

## *«Она – твой давний добрый лекарь» (лекарственные травы)*

Богатство растительного мира человек использовала для лечения и профилактики различных заболеваний тысячи лет. Хотя сегодня мы используем таблетки и растворы, созданные синтетически, изначально первые лекарства были получены именно из растительного сырья.

Поэтому фармакогнозия с ее разделами – наука о лекарственных растениях, их сборе, заготовке, хранении и приготовлении из них целебных лекарственных препаратов, активно применяется и сегодня. Но естественно, технологии шагнули далеко вперед, и сегодня из разряда основной, фитотерапия (лечение растениями) стала дополнительной мерой воздействия и одним из способов профилактики болезней.

Из всего царства растений далеко не все относятся к категории лекарственных. Всего известно около 20 тысяч видов, но не каждое растение хорошо изучено и применяются в нашей стране. Врачами активно используются около 300 лекарственных растений, чьи свойства достаточно длительное время изучались и они описаны в справочниках и руководствах. В целом, лекарственные растения применяются в фитотерапии – это лечебные или профилактические мероприятия, проводимые при использовании различных видов растительного сырья. Как лекарственные средства применяют – спиртовые настойки или настои (они обычно водные), отвары определенных частей растения, фито-чай, экстракты растений, вытяжки из определенных частей растения, мази, в состав которых входят целые растения либо их отдельные части. Реже применяют другие варианты фитотерапии.

Впервые понятие фитотерапии стал использовать Анри Леклерк на заре прошлого века, хотя и до этого люди веками активно использовали растения для лечения различных патологий. Травники были в любой деревне и городе, к ним шли со всеми проблемами здоровья, они веками подбирали самые эффективные комбинации трав, которые затем были проверены и одобрены наукой.

В середине 20-го века фитотерапия отошла на второй план после появления новых вариантов лекарств – при помощи химического синтеза, и часть знаний было утрачено. На сегодняшний день в ходу по всему миру остается до 500 различных лекарственных растений.

Второе рождение фитотерапия получает сегодня, по мере того, как побочные эффекты современных препаратов ограничивают их применение, появляются новые проблемы в традиционной терапии и развивается профилактическое направление медицины.

## **Важно!**

Сегодня лекарственные травы занимают достойное место в аптеках и домах россиян. Но важно помнить – лекарственные растения это не шутка. И фитотерапия – это не народная медицина, а более серьезное направление в лечении.

Среди лекарственных растений есть категория сильнодействующих средств, токсичных при превышении дозировок, поэтому крайне важно относиться к фитотерапии серьезно. Не менее важно строгое соблюдение дозировок, технологии приготовления сырья, применения строго по назначению, а также соблюдение всех показаний и, что не менее важно – противопоказаний.

Особенно нужно уделять внимание качеству сырья, которое сильно зависит от соблюдения правил сбора (иногда важен даже не месяц или день сбора, а время суток) и хранения, приготовления. Поэтому стоит доверять аптечным препаратам, обязательно советоваться с врачом и учитывать возможные сочетания с традиционными лекарствами.

## **Важно!**

Самолечение лекарственными растениями, как и обычными лекарствами, недопустимо. Особенно это важно в отношении детей, беременных и кормящих женщин, пожилых людей с хроническими болезнями.

*Из всех известных лекарственных растений относительно безопасно можно применять самостоятельно только липовый цвет, ромашку и шалфей (особенно у детей).*

## **Формы применения лекарственных растений**

Лекарственные растения могут применяться в различных формах, для каждой из которых есть своя технология изготовления. К ним относятся:

### **Настои**

Эти формы активно и хорошо всасываются в организм, обладая быстрым и достаточно сильным действием. Чтобы приготовить настои можно применять:

- *холодную методику* – измельченное сырье или сбор трав заливают кипяченой и охлажденной водой, настаивая в течение 6 - 8 часов, после чего смесь фильтруется сквозь ситечко;
- *горячую методику* – сбор или части растения измельчают и заливают кипятком, оставляя настояться на 20 минут на медленном огне, не доводя до кипения (или на водяной бане), затем настоем отжимают сквозь марлю.

Обычно для настоев берется столовая ложка сухого сырья и заливается 250 мл воды.

### **Отвары**

Эти формы растительных препаратов усваиваются медленнее, но их действие длится более длительный период времени. Но важно знать, что часть полезных веществ в ходе кипячения раствора может расщепляться или испаряться. Также в отваре может находиться некоторая доля примесей и посторонних веществ, которые могут ослаблять воздействие лекарственного препарата, из-за чего может возникать негативная реакция организма.

Для приготовления отваров нужно измельчить сырье, залить его водой, поставить на огонь и довести до кипения. После этого, отвар процеживают и доводят до необходимого объема теплой кипяченой водой. Отвары можно хранить до двух суток.

### **Настойки**

Это спиртосодержащие препараты, за счет чего они обладают выраженным и сильным действием, поэтому применяются только малыми дозами. Обычно их отмеряют каплями, которые разводятся в небольшом объеме кипяченой воды.

Настойки готовят от 10 дней до нескольких месяцев, хранить готовую настойку нужно только в стеклянной посуде с плотно притертой крышкой. Может сохраняться до нескольких лет, не теряя лечебного эффекта.

### **Порошки**

Эти формы могут применяться как внутрь, так и наружно, в зависимости от вида сырья. Их готовят из высушенных растений или трав, перетирая в ступке или смальвая их в порошок на кофемолке. Хранить такие составы нужно в плотно закрытых стеклянных банках.

### **Мази**

Эти формы обычно используют для постановки компрессов. Готовят мазь, измельчая сухое сырье или свежие растения, смешивая их с основой (вяжущий состав). Это могут быть свиное сало, вазелин либо ланолин, сливочное или растительное масла. Эти составы быстро портящиеся, поэтому их не готовят впрок, только для непосредственного использования.

### **Экстракты**

Это концентрированная форма лекарственного растения, которую извлекают из соков растений. Она представляет собой смесь биологически активных компонентов.

## **Сиропы**

Это препараты, при приготовлении которых применяют концентрированные соки лекарственных трав или растений в смеси с сахаром. К сиропам могут добавлять некоторые консерванты, допустимые в медицине.

### *Что используют у лекарственных растений*

Важно правильно выбирать лекарственное сырье – те части растений, которые будут применяться в приготовлении препаратов. У некоторых растений большая часть сконцентрирована в отдельных органах (корни, цветки, листья), у других – во всем растении. Таким образом, под термином «лекарственное сырье» понимают отдельные части или все растение целиком, которое правильно собрано, заготовлено, обработано и высушено. Из него уже готовят какие-либо лекарственные формы для фитотерапии. Итак, у лекарственных растений могут использоваться:

**Листья** (по-латыни Folia) в высушенном или свежем виде, отдельные части от сложных листьев. Обычно листья заготавливают уже развитыми, зрелыми, как с черешками, так и без них.

Среди известных:

листья березы.

листья брусники;

листья подорожника;

листья сенны.

**Трава** (Herbae) это сушеные или свежие наземные побеги растений. Обычно их заготавливают в период цветения, образования бутонов или плодов. В составе сырья присутствуют листья, стебли, бутоны, незрелые плоды. У части растений можно заготавливать только верхние части травы, у других – все растение от корня, у третьих – всю траву и корни.

Целиком траву используют у следующих растений:

пастушья сумка;

пустырник;

череда;

чистотел.

**Цветы** (Flores) это лекарственное сырье, содержащее сушеные отдельные цветы или соцветия, отдельные части цветов. Их заготавливают в самом начале их цветения или в период образования бутонов.

Самые известные:

цветы липы;

цветы ноготков.

**Плоды (Fructus)** это простые плоды, ложные или сложные, соплодия или их отдельные части. Их заготавливают по мере созревания, затем высушивают. Часть плодов уходит в переработку в свежем виде.

Наиболее популярные:

плоды шиповника;

плоды боярышника.

**Семена (Semina)** это как цельные семена, так и часть семядолей, обычно они заготавливаются в свежем виде с последующим высушиванием.

Самые известные:

семена льна.

**Кора (Cortices)** это наружная часть в области ствола, корней или ветвей у деревьев, кустов, которая расположена выше камбия. Обычно заготовку проводят в весеннее время, когда начинается движение сока, с последующим высушиванием.

Самые популярные:

кора дуба;

кора крушины.

**Корни или корневища (Radices или Rhizomata)** это высушенные или свежие части растений, расположенные под землей. Обычно это многолетние растения, которые собирают по осени или ранней весной, их очищают от земли, промывают и удаляют погибшие части, стебли и листья. Крупные части корней предварительно режут вдоль или поперек корня, затем сушат.

Наиболее известные:

корневища и корни валерианы лекарственной;

корневища и корни девясила;

корень женьшеня.

## *Как собирать лекарственные растения*

Активные соединения в растении содержатся в определенных количествах, концентрируясь в отдельных зонах – стеблях, листьях, корнях, цветах или плодах. Поэтому собирают именно те части растений, которые наиболее богаты активным ингредиентом. Концентрация биологически активных веществ наиболее высока в определенный период – с весны по осень, и поэтому правила сбора предписывают заготовку тех или иных растений в определенное время.

К примеру, в листьях ландыша за пару недель до начала цветения концентрация сердечных гликозидов повышена в 2 - 3 раза по сравнению с периодом цветения. Есть и определенные общие правила и логика в сборе и заготовке.

Если это сбор семян или плодов, то лучшее время для этого – период полного созревания, но до того момента, пока они будут осыпаться с деревьев или кустарников.

Если это цветки, листья или травы – сбор приходится на период начала цветения или полного распускания цветов, до момента появления плодов. В этот период эти части растений копят в себе максимальную концентрацию биологически активных соединений.

Почки нужно собирать в зимнее время или ранней весной, по мере того, как они набухают, но еще не начинают идти в рост.

Кора собирается только с молодых растений, до 4 лет, а также побегов и ветвей в период ранней весны, когда усилено сокодвижение и набухают почки. Используется только гладкая, не растрескавшаяся кора.

Корневые части собирают в конце осени, после того, как отмирают надземные элементы растения. К этому времени в них накапливается максимум полезных веществ.

## **Шалфей**



Трава долголетия, способствующая быстрому выздоровлению при многих заболеваниях. Многолетнее растение с многочисленными стеблями. Листья серебристо-зеленого цвета, покрытые легким ворсистым налетом, цветет многочисленными фиолетовыми цветами, собранными в соцветия.

Он незаменим для поддержания хорошего самочувствия. В лекарственных целях используют листья, собранные во второй половине лета.

Улучшает память, помогает бороться с депрессией, повышает работоспособность. Положительно влияет на работу пищеварительной системы, снимает кишечные колики.

Нормализует кровообращение, благоприятно воздействует на сосуды головного мозга, поэтому его свойства используют при лечении головокружений, а так же принимают как восстанавливающее средство после инсультов. Шалфей повышает работоспособность.

При заболеваниях органов дыхания оказывает антисептическое и бактерицидное действие. Принесет пользу при бронхиальной астме, ангине, ларингите и хроническом бронхите.

Женщинам, желающим продлить свою молодость и красоту очень полезно с помощью шалфея проводить курс омоложения, принимать настой утром, натощак.

### **Календула**



Самый популярный цветок на дачных участках, клумбах и цветниках. Однолетнее растение, цветущее с июня по октябрь ярко-оранжевыми душистыми цветками. Его народное название ноготки знакомо всем с детства. Из цветов календулы делают настойки и мази, отвары используют для примочек. Настои календулы принимают при гастритах и колитах, болезнях печени и желчного пузыря, ишемической болезни сердца и хронических бронхитах.

И все же это растение более широко используются для наружного применения, поскольку обладает сильным ранозаживляющим действием. С помощью настоек календулы можно вылечить герпес, различные гнойничковые заболевания, жирную себорею и экзему, конъюнктивит и блефарит.

Однако, при наличии огромных достоинств, применение этих лекарств разрешено далеко не всем. Противопоказано применять настои при пониженном давлении и беременности. Считается, что даже ограниченное применение растения может обострить токсикоз и вызвать сильную рвоту. Не рекомендуется применять настои при лечении детей до 12 лет.

### **Облепиха**



Колючий кустарник с узкими длинными листьями и плодами ярко-оранжевого цвета. Свое название получила из-за большого количества ягод, плотно прилегающих к ветке. Является очень ценным растением, содержащим целый "букет" витаминов. Такой витаминный состав в растениях встречается очень редко.

О способах лечения облепихой написаны целые книги. Болезни, которые можно вылечить с ее помощью, не перечислить. Препаратами можно вылечить самые различные внутренние хронические заболевания - воспаление желудка, кишечника, колит. При гепатите очень полезен свежий сок.

Облепиховое масло улучшает память, снижает уровень холестерина, защищает от воздействия радиации и препятствует росту опухолей. С его помощью лечат трофические язвы, псориаз, пролежни и ожоги.

У людей, употребляющих свежие плоды облепихи, укрепляется иммунитет и повышается физическая активность. Настойки из свежемороженых ягод помогают быстро вылечить грипп и сильный кашель. Отвар из веток облепихи используют при выпадении волос и облысении.

## **Мать-и-мачеха**



Это растение всегда спасало от многих недугов. В древние времена знахари готовили целительный отвар, вылечивающий людей от удушливого кашля. Она и сейчас является очень популярной.

Помогает при простудных заболеваниях, бронхитах, бронхиальной астме. Капли из ее отвара вылечат самый сильный насморк.

При раздражении желудка очень полезен теплый, несладкий чай, заваренный из листьев мать-и-мачехи.

При заболеваниях кожи ее прикладывают к фурункулам, нарывам и язвам.

При рожистом воспалении - порошком из толченого сырья присыпают раны.

## **Валериана лекарственная**



Особым лечебным действием наделен корень этого растения.

Настойки употребляются при слабости организма, бессоннице, стрессовых состояниях, мигрени, тахикардии.

С ее помощью лечатся некоторые заболевания печени и щитовидной железы.



## Шиповник



Его плоды - бесценный источник витаминов.

Избавит от авитаминоза, анемии и заболеваний печени.

Поможет при серьезной простуде, бронхите и воспалении легких.

Маслом шиповника можно вылечить серьезное заболевание кожи - псориаз, а женщинам, мечтающим о похудении, с помощью его отвара сделать это будет очень легко.

## Мята перечная



Абсолютно все знают о том, что мята очень полезное растение. Но, к сожалению, далеко не каждый человек осведомлен о всех ее полезных свойствах.

Мята поможет при изжоге, всевозможных воспалениях, болях в сердце, при пищевых и алкогольных отравлениях.

Мятное масло устраняет мышечные боли, возникшие после тяжелой физической нагрузки, а так же используется для лечения

позвоночника. Ее отвар снимает зубную боль и зуд от укуса насекомых.

Мятные капли прекратят тошноту и головокружение.

## Подорожник



Неприглядная на вид травка знакома всем с детства. Кто из нас не прикладывал его листик к разбитой коленке?

Это натуральное лекарство, благосклонно подаренное жителям земли природой.

Рекомендуется применять при язве желудка, болях в кишечнике. Как отхаркивающее средство при бронхите и туберкулезе. Как укрепляющее средство при дизентерии и

поносе. Наружно - при укусах пчел, фурункулах и открытых ранах.

## Медуница лекарственная



Широко применяется в фитотерапии при заболевании легких и кровохарканье.

Отвар этой травы пьют при головных болях и нервных заболеваниях

Она улучшает состав крови, лечит почки и мочевой пузырь. Измельченным сырьем присыпают раны, чтобы остановить кровотечение, а сок медуницы используют в онкологии.

## Девясил



Лечебными свойствами обладают его корневища. В народе считается, что он может излечить девять самых серьезных заболеваний.

Оказывает большую помощь при желтухе, водянке, задержке мочи, малокровии. Он полезен при аритмии, варикозном расширении вен и атеросклерозе. Укрепит иммунитет и защитит от вируса гриппа.

## Сабельник болотный



Лечение этим растением медленное, требующее терпения, но результат может превзойти все ожидания.

Считается, что именно он может помочь при раке желудка. С успехом используется при лечении радикулита, остеохондроза и артрита.

Свежесобранную траву прикладывают к гнойным ранам, она может помочь при вывихах и растяжениях. Компрессы из отвара полезны при мастопатии, а настойка тонизирует работу сердца и предупреждает инсульт.

## Чабрец



Чемпион среди пахнущих растений, его запах забыть невозможно. Свежим растением лечат кожные заболевания. Уменьшает отеки, заживляет раны, снимает боль. Его настой принимают при простатите и импотенции, а чай полезен при любом виде кашля, пневмонии и коклюше. Растирка поможет снять мышечные боли, а ванна восстановит силы и очистит кожу.

## Бессмертник



Совершенно не зря имеет такое название.

При приеме отвара бессмертника у больных с заболеваниями желчных путей и печени быстро исчезают боли. При хроническом холецистите препараты, содержащие эту траву, вымывают песок и мелкие камни. С помощью него знахари лечили желтуху и изгоняли паразитов, а женщины лечились от самых различных женских болезней.

Применяется как желчегонное, мочегонное и кровеостанавливающее средство, а в виде кашицы для лечения некоторых кожных заболеваний.

## Ромашка



Из всего разнообразия лекарственных растений особого внимания достойна ромашка. Представлять ее не нужно, этот нежный цветочек, обладающий мощными полезными свойствами, есть в домашней аптечке почти каждой семьи, просто так, на всякий случай. Ведь всем известно, что с ее помощью можно избавиться от бессонницы, успокоить расшатавшиеся нервы и снять усталость.

### Лечебные свойства ромашки

Богатое эфирным маслом лечебное лекарственное растение ромашка в первую очередь зарекомендовало себя как замечательное вяжущее, противовоспалительное и болеутоляющее средство.

Останавливает воспалительные процессы в организме, снимает боли, предотвращает образование газов.

Обладает сильным кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием, поэтому ее очень часто применяют в виде примочек при тяжелых незаживающих ранах.

При простудных заболеваниях отвар ромашки снимет воспаление горла, поможет вылечить сильный кашель и избавит от насморка.

## Пастушья сумка



Трава пастушьей сумки обладают кровоостанавливающим, вяжущим действием, повышают тонус матки, стимулируют перистальтику кишечника, понижают кровяное давление. Как кровоостанавливающее средство это растение применяют при маточных кровотечениях в послеродовой период, атонии матки, при обильных и длительных месячных в климактерический период. Также при желудочно-кишечных, лёгочных, почечных кровотечениях.

Ещё настой пьют при печёночной колике, как вяжущее при диарее, при почечнокаменной болезни, для снижения артериального давления.

Наружно настой пастушьей сумки применяют при ушибах и ссадинах.

## Мелисса



С давних времен известна разносторонняя польза данного растения. Ее всегда применяли для приготовления различных отваров, настоек и прочих лекарственных средств. Ведь она обладает успокаивающим, болеутоляющим, противосудорожным эффектом. А также употребление мелиссы способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта и повышению аппетита. В современное время мелисса используется для лечения таких заболеваний: гипертония и другие нарушения работы сердечно-сосудистой системы; невроз; бронхиальная астма; регулярные головные боли; нарушения сна; болезненные ощущения в области брюшной полости; заболевания желудочно-кишечного тракта; кожные высыпания или гнойные образования; анемия. Является отличной основой для ингаляций, поэтому активно применяется при лечении простудных заболеваний.

## Женьшень



Женьшень оказывает разностороннее фармакологическое действие на организм человека. Считается, что такое действие, в основном, обусловлено наличием в его составе сложного комплекса гликозидов.

Препараты женьшеня используют для лечения и профилактики заболеваний центральной нервной системы, для повышения стойкости организма к стрессовым ситуациям (адаптогенное свойство), при нервном и физическом истощении, для повышения работоспособности организма.

Его препараты показаны при истерии, неврастении, астенических состояниях (обусловленные туберкулезом, диабетом, малярией), также в восстановительный период после сложных хирургических операций, для снижения уровня сахара в крови при диабете, как стимулятор иммунной системы при вирусном гепатите, для лечения гастритов различного происхождения, при половых расстройствах, для укрепления сердечнососудистой системы.

## **Зверобой продырявленный**



Зверобой оказывает спазмолитическое действие на гладкие мышцы тонкого и толстого кишечника, кровеносных сосудов, желчных протоков и мочеточников, противовоспалительное действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. По этой причине зверобой продырявленный широко применяется для лечения пищеварительной системы.

Зверобой улучшает венозное кровообращение и кровоснабжения некоторых внутренних органов. Содержащиеся в зверобое дубильные вещества, наделяют его противовоспалительным и лёгким вяжущим свойствами.

Применяют зверобой продырявленный для лечения желчных путей, холецистита, желчнокаменной болезни на начальной стадии, при гепатитах, застое желчи в желчном пузыре, гастрите, остром и хроническом колите, простых и кровавых поносах, метеоризме, геморрое, как мочегонное средство.

Также применяют зверобой при расстройствах нервной системы, при мигрени, головных болях, бессоннице, для лечения ночного недержания мочи у детей.

Более того, в народной медицине зверобой применяют при туберкулёзе лёгких с кровохарканием, подагре, ишиасе, полиартрите, мастопатии.

Для наружного применения используют зверобойное масло - лечение ожогов, гингивита, для заживления ран. Настойкой или настоем зверобоя проводят полоскание полости рта при неприятном запахе изо рта, при стоматитах.