**План**

Введение

1. Растения, которые используются при запорах и метеоризме

2. Растения, которые используют в акушерстве и гинекологии

Литература

**Введение**

Фитотерапия (от греческого phytos – растение) – наука, изучающая комплексное действие на организм человека физически активных веществ растительного мира зеленого шара.

В последние десятилетия возросла актуальность применения препаратов из растительного сырья. Преимуществом их является малая токсичность и возможность длительного применения без риска возникновения побочных эффектов. Целебные свойства многих растений известны с древнейших времен. Они широко применялись для лечения различных заболеваний и в древнем Китае, Риме, Египте, Тибете, Руси. Изученные многие биологически активные вещества растений, оказывающие на организм лечебное воздействие, так как рациональное использование лекарственных растений без знаний свойства их не приемлемо и без этого нельзя понять механизмы воздействия их на организм.

**1. Растения, которые используются при запорах и метеоризме**

Большинство клиницистов выделяют два типа функциональных нарушений толстой кишки: 1) первичный запор; 2) спастический колит. Под **первичным запором** понимают длительное нарушение опорожнения (стул реже, чем один раз в 2 дня, отсутствие чувства полного опорожнения). О запоре можно говорить в том случае, если стул очень твердый и его оправления происходит при огромном натуживании.

Различают, по сути, две формы запоров: медленное продвижение и нарушение функций прямой кишки анального сфинктера. При задержке проходимости содержимое толстой кишки теряет жидкость, в результате реабсорбции отвердевая. Запор прямой кишки объясняется, вероятно, ненормальностью порога раздражения для сфинктера, в результате обычного наполнения прямой кишки становится недостаточно для вызова позывов к дефекации. Кроме того, могут быть и механические препятствия дефекации в результате деформации стенки прямой кишки.

Для лечения запоров применяются лекарственные растения: алоэ древовидное, трифоль (вахта трехлистная), бузина черная, рябина обыкновенная, золототысячник обыкновенный, калина обычная, капуста, крушина (кора).

***Алоэ древовидное*** – многолетнее растение, которое в естественных условия растет в полупустынях Южной и Восточной Африки и достигает высоты 150 см.

Ствол растения короткий, листья мясистые, удлиненно-мочеподобные, с колючками на краях. Цветет в зимние месяцы, но не ежегодно, выпускает своеобразную гроздь желтых или желто-горячих цветков.

В нашей стране – это распространенное и популярное комнатное и оранжерейное растение. Выращивается как однолетняя культура на Черноморском побережье.

*Сырье*. Для медицинского использования применяют листья и сок алоэ. Сок горький, со специфическим привкусом.

*Химический состав*. Растение изучено недостаточно. Сок листьев содержит алоээмодин (около 2%) и другие антрагликозные, смолистые соединения, горькие вещества, а также аминокислотные, витаминные, ферменты, микроэлементы. В листьях растения во время хранения их, по методу академика В.П. Филатова (выдерживают 12 суток в темноте при температуре 6-8ºС), образуются биогенные стимуляторы, а также аминокислоты, витамины, ферменты, микроэлементы.

*Применение*. Срезать и положить в холодильник на 2 недели листья растения. После чего отжать сок и смешать в равных количествах с медом. Принимать утром за 30 минут до еды, 2 или 3 дня. Стул нормализуется.

***Трифоль (вахта трехлистная)*** – многолетнее травянистое растение с ползучим стеблем длиной 10-30 см; листья все прикорневые, длинночерешковые с тройчатой пластинкой, цветы беловато-розовые или белые, в продолговатой кисти на безлистном стебельке. Цветет в мае и первой половине июня.

Растет по низким берегам рек и озер, по низинным торфяным болотам, в канавах, часто образует густые заросли, в степи, реже – по долинам рек.

Растение довольно популярное, известное своим очень горьким вкусом.

*Сырье*. Заготавливают листья, которые собирают перед цветением растения. Сушат быстро.

*Химический став*. Листья вахты содержат флаэоновидные гликозиды: рутин, гиперозид, трифомин. В них выявлено дубильные вещества (около 3%). Кроме того, в листьях вахты есть горькие гликозиды, логанин, сверозид и фолиаментин, следы алкалоидов, значительное количество йода, холин.

*Применение*. Наружно напар вахты употребляется для клизм, способствующих максимальному удалению фекальных масс при хронических запорах.

***Бузина черная*** – чаще всего кустарник, а иногда и дерево, высотой 2-6 м. Листья непарно-перистые, обычно с 5 яйцевидными или продолговато-яйцевидными, длинно-заостренными неравнопильчатыми листочками. Цветы собраны в плоские щитовидные соцветия, которые после цветения от тяжести плодов постепенно повисают. Цветы мелкие, желтовато-белые, пахучие. Плоды – черно-фиолетовые ягоды с 3 косточками. Цвете в мае-июне, плоды созревают в конце августа – начале сентября.

Распространен по всей Украине. Растение светолюбивое. Растет в лесах (особенно над реками), в зарослях, в старых парках, садах, около жилищ.

*Сырье*. С лечебной целью заготавливают цветы, кору и плоды. Плоды широко используют для пищевых целей: из них готовят взвары, органические красители, варенье и т.д. Сок плодов бузины черной имеет слабительные и антиспазматические свойства. Он содержит органические кислоты, микроэлементы, в частности йод, аскорбиновую кислоту и ретинол.

*Химический состав*. В цветах бузины черной найдено дубильные вещества, Хомин, органические кислоты, минеральные соли (около 9%), гликозид самбунигрин, флавоновый гликозид рутин, эфирное масло.

Применение. Молодые весенние листочки варят в меду и принимают как деликатное слабительное при хронических запорах. С той же целью применяют и сок.

***Крушина ломкая или ольховидная*** – куст или небольшое деревцо, высотой 3-3,5 м. Ветви растения легко ломаются, кора в верхней части ствола и на молодых ветвях гладкая, красно-бурая, блестящая и как бы в белую крапинку. Листья чередующиеся, эллиптические, короткочерешковые, цельнокрайние, с 6-8 параллельными боковыми жилками. Цветы мелкие, невзрачные, 5-лепестковые, собраны пучками по 2-6 в пазухах листьев. Плоды-костянки сидят на ножках, сначала зеленые, затем красные, при созревании почти черные.

Распространена по всей Украине, растет по сырым лугам, берегам болот, рек и озер, в смешанных и лиственных лесах, по опушкам и прогалинам, часто совместно с ольхой, черемухой и рябиной.

*Сырье*. Для лечебных нужд заготавливают кору крушины. Собирают ее до распускания листьев весной во время сокодвижения. Сушат кору в теплых хорошо проветриваемых помещениях, применяют только через год, так как свежая кора вызывает тошноту и рвоту.

*Химический состав*. Кора крушины содержит антрагликозиды (около 8%), Генины (эмодин, изоэмодин, хризофанол), свободные антронолы, тритерпеновые гликозиды, смолистые вещества и незначительное количество дубильных веществ.

*Применение*. Кора крушины имеет мягкое слабительное действие, вызывающее значительную перистальтику кишечника через 8-12 часов. Берут 2 столовые ложки коры крушины, заливают стаканом воды, кипятят на медленном огне 10 минут, настаивают 4 часа. Принимают по 100 м на ночь.

Для лечения хронических запоров соединяют кору крушины ломкой с корнями цикория дикого, корневищами пырея ползучего, травой тимьяна ползучего в соотношении 2:4:4:2. Берут 2 столовые ложки измельченной смеси, заливают стаканом воды, кипятя а медленном огне 10 минут, настаивают 4 часа. Принимают по 10-100 мл 1-2 раза в сутки до исчезновения запоров и нормализации испражнения.

Или: кора крушины – 4 части, семеня укропа раздавленные – 1 часть, лен (семя) – 1 часть. Заварить столовую ложку смеси на 200 г воды, натопить на водяной бане 20 мин. Выпить утром в один прием.

Слабительный чай № 1:

* крушина ольховидная, кора 3 части;
* тысячелистник обыкновенный, лист 2 части;

1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипяченой воды, настаивать 20 минут, процедить. Принимать на ночь по ½-¾ стакана.

Слабительный чай № 2:

* крушина ольховидная, кора 8 части;
* солодка голая, корень 1 часть;
* кориандр, плоды 1 часть;
* тмин обыкновенный, плоды 1 часть.

Готовить и принимать также.

**Метеоризм** – это избыточное скопление газов в пищеварительном тракте.

Для устранения метеоризма используют лекарственные растения: аир обыкновенный, одуванчик лекарственный, ромашка аптечная, сушеница топяная, фенхель обыкновенный, шалфей лекарственный, тимьян ползучий, тмин обыкновенный.

***Аир обыкновенный (болотный)*** достаточно распространенное и популярное в народе многолетнее травяное растение, достигающее высоты от 0,5 до 1,2 м. Корневище толстое, ползучее, иногда до 50 см и более, внутри белое, мягкое, губчатое, сверху желтое или зеленовато-желтое, с приятным запахом, на вкус горько-жгучее. Стебель – с ярко выраженными жилками, мечевидные, линейные, заостренные, мясистые. Цветет в июне. В условиях Украины плодов не дает, зато достаточно интенсивно размножается вегетативно. Цветы мелкие, зеленовато-желтые.

Распространен в европейской части (кроме Карпат и Донецкой области) лесостепной Украины. Аир обыкновенный растет на берегах рек, прудов, тихих озер, иногда образуя очень большие заросли.

*Сырье*. Для лечебных целей используют корневище, которые заготавливают глубокой осенью или ранней весной.

*Химический состав*. Основным биологически активным веществом аира является эфирное масло (более 4%), которое имеет достаточно сложное химическое строение. Кроме того, в нем содержаться горечи, фитонциды, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, смолы, органические кислоты, крахмал.

*Применение*. Как настойка, так и отвар корневища аира достаточно широко используют при заболеваниях желудка, изжоги, метеоризме. Отвар корневища растения готовят из расчета 1 столовая ложка корня на 1 стакан воды (200 мл). кипятят в течение 15 минут, настаивают 15 минут, часто помешивая.

***Ромашка аптечная*** – одно или двухлетнее хорошо известное, популярное травянистое растение, не требующее особого описания. Цветет с мая до осени (интенсивно в мае-июле). Растет по сорным местам, у дорог, в огородах, на пустырях и около жилищ.

*Сырье*. Собирают только вполне распустившиеся цветы-корзинки (особенно с мелкими корзинками). Химический состав. В цветочных корзинках найдено эфирное масло (0,2-0,8%), в состав которого входят хамазулен, сесквитерпены, каприловая, нониловая и изовалериановая кислоты. Выявлено в них также флавоноиды, кумариновые соединения, тритерпеновые спирты, фитостерин, холин, пектины, аскорбиновую, никотиновую и салициловую кислоты, каротин, горький гликозид, камедь, слизь.

*Применение*. Препараты ромашки на организм человека действует: ветрогонно, потогонно, усмиряют боли и судороги и мягчительно. Настой ромашки применяют при спастическом колите, гастрите, метеоризме, воспалительных процессах, нервных заболеваниях. Цветы ромашки аптечной употребляют в виде чая при детских болезнях со вздутием кишечника, при болях в животе, коликах, спазмах желудка, а также делают клизмы из напара цветов ромашки.

***Сушеница топяная (болотная)*** – это один из видов сушениц. Однолетнее растение высотой 10-25 см. Стебель обыкновенно от основания простерто-ветвистый, вместе с листьями шерстисто-сервойлочный. Листья линейно-продолговатые, с одной жилкой. Цветы желто-белые, скучены тесными кучками на концах ветвей. Корзинки их при основании густоопушенные и опутанные листочками. Семена голые, гладкие. Цветет все лето, начиная с июля и почти до конца октября.

Распространена повсеместно. Растет на сырых лугах, влажных полях, паренинах, на берегах рек, при канавах, а также в посевах, расположенных в низких местах.

*Сырье.* Собирают растение во времена его интенсивного цветения преимущественно в сухую, солнечную погоду.

***Химический состав***. Действие изучено недостаточно. В траве сушеницы топяной выявлено дубильные вещества (около 4%), эфирное масло, смолы (около 16%), каротин (около 30 мг/100 г), флавоноиды, фитостерины, аскорбиновую кислоту, следы тиамина, алкалоид гнафалин, расширяющий кровеносные сосуды.

*Применение*. Траву сушеницы применяют при болях животы со вздутием и изжогой. Иногда мешают ее поровну со зверобоем и центаврией. А также используют сушеницу при лечении гастритов, гинекологических заболеваний, для притупления нервной возбужденности у лиц, страдающих бессонницей или ощущающих неопределенную боязнь.

***Фенхель обыкновенный*** – многолетнее травянистое растение, достигающее высоты 150-200 см. стебель прямостоячий, тонкоребристый. Листья красные, яйцеподобно-треугольные, пересторассеченные на нитеподобные 3-4 части. Нижние листья черешковые, верхние – сидят на расширенных ножках. Цветет в июле-августе. Цветы правильной формы, двуполые, 5-лепестковые, собраны в сложенные цветки. Плоды созревают в сентябре-октябре.

В Украине культивируется как лекарственная и эфиромасляная культура с пряным вкусом.

*Сырье*. Для медицинского использования заготавливают плоды фенхеля. Когда большинство плодов в центральных щетках становятся зеленовато-бурыми, а щетки пепельными, тогда растение косят или жнут, высушивают в снопах, молотят.

*Химический состав*. Плоды фенхеля обыкновенного содержат эфирное масло (3-6,5%), в составе которого выявлено анетол (около 60%), фенхон (коло 10-12%), метилхавикол, α-пинен, α-фенандрен, анисовый альдегид, анисовую кислоту и другое. Найдено также жирное масло, белковые вещества, флаоноиды. Трава содержит кварцетин, феникулярин, а также незначительное количество эфирного масла.

*Применение*. Препараты фенхеля активизируют секрецию пищеварительных желез, оказывают желчегонное, спазмолитическое и диуретическое действие, улучшают перистальтику кишечника. Кроме того, действуют успокаивающе на нервную систему и применяют для лечения гастритов.

Чай из плодов фенхеля применяют с целью профилактики и лечения метеоризма у детей с первых дней жизни.

***Шалфей лекарственный*** – многолетний полукустарник высотой 20-70см с стеблями, у основания обычно мало облиственными, деревянистыми, серовойлочными, как и все молодые стебли; с мелкозубчатыми, суживающимися к снованию черешковыми листьями. Цветет в июне-июле, цветы фиолетово-синие. Растение со специфическим приятным запахом.

Районы культивирования шалфея лекарственного – Украина, Молдова, Кавказ, Краснодарский край России.

*Сырье*. Используют листья шалфея лекарственного, которые заготавливают в течение лета дважды - трижды.

*Химический состав*. В листьях =шалфея найдено эфирное масло (около 2,5%), алкалоиды, дубильные вещества, флавоноиды, урсоловую и олеановую кислоты.

*Применение*. Используют шалфей как в чистом виде, так и в смесях с другими травами при лечении болезней желудочно-кишечного тракта, болезней печени и желчного пузыря, а также как мочегонного, ветрогонного и вяжущего средства; при бронхитах, астматических припадках и др.

***Тмин обыкновенный*** – двухлетнее трявинистое растение, стебель голый, от середины разветвленный, высотой 30-80 см. Листья чередующиеся, удлиненные, 2-3-листные. Цветет в июне-июле. Цветы мелкие, правильные, двуполые, белые или розовые, в сложенных зонтиках. Плод с двумя семенами.

Растет по всей территории Украины по лугам, пастбищам, полянам, балкам, при дорогах. Культивируется и разводится для сбора семян, содержащих эфирное масло.

*Сырье*. Собирают семена, срезая серпом все растение (не вырывать с корнем) утром с росой, вяжут в снопики, досушивают и вымачивают.

*Химический состав*. В растении выявлено дубильные вещества, смолы (около 5%), сесквитерпеновый лактон кницин (0,2%) и эфирное масло. Найдено также горечь, аскорбиновую кислоту, слизь, стерины.

*Применение*. Используется как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение; для регуляции менструального цикла; для лечения воспалительных заболеваний дыхательных путей.

Семена тмина употребляют при вялом пищеварении, для возбуждения деятельности желудка и кишечника, как ветрогонное и как освежающее средство.

В детской практику применяют отвар семян тмина на воле (можно семян на стакан воды). Кипятят 5 минут в закрытом сосуде и подслащают сахаром (1 столовая ложка на стакан отвара). Дают ребенку 5-6 раз в день, по 1 чайной ложке. Средство дают как ветрогонное, особенно в тех случаях, когда ребенок плачет и трет ножкой об ножку. Такой же отвар, но без сахара, применяют для клизм при вздутии живота как у детей, так и у взрослых.

При частых вздутиях кишечника можно применять следующий рецепт:

Корневище Аира болотного 10,0

Семена Тмина обыкновенного 8,0

Корень Валерианы 10,0

Смешивать и истолочь, что бы превратить в порошок. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день.

**2. Растения, которые используют в акушерстве и гинекологии**

Многогранность исцеляющего влияния растений дает возможность фитотерапии быть составной комплексного лечения и профилактики гинекологических заболеваний.

В акушерстве и гинекологии используют лекарственные растения: алтея лекарственная, арника черная, береза бородавчатая, бузина черная, буквица лекарственная, вереск обыкновенный, гравилат городской, зверобой обыкновенный, кукуруза обыкновенная, крапива двудомная, лаванда узколистная, душица обыкновенная, медуница лекарственная, облепиха, орех грецкий, пастушья сумка, остудник голый, лапчатка прямостоячая, кровохлебка лекарственная, горец птичий (спорыш), тополь черный, тысячелистник обыкновенный, укроп душистый, хмель обыкновенный, цикорий обыкновенный, цленн песчаный (бессмертник полевой), тимьян ползучий, гиалфит лекарственный, экспарцет посевной.

***Алтея лекарственная*** – многолетнее растение высотой до 1,5 м. Корень мясистый, мощный, слаборазветвленный, от которого вырастает по несколько стеблей. Стебли круглый, внизу деревянные, а вверху сочно-зеленные, покрытые серым пушком, как и листья. Листья сердцевидные или яйцевидные, нижние немного 5-лопастные, верхние почти 3-лопастные. Цветы скученные в пазухах листьев на очень коротких цветоножках, светло- или ярко-розовые, иногда почти белые, пятилепестковые. Растение без запаха. Вкус сладко-терпкий. Цветет в конце лета. Смена созревают в августе-сентябре.

Распространено в средней и южной полосе Украины. Растет по сырым лугам, при дорогах, над лугами у рвов и берегов рек, реже между кустарниками и на опушка лесов. Часто культивируют на огородах и в садах.

*Сырье*. Для лечебных нужд используют корни, реже листья и цветы растения. Последние собирают во время цветения, кори – ранней весной или поздней осенью.

*Химический состав*. Корни алтея сдержат около 35% слизистых пектиновых веществ, 37% крахмала, 10% сахарозы, 1,7% жирной олии, 4% бетаину. В листьях и цветах найдено следы эфирного масла (0,02%), слизь, каротин, аскорбиновую кислоту.

Применение. Корни, листья и цветы алтея применяют как противовоспалительное и отхаркивающее средство при заболеваниях органов дыхания (бронхите, катаре верхних дыхательных путей). Как вяжущее средство применяют при заболеваниях пищевого канала. В гинекологии используют для лечения эрозии шейки матки (наружно отвар из алтейного корня, а чаще напар из цветов), а также при болях (спринцевание отваром алтейного корня с добавлением корня окопника, корня мальвы лесной и отвара дубовой коры). Как наружное средство применяют при экземах, трофических язвах, тромбофлебите, варикозном расширении вен и другое.

***Вереск обыкновенный*** – небольшой, сильно разветвленный кустарник, с мелкими, вечно-зелеными листочками, расположенными супротивно, в четыре ряда. Цветы расположены в виде однобоких кистей, переходящих в облиственные ветки, лиловые или лилово-розовые, а иногда и белые или кремовые на коротких цветоножках. Цветет с июля, в августе и сентябре. Вкус растения горький, вяжущий, запах сильный – пахнет медом. Растет по сухим и сыроватым песчаным местам, больше в сосновых и смешанных лесах, на полянах, сухих холмах, на лесных лугах, при дорогах. Распространена в Полесье и Лесостепи.

*Сырье*. Для медицинского использования заготавливают облиственные ветки с цветами.

*Химический состав*. Вереск обыкновенный содержит флавоноиды, гликозиды, арбутин и эриколин, кремнеземовую и цитриновую кислоты, еапонины, ферменты, дубильные вещества (около 7%), смолы, камеди, каротин, соединения калия, кальция, натрия, фосфора.

*Применение*. Препараты вереска обыкновенного имеет вяжущее, дезинфицирующее, мочегонное и патогенное действие. Они успокаивающе действуют на центральную нервную систему, улучшают сон, устраняют аллергические реакции. Широко используется вереск для лечения острых и хронических заболеваниях почек, простатита, уретрита, цистита, нефролитиазе. Вереск как лечебное средство является основным во время лечения воспалительных процессов мочеполовых органов, а также используется при других заболеваниях.

***Гравилат городской*** – многолетнее травянистое растение, достигает высоты 50-80 см. стебель пустотелый, маловетвистый, прямой, шершаво-волосистый. Листья мягко-волосистые, прикорневые – крупно-перистые, стеблевые – трех-раздельно-лепестные. Цветет с июня по сентябрь, цветы 5-лепестковые, ярко-желтые.

Распространен по всей Украине. Неприхотливое растение, растущее в лесах, парках, на заросших склонах.

*Сырье*. В лечебных целях собирают все растение во время цветения. Стебли измельчают и сушат. Корни с корневищами выкапывают ранней весной или поздней осенью.

*Химический состав*. В корневищах и корнях найдено гликозид геин, дубильные вещества (около 40%), горечи, смолы, эфирные масла, напоминающее запах гвоздики.

*Применение*. Препараты гравилата городского широко применяются как противовоспалительное, желчегонное, обезболивающее, седативное, противослабительное и обволакивающее средство.

При трихомонадном кольпите и болях широко применяется смесь корней с корневищами кровохлебки лекарственной и гравилата городского, 1 столовая ложка свежего или высушенного сырья на стакан воды, кипятить на малом огне 10 минут, настаивать 2 часа и профильтровать. Рекомендуется дважды в сутки (утром и вечером) спринцевание.

При желудочных, кишечных и маточных кровотечениях с успехом применяется смесь корней и корневища кровохлебки лекарственной, гравилата городского, медуницы лекарственной, алтея лекарственного, крапивы двудомной и плодов шиповника в соотношении 2:1:1:2:2:2. 4 столовых ложки смеси залить 2 стаканами воды, кипятить на малом огне 10 минут, настоять не меньше 4 часов. Выпивать за 4 раза 2 стакана этого отвара в течении суток (до еда).

Гравилат городской в смесях с другими лекарственными растениями применяется для лечения экземы, задавниных трофических язв, ран, микробных поражениях кожи, трихофитии и микроспории, заболеваний печени и почек.

***Душица обыкновенная*** – многолетнее растение, часто в форме полукустарника, высотой 30-90 см, с прямостоящими, мягко-волосистыми стеблями. Все растение часто имеет пурпуровый оттенок. Цветы мелкие, собраны в сложенный полузонтик, лилово-розовые. Цветет с июня до конца сентября. Растет на полянах лесов, среди кустарников, при лесных дорогах, на опушках лесов, на сельских кладбищах. Запах растения ароматный.

Достаточно распространена душица в лесостепной полосе Украины.

*Сырье*. Собирают стебли, срезая их на 10-15 см от земли, во время полного цветения растения. Сушат и затем отделяют цветы и листья от стебля, которое не используется в медицине.

*Химический состав*. Основным действующим фактором душицы обыкновенной является эфирное масло (1,5%), состоящее из тимола (около 50%), карвакрола (около 20%), цимола, туйона, дипептина, сесквитерпенов (12,5%), свободных спиртов (15,4%), дубильных веществ, аскорбиновой кислоты (более 500 мг/100 г).

*Применение*. Душица обыкновенная проявляет мочегонное, анестезирующее, антисептическое, желчегонное, противовоспалительное действие. Используется в медицине при заболеваниях простудного характера, анатомии кишок, гипацидном гастрите. Медицинская промышленность выпускает брикетики из цветов и листьев душицы.

В народном врачевании применяют напар душицы внутрь: при болезнях желудка и кишечника, горла, при простуде, а также разных женских болезнях, особенно маточных. Сталкиваясь в прошлом с практикой сельских знахарок, пришли к заключению, что применение напара душицы при женских месячных недомогания сильно увеличивает месячные крови и нередко приводит к осложнениям. Считают, что беременным нельзя лечиться душицей, так как она действует абортивно.

Наружно из напара душицы делают компрессы на нарывы, чирьи и разные опухоли. Напар и товар душицы (в смеси с другими растениями) применяют для ванн, особенно для золотушно-рахитических детей.

***Медуница лекарственная*** – многолетнее травянистое растение с корневищами. Прикорневые листья длинночерешковые. Растения шершавые. Цветы на коротких ножках в завитках, собранных на верху стебля в щиток. Стебли прямостоящие, высотой 15-30 см.

Распространена по все Украине. Растет в рощах, лиственных лесах, парках. Цветет в апреле-мае.

*Сырье*. Собирают листья и стебли во время цветения. Медуница лекарственная легко вырывается с корнем, поэтому ее необходимо собирать осторожно, срезая на высоте 5 см от земли. Корни выкапывают поздней осенью. Листья и стебли сушат быстро, чтобы они не потемнели и не утратили лечебных свойств.

*Химический став*. В растении выявлено сапонины, таниды (6-10%), каротин, значительное количество аскорбиновой кислоты, рутин, слизистые вещества. Растение богато микроэлементами, в частности железа, меди, ванадия, титана, серебра, никеля, стронция, а также выявлено кремневую кислоту.

*Применения*. Медуница лекарственная применяется только в народной медицине для лечения заболеваний дыхательных путей, желудка, почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни, ларингитов. Ее препаратами лечат колит, уретрит, воспаление простательной железы, изнуряющи понос в пожилом возрасте и диспепсию у детей.

Растение имеет кровоостанавливающее, противовоспалительное и обволакивающее свойства.

Медуница лекарственная является ценной салатной культурой и назначается салат из листьев и свежих стеблей ослабленным больным ранней весной.

***Кровохлебка лекарственная*** – многолетнее травянистое растение. Распространена на берегах рек, сырых лугах, полянах, в долинах между разнотравья, часто вместе с калганом, валерианой лекарственной, лабазником вязолистым. Растение высокое, иногда достигает 1м. Листья непарноперистые. Стебель прямой, одиночный, древесный, внутри пустотелый. Цветет с июня по сентябрь, иногда до середины октября. Цветы мелкие, темно-пурпурные, собраны в колосковые соцветия длиной 1-3,5 см.

Распространена по всей территории Украины.

*Сырье*. Заготавливают корневища с корнем кровохлебки лекарственной. Корни внешне темно-коричневые, в разрезе – желтоватые, иногда с беловатым оттенком. Их сначала привяливают на солнце, а затем сушат.

*Химический состав*. В корнях и корневищах растения найдено дубильные вещества (12-17%), головую и элаговую кислоты в свободном состоянии, эфирное масло (около 30%), красители: сапонины сангвисорбин и потерин (около 4%), аскорбиновую кислоту (около 0,9%), каротин.

*Применение*. Благодаря высокому содержанию дубильных веществ. Кровохлебка лекарственная издавна используется как средство для остановки желудочных, маточных и кишечных кровотечений, укрепления десен при парадантозе. Выявлено значительное бактерицидное влияние отваров и особенно спиртовых настоек кровохлебки лекарственной на микроорганизмы кишечной группы, вызывающее дизентерию, брюшной тиф, паратифы А и В. Растение успешно применяется в лечении лямблиоза и трихомонадного кольпита. Препараты его корней и корневищ имеют кровоостанавливающее, бактерицидное и анестезирующее свойства. Успешно применяется 20%-я спиртовая настойка кровохлебки лекарственной для ингаляций при легочных кровотечениях, назначают внутрь при желудочных кровотечениях, язвенных колитах и маточных кровотечениях. При желудочно-кишечных и маточных кровотечениях пьют по 2 столовые ложки настойки 5-6 раз в сутки.

Профильтрованным отваром проводят спринцевание при трихоманадном кольпите утром и вечером в течение 5-7 дней. Достаточно успешно применяют отвар и спиртовую настойку растения при кровотечениях вследствие разрастания лисомы матки, кровотечении после родов и абортов.

*Отвар*: 1 столовая ложка сухих измельченных корней (лучше свежих) залить стаканом воды (200 мл). Кипятить на медленном огне 10 минут, настоять 30 минут.

*Спиртовая настойка*: измельченные свежие корневища и корни растения залить 405-ным спиртом в соотношении 1:5, настоять 2 недели (ежедневно, несколько раз в сутки, встряхивать), профильтровать.

***Тополь черный*** – высокое дерево. У молодых деревьев кора беловато-серая, у старых – темно-серая, почти черная, с голубыми бороздами. Почки блестящие, удлиненно-яйцеподобные, длиной 0,5-1,5см, клейкие, смолистые, имеют своеобразный бальзамический запах. Листья треугольные или ромбовидные. Сверху имеют темно-зеленую окраску, снизу – бледно-зеленую. Цветы мелкие, однополые, собраны в соцветия – сережки.

Распространенный по всей Украине.

*Сырье*. Заготавливают почки ранней весной (в марте-апреле), когда ионии еще не набухли и имеют интенсивный бальзамический запах. Собирают только лиственные почки.

*Химический состав*. Почки тополя черного содержат флавоновые и дубильные вещества, смолы, органические кислоты, воск, салициловый гликозид, гликозид популин, глюкозу, салициловый спирт, фитонциды, антибиотические вещества, ферменты амилазы и оксидазы, эфирные масла (0,5-0,7%), сесквитерпены.

*Применение*. Почки тополя черного широко используют как диуретическое, антитоксическое, обезболивающее, патогенное, антисептическое, бактерицидное, фитоцидное и вирусоцидное средство. Препаратами почек лечат ревматизм, заболевания суставов, гипертоническую болезнь, головную боль, воспалительные заболевания дыхательных и мочеполовых органов (нефрит, уретрит, цистит, простатит, бели, эрозию шейки матки).

***Цикорий обыкновенный*** – многолетнее травянистое растение высотой 40-150 см. Растет в сухих перелесках, около дорог, на обочинах канав, в парках, на холмах. Прикорневые листья – выямчасто-перисторассеченные, стебельные – ланцетные, острозубчатые. Цветет с июня до середины октября. Цветы ярко-голубые, иногда белесые или чуть красноватые.

Распространено по всей территории Украины.

*Сырье*. Используют стебель, который заготавливают во время цветения растения, и корни. Чаще заготавливают корни растения, выкапывая их ранней весной или поздней осенью, когда отмирает стебель. Корни длинные, хрупкие и легко ломаются. Их очищают от земли, моют, измельчают, сушат.

*Химический состав*. Корни цикория содержат значительное количество инулина. В них найдено холин, белковые вещества, пектин, фруктозу, горькое вещество интибин, смолу, аскорбиновую кислоту, витамины группы В.

*Применение*. Корни цикория обыкновенного используют при лечении, прежде всего, заболеваний печени и почек, сахарного диабета, обменных полиартритов, диатезов, аллергических болезней, экзем.

Препараты цикория широко применяют в лечении задавних трофических язв, гастритов, для усиления сопротивляемости организма после сложных операций, при переломах костей, ревматизме, эндо- и миокардитах, воспалительных заболеваниях женской половой сферы, в частности при белях и трихомонадных кольпитах. Используют их также при циррозах печени, запорах, ипохондрии, истерии, остром и хроническом воспалении поджелудочной железы. Кроме того, выявлено успокаивающее действие отвара корней цикория обыкновенного на центральную нервную систему.

В народе подмечено, что действие одного и того же растения на организм может быть неодинаковым, и зависит от особенностей организма. В тоже время замечено, что каждое растение обладает своими особенностями действия на различные органы или их функции. Кроме того, в народе считают, что действие одного растения менее эффективно, чем при соединении нескольких растений.

Распространенным заболеванием у женщин и девушек является вульвовагиниты. Они характеризуются покраснением вульвы, умеренной болезненностью, гнойными выделениями и зудами.

Одновременно с медикаментозными препаратами для лечения ***вульвовагинитов*** используют в виде ванночек и примочек половых органов настой ромашки, листьев эвкалипта.

При ***токсикозах беременных*** используют сбор трав в соотношении:

* пустырник обыкновенный 4
* цветы календулы 4
* корень валерианы 3
* ягоды шиповника 3
* трава мяты 2
* корень аира 2
* трава зверобоя 2

1 столовую ложку смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 1 минуту, настаивать 20 минут. Пить по 50-100 мл 3 раза в день до еды.

В случае ***поздних токсикозах беременных*** используют настой листьев березы, хвоща плевого 1:1, заливая 2 столовые ложки 400 мл кипятка. Пить в течении дня.

В случаях ***гиповитаминозов и авитаминозов беременных*** эффективным является употребление плодов шиповника, горной смородины, листьев крапивы как в сыром, так и высушенном виде. Корень моркови заваривают и пьют как чай.

При наличии ***патогенного климакса*** у женщин используют смесь:

* цветы бузины 30,0
* цветы календулы 20,0
* трава фиалки трехцветной 20,0
* кора крушины ломкой 30,0

4 столовые ложки смеси залить 1 литром кипятка на 30 минут, процедить. Принимать по 200 мл 2 раза в день маленькими глотками.

К частым заболеваниям послеродового периода относят ***мастит***. Возбудителем его является стафилококк и стрептококк. Проникновение – трещины соска. Клинические признаки: высокая температура, боль в области молочных желез, покраснение и отек. Кроме хирургического и консервативного лечения в отдельных случаях целесообразна фитотерапия.

Для лечения начальных стадий мастита хорошо смазывать соком каланкоэ соски и область вокруг них, а также 3 раза в сутки делать примочки на отечные части молочных желез. Вследствие лечения быстро исчезают боль и отеки, нормализуется температура и лактация.

В случаях ***женского бесплодия*** или ***нарушения менструального цикла*** используют отвар, в состав которого входят такие растения:

* шалфей лекарственный 4
* шишки хмеля 4
* листья крапивы двудомный 3
* плоды боярышника колючего 2
* плоды бузины черной 2
* корневища и корни девясила высокого 2
* тысячелистник обыкновенный 2
* столбики и рыльца кукурузы 3
* бессмертник полевой 2
* корневища с корнями синюхи голубой 4

Смесь растений, 2 столовых ложки залить 200 мл воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настоять 4 часа. Принимать по 10 мл 3 раз в сутки за 30 минут до еды. Курс – 6-12 месяцев. Не принимать во время менструации и за 2дня до и после нее. Перерыв делать ежемесячно 5-7 дней. На второй курс лечения предлагают отвар другого состава смеси:

* почки тополя черного 2
* корни и корневища кровохлебки лекарственной 4
* плоды рябины обыкновенной 2
* корневища и корни синюхи голубой 4
* корни цикория обыкновенного 4
* корневища пырея ползучего 2
* плоды боярышника колючего 4.

Приготовление отвара – также, как и предыдущий. Курс – 1-2 месяца.

Снижение выработки молока у кормящей матери – ***гиполактация***. При этом пользуются средствами из плодов фенхеля, укропа пахучего, кориандра, листьев мяты перечной. По 2 чайной ложки каждого растения, залить 600 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 80 мл 6 раз в день за 15 минут до еды и через 30 минут после еды.

**Литература**

1. Иванов В.И. Лекарственные средства в народной медицине. М.: Воениздат, 1992.
2. Колчин Ю.М., Малюга В.А., Романбюк Б.П., Казимирко Н.К., Казаков Ю.М. Фитотерапия: Учеб. Пособие. – Луганск: ООО «Элтон-2», 1996.
3. Курилко Л.М., Рябека Т.І. Практикум з фізіотерапії. – К.: Здоров’я, 2000.
4. Лекарственные растения и их применение / Сост. А.В. Могильницкий. – Владивосток: МП «Экслибрис», 1992.
5. Лечение без лекарств: Опыт народной медицины. – Житомир: МП «Форзац», 1993.
6. Махлаюк В.П. Лекарственные растения в народной медицине. – Сафатов: Приволж. Кн. Изд-во, 1991.
7. Носаль М.А., Носаль И.М. Лекарственные растения и способы применения их в народе. – Харьков: СП «Интербук», 1990.
8. Синяков А.Ф. Зеленая аптека. Лечение травами. – М.: КСП: МЦФ, 1995.
9. Товстуха Є.С. Фітотерапія. – К.: Здоров’я, 1990.
10. Товстуха Є.С. Фітотерапія / 3-є вид., перероб. і доп. – К.: Оріони, 2000.