

## Лекарственные растения в народной медицине

Ярмухаметова Д.Х.

Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, Тюмень, Россия, e-mail: [dishka\\_yar@mail.ru](mailto:dishka_yar@mail.ru)

## Herbs in traditional medicine

Yarmuhametova D.H.

Tyumen state medical university of Health Ministry of the Russian Federation, Tyumen, Russia, email: [dishka\\_yar@mail.ru](mailto:dishka_yar@mail.ru)

Что такое народная медицина? Это источник знаний и опыта в медицинской самопомощи. Народная медицина сохраняет свою роль в системе жизнеобеспечения до настоящего времени. Всех людей объединяет одинаковое желание — быть здоровыми. Наш народ открыл чудодейственные способы лечения многих заболеваний. В лекарственных растениях содержатся биологически активные вещества, которые могут помочь в излечении тех, или иных заболеваний, но при этом стоит учесть и экологическое состояние местности, где собраны растения, поскольку они впитывают в себя все вредные химические вещества из окружающей среды. В Тюменской области имеется множество лекарственных растений, к ним относятся:

### 1. Клюква

Ягоды клюквы обладают бактерицидным, жаропонижающим, ранозаживляющим, поливитаминным, общеукрепляющим, потогонным, мочегонным и «разжижающим» кровь действием.

При тромбозах, гипертонии – 3 раза в день за полчаса до еды съедать по 2 ст. ложки спелых ягод.

При мочекаменной болезни и атеросклерозе – 20 г смеси свежих ягод и сухих листьев клюквы залить стаканом кипятка и настаивать в термосе 3—4 часа. Принимать по ½ стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды.

Средство для повышения иммунитета. Смешать 1 кг клюквы, 1 кг порезанных

яблок, 2 стакана очищенных и порезанных грецких орехов и залить смесь сиропом приготовленным из 1 стакана воды и 2,5 кг сахара. Проварить смесь на медленном огне 30 мин.

и переложить в банку. Принимать по 1 ст. л утром запивая теплой водой.

При цистите, а также для профилактики мочеполовых заболеваний – принимать по 2 ст. л свежевыжатого сока клюквы 2 раза в день за полчаса до еды.

При пародонтозе — массировать десны раздавленными ягодами клюквы 2—3 раза в день после еды.

При варикозных язвах – промывать больные участки свежим соком клюквы наполовину разведенных водой.

При веснушках и пигментных пятнах – смазывать проблемные места свежим соком клюквы (предварительно проверив на аллергические реакции) 2 раза в день.

**ВНИМАНИЕ!** Клюквы НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Также недопустимо сочетание клюквенных напитков с сульфониламидными препаратами!

2. 1) *Urtica dioica* L. и 2) *Urtica urens* L. – крапива двудомная и крапива жгучая.

Широко известные растения, причем первая высотой 30-150 см, многолетнее растение; вторая высотой 15-60 см, однолетнее растение с эллиптическими лопастными листьями небольших размеров, более жгучая.

Растут по сорным местам, в огородах, садах. Распространены повсеместно. Цветут с июня до поздней осени.

Известно, что жгучие волоски крапивы содержат муравьиную кислоту.

Собирают листья и цветы крапивы, корни - поздней осенью.

Свежий сок из листьев крапивы по 1 чайной ложечке 3 раза в день употребляют при кровохаркании, при кровотечении из носа, при геморроидальных кровотечениях и при

чрезмерных месячных кровях. Напар из цветов и листьев крапивы в дозе 50,0-60,0 г. На 1 л.

Кипятка пьют при малярии, при малом выделении мочи, при хронических кожных болезнях, прыщах, сыпях, чирьях.

При обильных белях пьют по 3 чайных ложечки в день сок из листьев крапивы жгучей (малой), а при продолжительных месячных кровях - чай из напара листьев крапивы жгучей (малой) - 50,0 г. На 1 л. Кипятка - по 1 стакану 3 раза в день.

При опухолях селезенки принимают 3 раза в день на конце ножа порошок из смеси (в равных частях): Листьев шалфея (N 49), листьев ланцетолистного подорожника (N 34) и листьев крапивы жгучей, запивая водой.

Когда на теле время от времени появляются чирьи, прыщи, сыпи, при зуде, при малом количестве мочи, при запорах в народе говорят, что это происходит от "загрязнения" крови. В таких случаях делают смесь из равных частей: Листьев крапивы жгучей, листьев одуванчика (N 72) и цветов терновника (N 40). На дневную порцию берут 2 столовых ложки смеси, заливают 2 стаканами кипятка и парят в духовке 2-3 часа. Пьют ежедневно в течение двух недель. В это время питаются исключительно молочной пищей; диета без мяса, яиц, рыбы, запрещается водка, пиво.

При геморрое, когда шишки расположены внутри и сильно болит в пояснице, а в животе ниже пупка чувствуются рези, ежедневно пьют по 4 стакана отвара из листьев жгучей крапивы.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** не стоит лечиться крапивой в случае беременности, при тромбфлебите, повышенной свертываемости крови, угрозе инфаркта.

### 3. *Artemisia absinthium* L. - Полынь горькая

Семейство: *Compositae* - сложноцветные.

Очень популярное, всем известное растение. Полынь горькая, имеет широкое распространение, растет по пустырям, паровым посевам, межам, полям и фактически является сорняком. Цветет в июле-августе.

Собирают во время цветения ветки с цветами и листьями.

На организм человека действует: Укрепляет желудок, гонит круглых глистов, задерживает понос, усиливает вялую перистальтику кишок.

**У п о т р е б л е н и е.** Полынь употребляет научная и народная медицина, причем народное врачевание в пользовании этим растением не отходит от научной медицины и пользуется всеми ее методами. Существенными лечебными веществами в полыни считают полынное эфирное масло и горькие вещества. Полынь употребляется внутрь в порошках, настое (на спирту, водке) и отваре как средство ветрогонное, возбуждающее пищеварительную деятельность желудочно-кишечного тракта и усиливающее аппетит. Снаружи для компрессов и примочек при ушибах, а также в клизмах против круглых глистов.

Полынью не следует злоупотреблять, особенно при малокровии. Продолжительное, чрезмерное применение полыни, даже в невысоких дозах, может повлечь за собой судороги и конвульсии, галлюцинации, а то и явления помешательства.

Привожу несколько несомненно эффективных народных рецептов применения полыни.

**В н у т р ь.** 1. При коликах в печени отвар из листьев полыни, шалфея (N 49) и ягод можжевельника (N 26), взятых поровну по весу, пьют по три стакана в день.

2. При начинающемся воспалении слепой кишки пьют два раза на день, утром и вечером, полынную настойку на спирту по 12-15 капель на ложку воды.

3. При катаре толстых кишок принимают каждые два часа по столовой ложке напар из листьев полыни и шалфея (N 49), а вместо чая пьют жидкий отвар из риса.

4. Круглых глистов изгоняют, принимая по три ложки чая из листьев полыни в течение десяти дней утром (натощак) и вечером (перед сном). Каждый раз после этого чая рекомендуется съесть полстакана свежестертой моркови.

5. При зловонии из носа сперва стараются удалить первопричину, которой может быть болезнь горла, желудка, порченные зубы, цыготные десны и пр., А затем пьют ежедневно по три раза в день до исчезновения недуга чай из листьев полыни и перечной мяты (N 30), взятых поровну.

**Н а р у ж н о.** 1. Ушибы и опухоли обкладывают тряпочками, намоченными в водном настое полыни или при отсутствии полыни - в настое арники (*Arnica montana L.*)

2. Для истребления остриц - маленьких белых глистов, гнездящихся в заднем проходе, после испражнения делают небольшую клизму (стакан жидкости) из отвара чеснока (одной средней головки) на 1,5 стакана полынной водной настойки. Эту жидкость задерживают возможно дольше и выпускают. Клизмы повторяют несколько дней подряд.

#### 4. Рябина

Плоды рябины примерно на 80% состоят из воды. В состав рябины входят белки, углеводы, пищевые волокна, свободные органические кислоты. Рябина содержит целый комплекс витаминов и минералов, которые необходимы организму, а именно провитамин А, витамин РР, витамины В1, В2 и С. Плоды рябины содержат немало калия, магния, фосфора, железа и ряда других макро и микроэлементов. В ней имеются витамины Р, К, Е, каротин, глюкоза и фруктоза, дубильные вещества. Провитамина А в зрелых ягодах рябины больше, чем в моркови, а витамина С – чем в лимонах. Все это делают рябину очень ценным лечебным продуктом.

Рябина обладает желчегонными свойствами, которые связаны с наличием аскорбиновой кислоты и сорбита. Сорбит понижает содержание жира в печени и холестерина в крови.

Рябина стягивает поры, тонизирует, стимулирует синтез коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты, замедляет старение кожи, снимает воспаления и раздражение кожи, оказывает омолаживающее, подтягивающее, успокаивающее, бактерицидное и ранозаживляющее воздействие. Ее используют в натуральной косметике.

Из рябины делают сок, который снижает проницаемость, ломкость капилляров, благоприятно сказывается на обмене холестерина. Обладает противоотечными желчегонными свойствами, способностью сдерживать гнилостные и бродильные процессы в кишечнике.

Полезен при зубной (базедовой) болезни, стимулирует кроветворение.

**ВНИМАНИЕ!** При склонности к кровоточивости это полезно, а при расположенности к тромбозам рябиной увлекаться не надо.

Из зрелых ягод рябины отжать сок, принимать по 75—100 г сока 3 р/д, добавив меда.

Запивать холодной водой. Прекрасное послабляющее средство. При геморрое наступает облегчение.

От камней в печени и протоках надо есть в течение 1,5 мес. лесную, но не садовую рябину. Есть с медом, съедая в течение дня 2 стакана рябины.

При запорах: созревшие ягоды рябины пропустить через мясорубку, смешать пополам с медом, принимать по 1—2 ст. л. ложки за прием, запивая водой.

Настой плодов рябины употребляется как поливитаминное средство при истощении и малокровии: 2 ч.л. плодов залить 2 стаканами кипятка настоять час добавить сахар по вкусу. Выпить за 3—4 приема в течение дня.

При воспалениях желчного пузыря, в качестве желчегонного средства для повышения кислотности желудка сок принимать по 1 ч.л. за 20—30 мин. до еды.

Свежие плоды и сок рябины применяется при дизентерии: по 100 г плодов принимать 3 р/д за 20—30 мин. до еды.

Бабушкина маска. Протереть свежие плоды 1 стакан до состояния кашицы. Переложить в марлю и отжать сок. Нанести этот сок на лицо в несколько слоев по мере высыхания.

Через 20 мин. маску смыть прохладной водой.

Маска против морщин: 2 ст. л плодов рябины разомните до состояния пюре, добавьте по 1 л. жидкого меда и оливкового масла. Настоять 10 мин. нанести на чистое лицо и через 20 мин. смыть теплой водой.

Маска от пигментных пятен. Взять 2 ст. л. ягод рябины размять до состояния кашицы, добавить измельченный щавель и полученную смесь разбавить кефиром или сливками до консистенции сметаны, нанести на 20 мин, смыть прохладной водой.

Кашица из ягод рябины нанесенная на бородавки очень быстро излечивает их в течение 8—10 процедур.

Н. Козымаева. «Народная медицина для всех»

21

Чтобы избавиться от потливости ног рекомендуется делать ванночки с настоем листьев рябины (после мытья ног с мылом).

Рябиновый чай. Рябину, очищенную от веточек, бланшируем одну минуту в подсоленной воде, затем высушиваем, размельчаем, смешиваем с таким же количеством сахара кипятим в течение 5 мин. – и чай готов!

**ВНИМАНИЕ!** Очень важно знать, что препараты рябины противопоказаны при повышенной кислотности желудочного сока.

Рябина-как противовирусное средство. С помощью рябины вы легко и без труда повысите свой иммунитет, эта ягода вмещает в себе достаточное количество витамина С.

Антибактериальное, дезинфицирующее средство. Отвары с рябиной помогут вам выздороветь и распрощаться с сезонными заболеваниями, такими как грипп, простуда, ОРВИ и др. Достаточно лишь сварить что-то наподобие компота, добавив в воду не только сахар и ягоды рябины, а еще нарезанные яблоки и пару долек лимона. Затем принимать его теплым каждые два часа по полстакана.

Рябина снижает артериальное давление. Гипертоники могут надолго забыть о своем заболевании, если начнут ежедневно употреблять отвары с рябиной. В качестве профилактики повышенного кровяного давления по 150—200 мл в день не помешают никому.

Она очищает пищеварительную систему и печень от шлаков и токсических веществ за счет слабительного свойства. Если вы знаете, что ваш организм нуждается в мягкой очистке, то несколько дней подряд налегайте на рябину.

Рябина осуществляет профилактику атеросклероза, потому как эффективно очищает сосуды от холестериновых клеток и бляшек.

Облегчает симптомы туберкулеза. Рекомендовано пить настой из ягод рябины при туберкулезе, чтобы ослабить кашель.

Устраняет такие пикантные проблемы, как геморрой и запоры. Слабительные свойства рябины, которые с легкостью ускоряют обмен веществ, что в результате улучшает работу пищеварительной системы и кишечника, поэтому запоры отходят на задний план.

#### 5. Одуванчик лекарственный

Популярное, всем известное, очень распространенное многолетнее растение. Сорняк. Цветет с весны - целое лето.

Собирают корни ранней весной или лучше поздней осенью и в небольшом количестве целое растение во время цветения. На вкус корни горьковатые.

Прежде всего в народе употребляются корни одуванчика как средство при болезнях печени, кроме того, как средство, возбуждающее пищеварение, легко послабляющее, кровоочищающее и отхаркивающее. Как послабляющее его употребляют при хронических запорах, при геморрое. В отваре корень принимают в дозе 30,0 г. На 1 л. Воды на 1 прием полстакана, а в порошке на кончике ножа 3 раза в день.

Одуванчик принимают также внутрь в виде напара и отвара в такой же, указанной выше дозе, при сыпях, прыщах, фурункулезе.

Если при лечении пользуются только корнем, то чаще всего делают отвар, если же целым растением - то в виде напара.

В соответствующем месте этих очерков помещена целая статья о лечении экзем народным методом; здесь же привожу один из народных рецептов, которому приписывают известную эффективность, а именно: По 1 столовой ложке мелко порезанных корней одуванчика и лопуха (N 106) заливают 3 стаканами воды, намачивают в течение ночи, утром кипятят на небольшом огне минут 7, оставляют и дают напариться еще минут 20, процеживают.

Принимают 3 раза в день по полстакана. В то же время места, пораженные экземой, смазывают мазью из 100,0 г. Березового дегтя, 50,0 г. Свежих сливок и 4 сырых желтков, хорошо смешанных и растертых в течение 15 минут. Для смывания этой мази употребляют теплую сыворотку из отогретого кислого молока.

**Х р а н е н и е.** Корни и все растение одуванчика хранят в коробках, отдельно.

#### 6. Брусника

Многолетнее растение в форме вечнозеленого стелющегося кустика. Ветви округлые, с пушком, 8-25 см. Длины. Листья остаются на зиму; кожистые, сверху темно- снизу светло-зеленые с черноватыми точечными ямочками, обратнойцевидные или эллиптические, тупые с загнутыми, иногда слегка зазубренными краями, с неясными жилками. Цветет в мае, июне. Цветы в тесных поникших верхушечных кистях, на коротких цветоножках, небольшие с белыми или розоватыми венчиками в форме четырехзубчатых колокольчиков. Ягоды красные, созревают в августе. Растет в хвойных и смешанных лесах, между кустарниками, изредка на болотах, на вересковых лесных полянах. Распространена в лесных районах.

Собирают зрелые ягоды, листья во время цветения растений.

Кисловатые и приятные на вкус ягоды употребляют сырыми, мочеными в воде, сушеными и вареными с сахаром - при катаре желудка с недостаточной желудочной кислотностью, при поносах, ревматизме, подагре. Действуют очень мочегонно и, как считают, без вреда для почек, даже при больших дозах.

Характерно, что ягоды брусники, сырые и отваренные даже без сахара, долго не поддаются порче. Хозяйки часто варят их без сахара со сладкими грушами и яблоками, и такой джем долго сохраняется. Все это говорит о некоторых антибиотических свойствах брусники.

Отвар из листьев брусники пьют при камнях почек и желчного пузыря. Для этого берут горсть брусничных листьев на 3 стакана воды и кипятят 10 минут. Выпивают за день в три приема.

Такой отвар считается полезным не только при болезнях почек, но также и печени.

Отваром из листьев брусники лечат ночное недержание мочи, которое довольно часто, иногда в обременительной форме, бывает у детей. Невзирая на то, что листья действуют мочегонно, в этих случаях наблюдается известный эффект. В таких случаях употребляют смесь из ягод и листьев брусники с добавлением 2 ложек травы зверобоя (N 23). Эту смесь кипятят 10 минут в 3 стаканах воды. Прием: 3 Стакана в день, начиная с 4 часов дня и кончая отходом ко сну.

Брусничная вода, которую получают от вымачивания ягод брусники, имеет слабительное свойство, и в то же время считают, что она "гонит" солитера. Лично я не мог проверить этого.

**Х р а н е н и е.** Листья брусники и сушеные ягоды хранят в деревянных ящиках, выложенных бумагой; ягоды - в виде всевозможных джемов, соков, повидла и т.п.

#### 7. 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 сложный полусонтик, 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. Своим ароматом и окраской цветов напоминает тимьян (богородскую траву) с той разницей, что тимьян имеет стелющиеся стебли, а душица - прямостоящие.

Собирают верхушки стеблей и веток, сушат и (часто) протирают через решето.

В народном врачевании применяют напар душицы внутрь: При болезнях желудка и кишечника, горла, при простуде, а также при разных женских болезнях, особенно маточных. Сталкиваясь в прошлом с практикой сельских знахарок, я пришел к заключению, что применение напара душицы при женских месячных недомоганиях сильно увеличивает месячные крови и нередко приводит к осложнениям. Считаю, что беременным нельзя лечиться душицей, так как она действует абортивно. Лично пользовал душицей при плохой перистальтике кишок и нарушенной моторной функции желудка в дозе 30,0 г. На 1 л. Кипятка. В народе чай из душицы пьют также при душевных недомоганиях, тоске и при конвульсиях. Наружно из напара душицы делают компрессы на нарывы, чирьи и разные опухоли. Напар и отвар душицы применяют для ванн, особенно для золотушно-рахитических детей (в смеси с другими растениями). Некоторые люди считают, что спиртовая настойка душицы, введенная в дупло больного зуба, успокаивает зубную боль.

**Х р а н е н и е.** Высушенная в тени и протертая трава душицы хранится в бумаге, в хорошо закупоренных ящиках или коробках.

#### Список литературы:

- Н. Козымаева. Народная медицина для всех. — «Издательские решения». — 97с.
- М.А. Носаль, И. М. Носаль. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — СП «ВНЕШИБЕРИКА», 1991. — 253с.
- А.П. Попов. Лекарственные растения в народной медицине. — Киев: Издательство «Здоров'я», 1968. — 312с.