалительное для лечения ран, язв, фурункулов, при обморожении, стоматите, ангине, при язвенных кровотечениях, кровотечения из десен, при атеросклерозе, сахарном диабете, авитаминозах, при угревой сыпи и других кожных заболеваниях и нарушениях обмена веществ – аллергии, рахите, воспалении лимфатических узлов.

Скорлупу плодов – использовали при гипертонии; листья – рекомендовали при чрезмерном выделении молока у кормящих женщин.

Рябина черноплодная и рябина обыкновенная

Используют плоды, собираемые в полной спелости и свежий сок.

Плоды рябины – ценное лечебное и профилактическое средство. Они обладают эффективным гипотензивным и противосклеротическим действием.

При лечении гипертонии и атеросклероза рекомендуют применять сок применять сок или плоды рябины одновременно с плодами шиповника или черной смородины, богатыми аскорбиновой кислотой. Можно использовать как гипотензивное средство.

Лечение соком и плодами рябины черноплодной не рекомендуется при язвенной болезни желудка и 12п. кишки, а также при гиперацидных гастритах.

Сок рябины используют также наружно при лечении ожогов.

Рябина обыкновенная (плоды) в народной медицине применяют как мочегонное, потогонное, кровоостанавливающее и мягкое слабительное, как средство, повышающее аппетит, при дизентерии, пониженной кислотности желудочного сока, геморрое и цинге.

Ягоды с успехом используют при атеросклерозе, гипертонической и почечнокаменной болезнях.

Смородина черная и красная

Используют плоды, реже листья и почки. Листья заготовляют после сбора ягод.

Черная смородина – очень ценная витаминная ягода. Полная суточная потребность человека в витаминах С и Р покрывается при потреблении 50г ягод.

Черную смородину употребляют в пищу как ценный поливитаминный продукт.

Особенно полезна смородина при геморрагическом диатезе, при гастритах с пониженной кислотностью, гипертонии и т.д.

Установлено, что листья черной смородины стимулируют функцию коры надпочечников и могут быть применены для лечения аддисоновой болезни.

В китайской медицине препараты из листьев употребляют при туберкулезе лимфатических желез, при различных кожных заболеваниях, аллергии, как тонизирующее.

Во Франции и Польше настой листьев смородины применяют при ревматизме, болезнях почек и печени, мочевого пузыря, почечно-каменной болезни.

В народной медицине плоды смородины используют как мочегонное, вяжущее, потогонное средство; листья – для лечения подагры, ревматизма, сахарного диабета; плоды, листья и почки – при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, отеках, аллергии; свежий сок плодов – при язвенной болезни желудка с невысокой кислотностью и склонностью к кровотечению, при гипертонической болезни и склерозе, как успокаивающее, а в смеси с почками – как легкое слабительное.

Красная смородина отличается от черной отсутствием эфирного масла в листьях и плодах, красной окраской ягод.

Благодаря повышенному содержанию органических кислот, сок ягод красной смородины хорошо утоляет жажду, устраняет тошноту, повышает аппетит и является тонизирующим средством после тяжелых заболеваний с целью восстановления сил.

Препараты плодов красной смородины применяют в народной медицине как потогонное, жаропонижающее, легкое слабительное средство, а также при аллергии.

Сок применяют для увеличения выделения солей из организма, а также как мягкое желчегонное и слабительное средство, как противовоспалительное и кровоостанавливающее.

Малина обыкновенная

Растение известно давно. Малиновый чай "взварец" из ягод малины и клюквы был самым популярным напитком, его подавали к столу, использовали как лекарство.

В малине целебно практически все – плоды, листья, цветки, корни. Если ее сушенные плоды заварить как чай – это эффективное средство при простудных заболеваниях (действует как потогонное и жаропонижающее).

В свежем виде плоды исключительно полезны при плохом аппетите, желудочных и кишечных заболеваниях, как обезболивающее, противовоспалительное, противорвотное. Они обладают свойством снимать опьянение (против "хмеля").

Народная медицина многих стран применяет приготовленные из малины настои, отвары и мази.

Препараты цветков, листьев и плодов малины – хорошее антисклеротическое, противовоспалительное, жаропонижающее и витаминное средство при атеросклерозе, гипертонии и заболеваниях простудного характера.

Свежие плоды используют как витаминное средство, предохраняющее от цинги.

Малина повышает тонус, снимает опьянение после приема наркотиков, уменьшает лихорадку и головную боль, останавливает желудочные и кишечные кровотечения, обильные менструации. Применяют также как отхаркивающее при бронхитах.

Наружно отвар плодов малины употребляют для полоскания при ангинах и других воспалительных заболеваниях горла.

Из сухих листьев готовят отвар для примочек при ушибах.

Настой листьев и цветков применяют наружно и внутрь при угрях, сыпях, экземах и других кожных заболеваниях, как противовоспалительное и антитоксическое средство. Его также применяют как противоядие при укусах ядовитых змей, при заболеваниях женской половой сферы и геморрое.

Мазь – одна часть свежего сока из листьев малины и четыре части коровьего масла или вазелина – эффективное средство от угрей и кожной сыпи.

Шалфей лекарственный

Используют листья, собираемые во время цветения шалфея.

Шалфей используют как дезинфицирующее, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство.

В народной медицине разных стран применение шалфея весьма разнообразно: в Болгарии – при заболеваниях желудка, печени, желчного пузыря, в Германии и Франции – как средство укрепляющее ЦНС.

Шалфей выступает в поединке с зубной болью в виде отвара из листьев (для полоскания) и нередко побеждает. Этим же отваром (настоем) укрепляют десна, регулируют деятельность желудка, очищают дыхательные пути, оздоровляют печень и почки.

Отвар листьев шалфея с молоком применяют при воспалении горла, заболевании ангиной (для полоскания).

Шалфейные ванны обладают противовоспалительными действиями, снимают боль, улучшают кровообращение. Их рекомендуют при радикулитах, невритах и артритах разного происхождения, ревматических болях, тромбофлебитах, а также при некоторых кожных заболеваниях.

Отвар шалфея помогает снять набрякшие водянистые мешки под глазами. Делают примочки то из горячего, то из холодного отвара. Каждую примочку держат по 5-10 мин. После примочек смазать кожу под глазами камфорным кремом. Через месяц наступит заметное улучшение.

Шалфей также эффективен против потливости ночью (особенно в климактерический период), он понижает секрецию молочных желез (применяют при отнятии грудных детей от груди).

Шиповник майский

Используют плоды, называемые гипантин.

Плоды шиповника, помимо замечательных витаминных свойств, обладают желчегонным, противовоспалительным, регулирующим деятельность ЖКТ, а также мочегонным свойством.

Отвары плодов шиповника являются эффективным профилактическим средством от многих заболеваний и в первую очередь инфаркта миокарда.

Шиповник является основным поставщиком витамина С в период осени –зимы. Суточная потребность организма человека обеспечивается чаем из 10-15 сушенных плодов (плоды заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают).

Отвар плодов шиповника рекомендуют при лечении холецистита, гепатита, язве желудка с повышенной кислотностью и др.

Наличие большого количества витамина С обусловило применением плодов как средства, повышающего устойчивость организма к некоторым инфекционным болезням, интоксикациям и восстановлению работоспособности при умственном и физическом переутомлении.

Клинические исследования показали, что употребление плодов замедляет развитие склероза.

Препараты из плодов шиповника используют для профилактики и лечения цинги, при геморрагических диатезах, гемофилии, кровотечениях (носовых, легочных, маточных), длительно незаживающих язвах и ранах, переломах костей.

В традиционной тибетской медицине плоды шиповника используют внутрь при туберкулезе легких, как седативное средство, наружно – для ванн при ревматизме, корни – для ванн при параличах.

Корнями шиповника лечат дизентерию, применяют при желчно- и мочекаменной болезнях, заболеваниях сердца, малярии и гипертонии.

В народной медицине белые плоды и их кожицу используют при мочекаменной болезни, как обезболивающее, при язвенной болезни и 12 п. кишки, при анемии, маточных кровотечениях и атеросклерозе; цветки – для примочек при болезнях глаз; лепестки – как противокашлевое, при рожистом воспалении; ветки и листья – как болеутоляющее при радикулите и желудочных коликах.

Эхинацея пурпурная

Препараты эхинацеи влияют на ЦНС, усиливают потенцию, способствуют заживлению ран, ожогов и язв. Использование эхинацеи эффективно при разных формах воспалительных состояний внутренних органов, при состоянии депрессии, при физическом и нервном утомлении, при острых и хронических инфекционных заболеваниях. Следует отметить, что даже при длительном приеме препарата эхинацеи не приводит к угнетенному состоянию нервной системы, что наблюдается, например, при приеме препаратов лимонника китайского.

Элеутерокк колючий

Относится к растениям – стимуляторов ЦНС. Его препараты повышают умственную и физическую работоспособность, стойкость к неблагоприятным условиям, усиливает остроту зрения, улучшает обмен веществ и аппетит. Показаниями к назначению элеутерококка являются физическое и умственное переутомление, неврастения, истощение нервной системы, которое сопровождается снижением работоспособности, раздраженностью и бессонницей. Рекомендуют элеутерококк при вегетоневрозах, аритмии и гипертонии функционального характера, при начальных формах атеросклероза и гипертонической болезни, после тяжелых операций, а в соединении с другими препаратами – при острой и хронической лучевой болезни и при легких формах сахарного диабета. В гинекологической практике элеутерококк назначают при нарушениях менструального цикла и бесплодности, обусловленной недоразвитием половых органов, а также при патологическом климаксе. Препараты элеутерококка противопоказаны при инфаркте миокарда, гипертонических кризисах, лихорадочных состояниях и острых инфекционных заболеваниях.

Женьшень

Эффект женьшеня на организм в большой степени зависит от дозы, которая используется. В маленьких дозах он усиливает возбуждение и снижает тормозные процессы, а в больших – наоборот: усиливает тормозные процессы.

Женьшень оказывает широкое общефармакологическое действие на организм человека. В клинических условиях используют для лечения и профилактики разных заболеваний ЦНС, для повышения уровня трудоспособности организма и его сопротивляемости к стрессовым ситуациям. Женьшень – это тонизирующее средство. Его используют при нервном и физическом утомлении, анемии, неврастении, истерии, астенических состояниях, обусловленных разными заболеваниями (диабетом, туберкулезом, малярией и т.д.), в период выздоровления после различных сложных хирургических вмешательствах, при повышенном и пониженном давлении, для улучшения деятельности ССС, как имунностимулятор при вирусном гепатите и как способ, который снижает содержание сахара в организме при диабете, для лечения атеросклероза и гастритов различного происхождения. При использовании препаратов женьшеня замечено определенную сезонность его действий. Использование его осенью и зимой дает наибольший эффект.

Лимон

Лечебное свойство лимонов обусловлено наличием в них значительного количества витаминов. Употребление лимонов (в натуральном виде, с чаем, в виде сока, разведенного водой) показано при гиповитаминозах С и В, лихорадочных состояниях, нарушениях минерального обмена, почечнокаменной болезни, подагре и ревматизме. Как наружный способ разведенный водой сок используют для полоскания при воспалении ротовой полости и глотки. При рвоте у беременных свежеразрезанный лимон прилаживают к ямке под грудь. Свежим натуральным соком (кусочком лимона) протирают лицо для удаления камедонов; для усиления эффекта сначала принимают паровую ванночку. Эфирное масло, которое добывают из шкурки плодов, используют как способ, который улучшает вкус и запах лекарств, в пищевой и кондитерской промышленности и в парфюмерии. В связи с высоким содержанием лимонной кислоты, употребление лимонов необходимо ограничивать или исключить их из рациона совсем при болезнях желудка, кишок, печени, желчного пузыря, мочевыводящих путей и поджелудочной железы (острые и хронические панкреатиты). Следует особенно подчеркнуть, что чрезмерное и не рациональное употребление лимонов может причинить вред даже здоровому человеку.

1. **Сборы, рекомендуемые при различных заболеваниях**

**4.1 При заболеваниях сердечнососудистой системы**

Атеросклероз

Арбуз, арония черноплодная, береза (лист), боярышник кроваво-красный, брусника, буквица лекарственная, донник лекарственный, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, земляника лесная, клевер луговой, крапива двудомная, кукуруза, лен посевной (семя), лук малина обыкновенная, мята перечная, одуванчик лекарственный, паслен черный, подорожник большой, подсолнечник, роза дамасская, ромашка аптечная, рябина обыкновенная, слива, смородина черная, солодка голая, спаржа, тысячелистник обыкновенный, укроп огородный, хвощ полевой, цикорий обыкновенный, чабрец, чеснок, шалфей лекарственный, шиповник коричный.

Сбор №1: плоды аронии – 1 часть, плоды земляники лесной – 1 часть, плоды боярышника – 1 часть.

1 столовую ложку смеси заливают стаканом прокипяченной воды, нагревают на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин. Процеживают. Доливают кипяченой водой до первоначального объема. Принимают в теплом виде по полстакана 3 – 4 раза в день за полчаса до еды.

Сбор №2: лист брусники – 3 части, трава донника – 3 части, трава душицы – 4 части, цветки цикория – 4 части, цветки календулы – 2 части, трава буквицы – 3 части, трава клевера – 2 части, лист мяты – 1 часть, семя льна – 1 часть, лист шалфея – 2 части.

2 – 3 столовые ложки смеси заваривают на ночь 0,5 л кипятка в термосе. Процеживают. Принимают в теплом виде в 3 приема за полчаса до еды.

Сбор №3: плоды аронии – 2 части, плоды боярышника – 2 части, лист брусники – 1 часть, цветки ромашки – 1 часть, кукурузные рыльца – 1 часть.

Одну столовую ложку смеси заливают стаканом прокипяченной воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин. Процеживают, доводят кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимают по полстакана 3 раза в день после еды.

Сбор №4: трава вероники – 2 части, трава донника – 2 части, трава зверобоя – 1 часть, лист крапивы – 1 часть, цветки ромашки – 2 части, семя льна – 1 часть, плоды паслена – 1 часть, плоды рябины – 1 часть, корень солодки голой – 1 часть, трава сушеницы – 1 часть, трава и цветки тысячелистника – 1 часть, лист мяты – 1 часть, плоды шиповника – 2 части.

2 – 3 столовые ложки смеси заваривают на ночь в термосе 0,5 л крутого кипятка. Процеживают. Принимают в 3 приема за 30 мин до еды в теплом виде.

Сбор №5: трава хвоща – 1 часть, лист березы – 1 часть, корень одуванчика – 1 часть, корневище пырея – 1 часть, корень мыльнянки – 1 часть, трава тысячелистника – 1 часть, плоды аронии – 1 часть, кукурузные рыльца – 1 часть.

Одну столовую ложку смеси заливают стаканом кипящей воды и настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1\3 – 1\2 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор №6: трава донника – 1 часть, плоды шиповника – 1 часть, плоды малины – 1 часть, лист крапивы – 1 часть, цветки каштана конского – 1 часть, цветки боярышника – 1 часть.

1 столовую ложку смеси заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 2 ч. Процеживают. Принимают по 1\4 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор №7: трава вероники – 2 части, трава донника – 1 часть, трава мать-и-мачехи – 1 часть, трава одуванчика – 2 части, трава чабреца – 3 части, лист мяты – 1 часть, лист земляники – 1 часть, лист малины – 1 часть, лист подорожника – 1 часть, лист шалфея – 2 части, плоды боярышника – 2 части, плоды шиповника – 3 части, цветки клевера – 1 часть, цветки ромашки – 2 части.

2 – 3 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают в 3 приема за 30 мин до еды в теплом виде.

Любые виды лечения, в том числе и растениями, могут лишь замедлить процесс развития атеросклероза, отодвинуть его. Поэтому, наряду с приемом препаратов из растений по совету врача, необходимы выбор рационального питания, нормализация труда, быта и отдыха больного, активные физические нагрузки, исключение вредных привычек, ограничение приема жареного, продуктов, богатых углеводами (сладости), холестерином, поваренной солью.

Рекомендуются разгрузочные диеты, увеличение потребления в свежем или переработанном виде овощей, фруктов, соков из растений, кулинарных изделий и фитопрепаратов, в состав которых входят рекомендованные растения.

Так как лечение атеросклероза проводится в течение многих лет, следует после 3 – 4 месяцев приема сбора делать перерыв на 1 – 2 недели, а затем сменить рецепт и продолжать курс лечения 1,5 – 2 года.

Возможно употребление сбора при отсутствии одного или двух компонентов. Чтобы исключить возможные побочные явления, следует вначале применять отдельные компоненты сбора.

Полезно сочетать (под наблюдением врача) прием настоев трав с теплыми ножными или общими ваннами из лекарственных растений.

Гипертония, сердечная недостаточность

Арбуз, боярышник, валериана, виноград культурный, гвоздика, гречиха посевная, земляника лесная, календула лекарственная, калина обыкновенная, крапива двудомная, лук, мать-и-мачеха, смородина черная, хрен обыкновенный, цикорий обыкновенный, чай, чеснок, яблоки.

Сбор №1: плоды аниса – 2 части, трава тысячелистника 1 часть, лист мелиссы – 1 часть, корень валерианы – 1 часть,

Одну столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка. Дают остыть. Процеживают. Выпивают в 2 – 3 приема в течение дня при сердечных неврозах, сердечной слабости.

Сбор №2: цветки терна – 1 часть, цветки вереска – 1 часть, цветки боярышника – 1 часть, трава пустырника – часть.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и отваривают на водяной бане 15 мин. Дают остыть. Процеживают. Отвар выпивают за 1 день глотками при пороке клапанов сердца.

Сбор №3: трава тысячелистника – 2 части, шишки хмеля – 2 части, корень валерианы – 3 части, лист мелиссы – 3 части.

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе стаканом кипятка. Принимаю в течении дня глотками при сердечных неврозах как успокаивающий сбор.

Сбор №4: трава хвоща – 2 части, трава горца птичьего – 3 части, цветки боярышника - 5 частей.

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1\3 – 1\4 стакана 3 – 4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессонницей.

Сбор №5: цветки боярышника – 1 часть, плоды аронии – 1 часть, трава астрагала шерстистоцветкового – 1 часть, лист барвинка малого – 1 часть.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, настаивают 45 мин. Процеживают. Принимают по 1\3 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни.

Сбор №6: цветки боярышника – 1 часть, листья мяты – 3 части, плоды фенхеля – 2 части, корни валерианы – 4 части.

Столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе стаканом кипятка. Процеживают. Выпивают в течении дня в 3 – 5 приемов при сердечной недостаточности.

При гипертонической болезни у больных возможно нарушение функции ЖКТ. Поэтому в дополнение к сборам необходимо назначать препараты растений, нормализующих стул.

Из пищевого рациона необходимо исключить соленья, копченья, острые блюда, табак, алкоголь, крепкий кофе.

**4.2 При эндокринных и обменных заболеваниях**

Ожирение

Брусника, девясил высокий, календула лекарственная, кукурузные рыльца, липа мелколистная, можжевельник, мята перечная, одуванчик лекарственный, подорожник большой, хвощ полевой, чабрец, цикорий, шалфей, шиповник.

Сбор №1: кукурузные рыльца – 5 частей, плоды тмина – 1 часть, трава фиалки – 1 часть, трава тысячелистника – 3 части, кора крушины – 5 частей.

4 столовые ложки смеси заливают 1 л кипящей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды.

Сбор №2: кора крушины – 3 части, корень цикория – 3 части, кукурузные рыльца – 5 частей, лист мяты перечной – 1 часть, плоды петрушки – 1 часть, корни одуванчиков – 2 части, плоды фенхеля – 1 часть.

2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипящей воды, кипятят 30 мин. Процеживают. Принимают утром за 30 мин до еды в теплом виде.

Сбор №3: кора крушины – 2 части, трава тысячелистника – 2 части, плоды можжевельника – 1 часть, кукурузные рыльца – 5 частей.

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают в 3 приема перед едой.

При ожирении фототерапию следует сочетать с соблюдением строгой диеты. В первую очередь следует снижать калорийность пищи. При постельном режиме она должна быть на 20 – 40% меньше рассчитанной для ходячих больных. Следует ограничить употребление мясных, рыбных, грибных супов, бульонов, подливок, крепкого чая, кофе, какао, шоколада, острых закусок и приправ, соли (до 3 – 5 г в сутки).

Ревматизм, подагра, артриты

Бузина черная, вишня, вяз, дыня, земляника, капуста, каштан конский, клевер, крапива, лавр, лен лимон, липа, лопух, лук, мята перечная, облепиха, ольха, орех грецкий, пижма, редька, репа, рябина, слива, сосна, татарник, фасоль, хрен, чеснок, шиповник, яблоня.

Сбор №1: лист толокнянки – 1 часть, трава хвоща – 1 часть, трава горца птичьего – 1 часть, почки березы бородавчатой – 1 часть, кукурузные рыльца – 1 часть, цветки василька – 1 часть, стручки фасоли – 1 часть.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 10 мин. Процеживают. Принимают по 1\2 – 3\4 стакана 4 – 5 раз в день через 30 – 45 мин после еды при подагре, ревматоидных артритах.

Сбор №2: корень лопуха – 3 части, корневище пырея – 2 части, трава фиалки – 3 части, трава вероники – 2 части.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят на водяной бане 10 мин, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 4 – 5 раз в день через 30 – 45 мин после еды при подагре.

Сахарный диабет

Береза белая (лист), боярышник, бузина черная, вероника, зверобой, земляника лесная, крапива двудомная, лавр, лен, мята перечная, орех грецкий, цикорий, чабрец, шелковица, шиповник.

Сбор №1: лист черники – 1 часть, створки фасоли – 1 часть, семена льна – 1 часть, солома зеленого овса (измельченная) – 1 часть.

3 столовые ложки смеси заливают на ночь 0,5 л крутого кипятка в термосе. Принимают в 3 приема за полчаса до еды в теплом виде.

Сбор №2: лист черники – 1 часть, створки фасоли – 1 часть, лист шелковицы – 1 часть, лист лавра – 1 часть.

2 – 3 столовые ложки смеси заливают 0,5 л крутого кипятка, кипятят 15 мин на водяной бане, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1 стакану 3 – 4 раза в день за 30 мин до еды.

Фитотерапия при сахарном диабете не заменяет, а лишь дополняет медикаментозное лечение, проводимое без перерывов, под наблюдением врача, в течении всей жизни больного. Соблюдение определенной диеты должно быть строжайшим. Включая в диету больных диабетом "овсяные дни", можно значительно уменьшить количество сахара в крови и моче. Употребление алкоголя, табака, продуктов, содержащих сахарозу, следует исключить. Рекомендуются хвойные ванны.

* 1. **При заболеваниях кожи**

Дерматиты: алоэ древовидное, алтей лекарственный, береза повислая и белая, солодка голая, фиалка трехцветная, хмель обыкновенный, шиповник майский.

Обыкновенные угри: алоэ древовидное, береза повислая, зверобой, календула, крапива двудомная, лопух большой, ромашка аптечная, тысячелистник, хвощ полевой, череда трехраздельная.

Экземы: алтей лекарственный, береза белая, горец змеиный, душица обыкновенная, ежевика сизая, календула, лапчатка прямостоячая, лопух, мята перечная, орех грецкий, подорожник, ромашка аптечная, солодка голая, сосна, шалфей.

Сбор №1: кора дуба – 1 часть, корневище аира – 1 часть.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 10 мин. Употребляют для компрессов и ванн при воспалении кожи, мокнущих сыпях.

Сбор №2: цветки мальвы – 1 часть, цветки ромашки – 1 часть, трава донника – 1 часть, корень алтея – 1 часть, семя льна – 3 части.

2 – 3 столовые ложки смеси заливают кипящей водой до образования кашицеобразной массы. Массу заворачивают в ткань и прикладывают к больному месту как мягчительную припарку.

При ранениях, ожогах, нарывах, ссадинах прикладывают к пораженному месту свежие листья подорожника или лопуха, свекольный лист. Кашица из листьев лопуха, подорожника или одуванчика накладывается на место укуса змей, животных, насекомых. Издавна гнойные незаживающие раны лечили повязками со свежим морковным соком: в течение дня слои повязки, прилежащие к ранам, смачивают соком 2 – 3 раза, на другой день повязка меняется.

* 1. **При заболеваниях органов дыхания**

Бронхит (острый и хронический)

Абрикос, аир, алтей, анис, бузина черная, вишня, груша, инжир, калина, клюква, крапива двудомная, лен, липа, лук, малина, мандарин, мать-и-мачеха, мята перечная, сосна, хрен, чеснок, чабрец, шиповник, яблоня.

Катар верхних дыхательных путей

Айва, алтей, березовые почки, девясил, календула, малина, лук, липа, ромашка аптечная, шиповник, шалфей, шелковица, редька, чабрец, лавр, орех грецкий.

Кровохарканье, легочное кровотечение

Земляника лесная, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, мята перечная, пастушья сумка, подорожник, полынь, пырей, хвощ полевой, шалфей.

Сбор №1: цветки коровяка – 1 часть, цветки мальвы – 1 часть, лист мать-и-мачехи – 1 часть, корень алтея – 1 часть.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Полощут горло и рот несколько раз в день при воспалительных процессах.

Сбор №2: лист подорожника – 3 части, корень солодки – 3 части, лист мать-и-мачехи – 4 части.

1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают в теплом виде по полстакана через 3 ч при кашле.

Сбор №3: трава фиалки – 2 части, слоевище исландского мха – 2 части, трава тимьяна – 2 части, корни солодки – 1 часть, трава зверобоя – 1 часть, лист шалфея – 1 часть, лист березы – 1 часть, корни лопуха – 1 часть.

1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по 1\4 стакана 3 – 4 раза в день при хронической пневмонии.

В народной медицине при заболеваниях легких, в том числе и при туберкулезе, дополнительно или отдельно от сборов употребляют проваренную смесь сока алоэ с медом и кагором или сок алоэ со свинным жиром. Следует помнить, что людям старше 40 лет препараты алоэ противопоказаны, так как они могут ускорить рост различных новообразований, в том числе и злокачественных. При всех видах простудных заболеваний полезен настой шиповника (4 – 5 стаканов в день).

* 1. **При заболеваниях желудочно-кишечного тракта**

Гастрит хронический с секреторной недостаточностью

Аир, алтей, анис, зверобой, календула, лен, мята перечная, одуванчик лекарственный, подорожник, полынь, ромашка аптечная, тмин, тысячелистник, хрен, шалфей лекарственный.

Сбор №1: трава полыни – 4 части, трава тысячелистника – 1 часть.

1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по столовой ложке 3 – 4 раза в день.

Сбор №2: трава зверобоя – 2 части, трава тысячелистника – 2 части, корневище горечавки – 2 части, лист цикория – 3 части, трава дымянки – 4 части.

2 столовые ложки смеси заливают 1 л холодной воды на ночь, кипятят 5 мин. Дают остыть. Процеживают. Принимают по полстакана за 20 – 30 мин до еды 4 раза в день.

Потеря аппетита и нарушение пищеварения

Аир, айва продолговатая, анис, апельсин, валериана лекарственная, грейпфрут, душица обыкновенная, лук, малина, мандарин, персик, редис, слива, тмин, хмель, хрен, цикорий, чеснок, шалфей, яблоня.

Сбор №1: лист вахты – 1 часть, трава полыни – 1 часть.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по 1 столовой ложке за 15 – 20 мин до еды при отсутствии или понижении аппетита.

Сбор №2: трава тысячелистника – 1 часть, семена горчицы – 2 части, плоды аниса – 2 части, кора крушины – 2 части, корень солодки – 3 части.

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают по 1\3 – 1\2 стакана утром и вечером как средство, регулирующее деятельность кишечника.

Язвенная болезнь желудка и 12 п. кишки

Аир, алтей березовые почки, вишня, земляника лесная, калина, облепиха, крапива двудомная, мать-и-мачеха, подорожник, помидор, ромашка аптечная, чабрец, чага, шалфей, шиповник, финики.

Сбор №1: плоды фенхеля – 3 части, цветки ромашки – 3 части, цветки липы – 4 части.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по 1\2 – 2\3 стакана 3 раза в день до еды.

Сбор №2: лист кипрея – 2 части, цветки ромашки – 1 часть, цветки липы – 2 части, плоды фенхеля – 1 часть.

3 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1 стакану 2 – 3 раза в день.

Необходимо соблюдать щадящую диету, особенно в первые 2 – 3 недели лечения.

Следует избегать блюд с сильным сокогонным действием, раздражающих слизистую желудка, в том числе бульонов, ухи, жареного мяса; содержащих много клетчатки (ржаной хлеб, грибы, сухофрукты, бобовые, пшенная и перловая крупы).

Готовить пищу следует в вареном и паровом виде. Количество приемов – 5 – 6 раз в день. Общий объем дневного рациона должен быть около 3 л. полезен отвар шиповника, ежедневно на ночь стакан молока или киселя.

**Вывод**

Древние изречение, бытовавшее в медицине во времена Авиценны – Не навреди – как нельзя более подходит к лечению лекарственными растениями.

Прежде чем начать пользоваться фитотерапией, следует твердо знать диагноз своей болезни. Выбрать рецепт лечения болезни и согласовать его со своим лечащим врачом, а затем, пользуясь советами, приготовить лекарство и его правильно применять при лечении.

Лекарство приготовляют в эмалированной посуде из лекарственных растений, которые хранились не более 2 – 3 года и используют в тот же день или ближайшие 1 – 2 дня, держа в холодильнике.

Из лекарственных растений приготовляют настой, настойки, отвар, порошки и экстракты.

Остановимся на приготовлении основных лекарственных форм: настой, отвар и настойка в домашних условиях.

Настой – это водяное извлечение лекарственных веществ из растения. Как правило, приготовляют из мягких стеблей, цветов, луковиц, содержащие нестойкие, летучие вещества. Настой приготавливают так. Берут измельченное сырье, ложат в эмалированную посуду и заливают кипятком, настаивают 15 – 45 мин и более при комнатной температуре, процеживают и пьют.

Отвар – обычно готовят из грубых частей растений: корней, корневищ, коры, т.е. из сырья, содержащего трудно извлекаемые лекарственные вещества. Поэтому для их извлечения требуется продолжительная термическая обработка и охлаждение. Этим отвар отличается от настоя. Здесь, также сырье заливают холодной водой или кипятком, нагревают при частом перемешивании на медленном огне 15 – 30 мин, процеживают и принимают.

Настойка – это спиртовая, спиртово-водочная, или водочная вытяжка лекарственных веществ. Получают путем настаивания на спирте или водке. Такое лекарство сохраняется долго, не теряя своих лечебных свойств. Готовят в пропорциях 1:5, 1:10, 1:20 в стеклянной посуде с притертой пробкой, выдерживают 7 – 10 суток и более при периодическом перемешивании (взбалтывании), затем фильтруют и выливают в темную посуду. Срок хранения 3 года.

Сборы (смеси). В случае возникновения нескольких симптомов при одной болезни, применяют сборы (смеси), например, при язве желудка могут возникнуть от еды – изжоги, боли, бессонница. В тоже время нередко одно растение оказывает свое действие на несколько проявлений. Ромашка, например, служит противовоспалительным и антисептическим средством. Если возникла опасность кровотечения, к сбору добавляют тысячелистник, крапиву, при изжоге – кору дуба и т.д.

Можно подобрать лекарственные растения, которые лечат несколько болезней (особенно важным для людей пожилого возраста, страдающих сразу несколькими недугами). Например, если у больного, страдающего язвой желудка, началась гипертония – то хорошо помогает боярышник, почечный чай, календула, девясил и т.д.

При атеросклерозе и холецистите – помогают желчегонные растения, как, например, одуванчик, шиповник и др.

Следует помнить, что запущенные и серьезные заболевания одной фитотерапией (лекарственными травами) не вылечишь. Настойки и отвары действуют медленно, нужная концентрация накапливается долго. Поэтому при острых случаях врач назначает синтетические лекарства, и когда больному станет легче – рекомендует "травку" – фитотерапию.

**Список использованной литературы**

1. Ватипко Б.А. Зеленая аптека – ваше здоровье. – Николаев, 1992
2. Молчанов Г.И. Фитотерапия. – Мин. воды, 1991
3. Спешилов Л.Я., Ларионов Л.В., Рево В.В. Травы здоровья. – Москва, 1992
4. Тайны народной медицины. сост. Аферовский А.Г. – Минск, 1990
5. Лікарські рослини енциклопедичний довідник. за ред. Гродзинського. – Київ, 1990
6. Біологічний словник. – Київ, 1986
7. Губанов И.А., Киселева К.В., Новиков В.С. Дикорастущие полезные растения. – Москва, 1987
8. Кондратюк Е.Н., Ивченко С.И., Смык Г.К. Дикорастущие лекарственные и плодовые растения Украины. – Киев, 1969
9. Рева М.Л. Растения в быту. – Донецк, 1981
10. Рубцов В.Г. Зеленая аптека. – Л., 1984
11. Смык Г.К. Зеленая аптека. – К., 1970
12. Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям. – М., 1984
13. Флора В. Лекарственные растения. – Кишинев, 1976