

Дмитрий МАКУНИН, врач скорой помощи с 30-летним стажем

ТРАВЫ ЛЕЧАТ



- МОЗОЛИ, ПОРЕЗЫ И НАРЫВЫ
- ЛОМОТУ В СПИНЕ И СУСТАВАХ
- КОНЪЮНКТИВИТ, СТОМАТИТ И ГОЛОВНУЮ БОЛЬ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА



+ БОЛЕЕ 45 ФОТОГРАФИЙ ПОЛЕЗНЫХ И ОПАСНЫХ РАСТЕНИЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО УМЕТЬ РАСПОЗНАВАТЬ

Лечение доступными средствами

Дмитрий Макунин

Травы лечат

«ЭКСМО»

2022

УДК 615.322
ББК 42.143

Макунин Д. А.

Травы лечат / Д. А. Макунин — «Эксмо», 2022 — (Лечение доступными средствами)

ISBN 978-5-04-166385-8

На протяжении многих столетий травы и деревья были источником лекарств от самых разных заболеваний. Но применять растительные лечебные средства надо правильно и осторожно. Дмитрий Макунин не только рассказывает, как, когда и в какой дозировке можно применять настои, настойки, отвары и навары, но и приводит иллюстрации более 30 самых распространенных целебных и опасных растений. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.322
ББК 42.143

ISBN 978-5-04-166385-8

© Макунин Д. А., 2022
© Эксмо, 2022

Содержание

Введение	6
Лесная неотложка	10
Лечим ссадины, порезы, раны	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Дмитрий Макунин

Травы лечат

В оформлении обложки использованы фотографии:

Anatoliy Vlasov, Valentina_G, Hitdelight, Elle_K, fotoknips, Louis Parkerson / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации: Anton U, avoferten, dabjola, emberiza, Emilio100, garmoncheg, GoodStudio, Gummy Bear, Hortimages, Imageman, Ines Behrens-Kunkel, iztverichka, jaroslava V, JPC-PROD, Kaya Gach, Kletr, Kozlik, Lopatin Anton, Mageon, Malivan_Iuliia, Nadezhda Nesterova, Nella, nld, Ok Sotnikova, Olga Popova, Petr Salinger, Picture Partners, ppl, Robert Biedermann, Scisetti Alfio, SeDmi, Snowbelle, spline_x, Stephane Bidouze, Svetoslav Radkov, Tamara Kulikova, Tatiana Volgutova, Toni Genes, Totokzww, KarolinaCcc / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Макунин Д.А., текст, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Введение

*Все, что природа накопить сумела,
Незримо входит и в природу тела.*

Авиценна

На протяжении многих столетий наши предки, не знавшие таблеток, умели находить в природе снадобья от самых разных недугов. Занимаясь сбором трав, ягод, корней, плодов и т. д., люди пытались с их помощью не только утолить голод и поддержать свое существование, но и избавиться от страданий, причиняемых всевозможными болезнями, отмечая методом проб и ошибок ядовитые или лечебные свойства того или иного растения. Со временем люди научились запоминать и сопоставлять имеющуюся связь между причиной и следствием. Например, стали замечать, что некоторые растения вызывают рвоту, расстройство желудка или же, наоборот, снимают боль. При этом, исходя из той или иной особенности растения, ему давали определенное название, указывающее на какой-либо внешний отличительный признак (окраска, форма цветков, плодов, листьев), характерный запах или вкус, основное место произрастания, лечебное действие и тому подобное.

Так постепенно зарождалось искусство народной фитотерапии и формировался определенный арсенал ее лечебных средств. И когда человечество достигло начальных ступеней цивилизации, а в обществе появились первые врачи, именно этот метод исцеления больных стал и долгое время оставался основным.

Вначале накопленные знания передавались устно от учителей к ученикам, а впоследствии, когда появилась письменность, стали создаваться специальные трактаты, всевозможные травники и лечебники.

Долгое время (практически до конца XIX века) в медицине отсутствовали научные методы, с помощью которых можно было бы четко отличить истинно ценные лекарства от тех, которым лечебное действие только приписывалось. Но врачи древности на основании собственных впечатлений и многовекового опыта народного использования разнообразных лекарственных растений постоянно выделяли лучшие и по возможности искали среди доступных им растений новые, еще более эффективные. Так, великий древнегреческий врач Гиппократ (460–377 гг. до нашей эры) описал и рекомендовал около 250 лекарственных растений, знаменитый древнеримский врач Клавдий Гален (131–201 гг. до нашей эры) – около 450 видов, а в трактате «Бэнь-цао-гань-му» известного китайского фармаколога XVI века Пин-ху их описано уже 1892 вида.

Практически все используемые сегодня лекарственные растения были известны уже в глубокой древности. Так, еще римский врач Квинт Серен Самонин (III век н. э.) применял для лечения ран листья и кору вяза, поскольку «склеить смогут у раны края или зелень, или лыко от вяза», а в VIII веке в своей поэме «Медицинские заметки» миланский архиепископ Бенедикт Крисп при заболеваниях суставов рекомендовал:

*Если бедро человека свои же шаги нарушает,
И, проходя по костям, вырастает свирепая влага,
С дерева вяза кору научись добывать осторожно,
С нею марену смешай и, радуясь, выпей лекарство.*

Знаменитая врачевательница XII столетия Хильдегарда фон Бинген (Св. Хильдегарда Бингенская) также не обошла своим вниманием целебные свойства этого дерева. Тем, у кого «язык больше не может говорить», то есть страдающим афазией (нарушением речи вследствие

различных внутренних процессов, чаще всего инсульта), она советовала «замочить свежие молодые листья вяза в холодной воде и пить ее, и речь восстановится».

Издавна в лечебных целях широко использовались сосна, ель, кедр и другие хвойные деревья. Так, по утверждению Авиценны (980–1037 гг. до нашей эры), дым от сжигания сосны «заполняет язвы в глазу и укрепляет зрение». Сосновую кору применяли в качестве вяжущего средства, а смолу (живицу) жевали для укрепления зубов, десен и для дезинфекции полости рта, лечили ею раны и различные опухоли. Коренным народам Сибири были хорошо известны противогинготные свойства хвои, а Гиппократ советовал больным туберкулезом подольше находиться в хвойном лесу.

Как эффективное лекарственное растение у многих народов была известна и полынь горькая. О ее целебных свойствах хорошо знали врачи Древнего Египта, Греции и Рима, где ее использовали в качестве средства для укрепления желудка. В Китае полынь носили в сандалиях, считая, что таким образом можно восстановить аппетит, а также широко использовали цзю-терапию – метод прижигания рефлексогенных зон тела специальными полынными сигаретами. В XII веке арабские медики назначали полынь для восстановления аппетита, дробления камней в почках, лечения алкоголизма, опухолей мозга, заболеваний глаз. Так, известный арабский врач ибн Баттар Абу Мухаммед Абдиллай ибн Ахмад утверждал, что если полынь «растолочь, завязать в хлопчатобумажную тряпочку и опустить в кипяток, а затем прикладывать к глазу, где кровоизлияние, то оно быстро пройдет». Великий врач и ученый Абу Али ибн Сина (Авиценна) считал, что «при появлении в организме ребенка глистов, избавиться от них можно при помощи настоя полыни на молоке». Сок полыни или ее отвар он рекомендовал для улучшения слуха, а лекарственные повязки из полыни советовал прикладывать «на печень, живот и бок, и они помогают от боли в этих органах». Средневековым врачам были известны и многие другие лечебные свойства отвара полыни. Так, в XI веке врач и ботаник Одо из Мена (Мацер Флоридус) в своей поэме «О свойствах трав» в частности отмечал:

*Как бы ее не принять – укрепляется вскоре желудок.
Лучше, однако, трава, коль отваришь с водой дождевою
И перед самым принятием остудишь под небом открытым.
Гонит он также глистов и смягчает желудок, а если
Примешь ты этот отвар, – непомерную боль успокоишь.
И селезенке поможет, коль с уксусом выпита будет...
И унимает к тому же холодный озноб лихорадки.*

В древнерусской медицине полынь горькая считалась лекарством от всех болезней, то есть фактически панацеей. Так, в одном древнерусском лечебнике содержится следующая рекомендация: «Возьми полынь траву зеленую, да вари ее в меду пресном; да соком полынным пой человека на тоще сердце. А полынь траву толки в ступе, да выжми из него соку с полведра, да пари в меду гораздо, всякую болезнь лечит притчею, и сердце, и бельмо гонит и всякую нутрянную болезнь, давай по полу ложки на тощую утробу пить». Сок полыни древнерусские лекари считали хорошим ранозаживляющим средством. Настои и настойки этого растения широко применялись при гастритах, ревматизме, лихорадке, подагре и при многих других болезнях.

И в наше время это растение занимает почетное место в арсенале официальных лекарственных средств, присутствуя в фармакопеех более двух десятков стран.

Древние греки и римляне знали и весьма высоко ценили за уникальные лечебные свойства и девясил. Целители средневекового Востока рекомендовали это растение для улучшения настроения, укрепления сердца и половой потенции. Абу Али ибн Сина (Авиценна) считал сок девясила очень полезным при заболеваниях легких, а настой – при лечении астмы. Суше-

ный корень девясила он рекомендовал в качестве эффективного противоглистного средства, а отвар корней с медом – как отхаркивающее. В европейских странах это растение использовали для улучшения секреции желез желудка и кишечника, а также в качестве противовоспалительного средства при бронхитах. Спиртовая настойка девясила рекомендовалась при сердцбиениях, головных болях, коклюше, эпилепсии и как средство, предупреждающее преждевременные роды. В средневековой Германии корни девясила употребляли в виде чая при заболеваниях легких и как противоглистное средство, а мазь из корней – при лечении экземы и кожного зуда. Кроме того, согласно утверждению все того же Одо из Мена:

*Регулы он очищает, когда выпивается средство.
Он – мочегонное также и плод недоношенный гонит.
И, говорят, девясил в животе размягчает завалы.
Боль, что гнездится в тазу, тертый корень приложенный лечит;
Листьями этой травы, что варились в винном нектаре,
Почки укутать полезно тому, кто страдает нефритом.
Если из корня его порошок изготовить и с медом
Съесть, прекращается кашель, а также еще и одышка;
Если же сок из него принимается с соком из руты,
То, утверждают: питье исцелить помогает разрывы.*

К этому растению всегда относились с большим почтением и на Руси. В народе верили, что эта трава имеет девять волшебных исцеляющих сил, а потому величали растение девясилом и использовали для лечения различных недугов. Например, древнерусские лекари, если «кому будет кила (грыжа)», рекомендовали: «отыщи и собери в поле девясила корень свежий, измельчи его, заверни в платок чистый, да соку выжми в плоску, а к тому добавь фирьятика немного да разведи в пиве теплом и давай больному пить по три утра натошак по ковшику».

Древнейшим лечебным средством, применяемым при самых разнообразных заболеваниях, является и подорожник большой. Он был известен в древнеегипетской, древнекитайской, древнегреческой, древнеримской, а также в арабской, персидской и древнерусской медицине. Так, уже в XII веке до нашей эры в Китае специальные сборщики заготавливали листья и семена подорожника. На протяжении многих веков его считают целебным растением, обладающим огромной исцеляющей силой. Древнегреческие и римские врачи применяли семена подорожника для лечения расстройства кишечника. Авиценна считал, что листья подорожника способствуют остановке кровотечения, заживлению ран, застарелых и свежих язв, помогают избавиться от крапивницы, сок его успокаивает боль в ушах и помогает при лечении флегмоны, полоскание отваром уменьшает зубную боль, а семена помогают при кровохарканье.

Эффективным лекарством от многих недомоганий считала подорожник и Хильдегарда фон Бинген: «если паук или другой вредитель кусает человека, необходимо немедленно потереть место укуса раздавленным листом свежего подорожника», а при сильных болях – «сварить листья подорожника в воде, а потом, когда вода будет отжата, положить их теплыми на место, которое болит».

Подорожник широко применяли и древнерусские лекари. Так, в случае если «будет корь», они рекомендовали следующее средство: «Подорожник столкни и смешай с уксусом и тем мажь».

К числу древнейших лекарственных растений принадлежит и солодка. Большим почетом это растение пользовалось уже в древнекитайской медицине. Солодковый корень, по мнению китайских врачей, омолаживает организм, поэтому «сладкая трава» ценилась так же высоко, как и женьшень. Особенной славой солодка пользуется и в тибетской медицине. В древнейшем трактате «Чжуд-ши» (VIII–IX вв.) указывается, что препараты из ее корней «упитывают,

придают цветущий вид, способствуют долголетию и лучшему отпращиванию шести чувств». Тибетские врачи издавна применяют препараты солодки в качестве смягчительных и отхаркивающих средств, а также как противоядие. Корни солодки часто упоминаются в древнеегипетском папирусе Эберса (XVI век до нашей эры). Их широко применяли для лечения различных болезней врачи Древней Индии. Хорошо была известна солодка и древним грекам, которые приобретали ее у скифов, отсюда еще одно название этого растения – «скифский корень». Ее включали в свои прописи Гиппократ, Клавдий Гален, Диоскорид и другие врачи древности, которые часто добавляли экстракты из корней солодки во все лекарства, считая, что она усиливает действие других лекарственных компонентов.

С давних времен это растение использовали в качестве отхаркивающего и легкого послабляющего средства, при туберкулезе легких и сухих бронхитах, при лечении болезней желудка и как противоядие при отравлении мясом и грибами. Авиценна считал, что для маленьких детей корень солодки «очень полезен при затруднении прорезывания зубов и воспалении десен..., который можно применять отдельно, протирая им полость рта».

Богатую историю лечебного использования имеет и крапива двудомная, которая, по мнению Арнольдо да Вилланова (1250–1313), автора знаменитого «Салернского кодекса здоровья», помимо всего прочего, «верную помощь дает при различных болезнях суставов», а также тысячелистник, зверобой, горец птичий (спорыш), береза, дуб и многие-многие другие...

И в наши дни лечебные средства, приготовленные на основе различных дикорастущих растений, не утратили своего былого значения. Они по-прежнему служат хорошим подспорьем в лечении разного рода хронических заболеваний, а в экстремальных ситуациях могут стать эффективным, а порой и единственным средством для оказания первой помощи.

Но чтобы получить при этом желаемый эффект, следует хорошо знать внешние отличительные признаки того или иного лекарственного растения, способы приготовления и применения лечебных средств, их целебные и побочные свойства, а также показания и противопоказания к их использованию. Безграмотное и бесконтрольное применение лекарственных растений может оказаться не только малоэффективным, но и опасным для здоровья.

Лесная неотложка

Природа – величайший доктор. Она располагает всеми секретами лечения. Наша задача – отыскать эти секреты.
Герман Нотнагель

Во время похода в лес за грибами и ягодами, на охоте или рыбалке может случиться всякое – нечаянный порез ножом, царапина, ушиб, внезапное расстройство желудка или же любое другое неожиданное недомогание. Что же можно предпринять в таких случаях, особенно при отсутствии медицинской аптечки, которую, как известно, далеко не каждый берет с собой?

Главное – не терять самообладания: даже в самой глухой лесной чаще всегда можно найти лечебные средства, которые помогут в трудную минуту. Если беда случится в теплое время года, вокруг полным-полно целебных трав, цветков, листьев, а с наступлением холодов, когда свежая зелень завянет, в дело пойдут ветви, кора и другие не менее ценные части деревьев и кустарников. Нужно только знать, что и где искать и как правильно все это использовать.

Примечание. Даже в заснеженном зимнем лесу нетрудно отыскать необходимое целебное сырье. Так, выраженным лечебным действием обладает хвоя – ярко-зеленые листья-иголки ели, сосны, кедра, пихты, лиственницы и можжевельника. Кроме того, зимой на стволах хвойных деревьев можно найти подтеки смолы (живицы) – весьма ценного лечебного средства, а из шишек и молодых веток (еловых, сосновых, кедровых и др.) можно приготовить целебный настой или отвар как для внутреннего, так и для наружного использования.

Определенным целебным действием обладают также кора и чистые тонкие ветки осины, ольхи, березы, дуба и других деревьев и кустарников.

Ценным сырьем с выраженными дубильными свойствами являются и ольховые соплодия, напоминающие маленькие шишки, которые можно использовать при заболеваниях кожи и желудочно-кишечного тракта.

Под снегом можно найти сохранившиеся зеленые листья брусники, толокнянки, вереска, багульника, в которых к тому же к зимовке накоплено максимальное количество полезных веществ.

В зимнем лесу нередко остается какое-то количество ягод клюквы, брусники, морошки, рябины и др., а в сравнительно теплые дни из оттаявшей земли можно попытаться выкопать корневища камыша, рогоза, лопуха и ряда других растений с легко узнаваемыми стеблями.

Большим подспорьем могут оказаться и различные виды лишайников, например уснея (свисает с деревьев в виде зеленоватой «бороды»), пармелия (голубовато-зеленые пятна-наросты на стволах деревьев) и др. Эти уникальные живые организмы, представляющие собой симбиоз грибов и водорослей, обладают выраженными антибактериальными, противовоспалительными, ранозаживляющими, отхаркивающими и жаропонижающими свойствами.

Лечим ссадины, порезы, раны

Любая, даже поверхностная, рана (ссадина, царапина, порез) может стать причиной больших неприятностей, если ее вовремя и правильно не обработать. Это особенно важно, если подобная неприятность случилась вдали от дома, аптек и медицинских учреждений. При отсутствии необходимых медикаментов для обработки и лечения таких повреждений можно с не меньшим успехом использовать многое из того, что находится непосредственно на месте происшествия, – травы, листья, древесную кору и т. д.

ВНИМАНИЕ! При использовании травы, листьев, цветков и других частей лекарственных растений предварительно следует хорошенько их промыть чистой водой.

✿ Прежде всего после остановки кровотечения (если таковое имелось) необходимо чистой, желательно кипяченой водой обмыть значительный участок тела вокруг раны, затем полить воду на саму рану, смыть видимую грязь и дать воде стечь.

Примечание. В экстремальной ситуации, когда воды нет и ее негде взять, можно воспользоваться собственной мочой, поскольку она стерильна, а мочева кислота обладает слабым антисептическим действием.

✿ В лесу одним из самых эффективных средств лечения ранений считается свежая живица (смола) сосны, ели, кедра, лиственницы, пихты: разогреть смолу между ладонями, сделать лепешку, приложить к месту травмы и закрепить повязкой. Проводить процедуру можно ежедневно – до заживления раны, каждый раз используя свежую смолу.

Примечание. Живица (смола) хвойных деревьев содержит эфирное масло, канифоль и некоторые смоляные кислоты: абициновую, неоабициновую, палюстровую и др. Обладает выраженным дезинфицирующим действием благодаря наличию фитонцидов, губительных для многих болезнетворных микробов.

ВНИМАНИЕ! Перед наружным применением смолы хвойных деревьев предварительно рекомендуется сделать пробу на наличие аллергии: нанести живицу (смолу) на кожу на внутренней стороне локтя и подождать. При появлении зуда и шелушения от использования данного средства следует отказаться.

✿ Для заживления ран можно прикладывать к поврежденным местам верхнюю желтую пленку от коры с веток сосны, кедра или пихты.

Примечание. Это средство можно также применять для ускорения самостоятельного вскрытия и дальнейшего лечения гнойных нарывов.

✿ Прикладывание к месту повреждения целых или предварительно размятых до образования кашицы (для более выраженного действия) свежих листьев подорожника способствует остановке кровотечения и быстрейшему заживлению раны. Повязку менять через каждые 2–3 часа.

Примечание. Подорожник большой (*Plantago major*) – многолетнее травянистое растение с прикорневой розеткой крупных листьев яйцевидной или эллиптической формы, голых, с 3–9 продольными жилками. При разрыве листа они вытягиваются белыми нитями. Из середины розетки поднимается высокий цветоносный побег, на вершине которого расположено колосовидное соцветие. Цветки мелкие, светло-бурые.

Произрастает по обочинам дорог, на лугах, полях, пустырях по всей территории бывшего Союза, кроме Крайнего Севера. Рядом с подорожником большим нередко встречаются также подорожник ланцетный, подорожник средний и другие.

В листьях подорожника содержатся витамины С (до 3 мг%¹) и Р (до 20 мг%), каротин (до 40 мг%), полисахариды, органические кислоты, горечи, дубильные, пектиновые и слизистые вещества (до 10 мг%). Лечебные средства, приготовленные из листьев подорожника, оказывают противовоспалительное, спазмолитическое, вяжущее, болеутоляющее и ранозаживляющее действие. Их назначают при заболеваниях органов дыхания в качестве отхаркивающего средства, а также при некоторых заболеваниях органов пищеварения. Сок подорожника или свежие листья успокаивают боль при ушибах, ссадинах, нарывах, потертостях и укусах насекомых, способствуют заживлению ссадин и других повреждений кожного покрова.

✿ К кровоточащей ране, ссадине или порезу можно приложить измельченные или растертые до влажного состояния свежие листья тысячелистника, известного как эффективное кровоостанавливающее, противомикробное и ранозаживляющее средство. Менять повязку несколько раз в день.

Примечание. Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*) – многолетнее травянистое растение с длинным ползучим корневищем, от которого отходят прямые, высотой до 20–80 см, ребристые, покрытые короткими шелковистыми волосками стебли. Стебель на вершине несет соцветие-щиток с мелкими цветочными корзинками. Каждая состоит из 5–7 краевых цветков с белыми или розовыми язычками и несколько срединных трубчатых цветков. Вдоль стебля располагаются ланцетовидные листья длиной 3–15 см и шириной 0,5–3 см. Пластинки листьев многократно рассечены на мелкие узкие дольки, отчего и произошло русское название растения – «тысячелистник». Эта же особенность отражена и в видовом названии «*millefolium*», состоящим из двух слов: *mille* – «тысяча» и *folium* – «лист», то есть означает «тысячелистник». Родовое же название *Achillea* образовано от имени древнегреческого мифического героя Ахилла, якобы лечившего раны этим растением.

Встречается по всей территории бывшего Союза, кроме северных, а также пустынных и полупустынных районов. Произрастает на лугах, лесных опушках и в разреженных лесах, среди кустарников, по обочинам дорог.

¹ мг% определяется как количество миллиграммов (мг) искомого вещества, содержащееся в 100 мл исследуемого раствора или в 100 г исследуемого вещества. – Примеч. ред.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.