

ФИТОТЕРАПИЯ

"Вместо множества патентованных суррогатов в природе предоставлены людям самые естественные решения многих проблем".

"Для каждого зрячего видно, что вековые опыты многих народов могут быть широко и полезно применены"

Н.К.Рерих

I. ИСТОРИЯ РУССКОЙ НАРОДНОЙ ФИТОТЕРАПИИ

В государстве Антов, предшественнике Киевской Руси, а до этого и скифов, обитавших в Северном Приморье, от Днепра до Дона (VII в. до н.э. - I в. н.э.) в лечебной практике с успехом применялось много растений.

Скифы разводили лекарственные растения в огородах и садах, как это было позднее в Киевской и Московской Руси. Опыт скифов по лечению трав мы через антов был передан и использован лекарями-профессионалами и на родине Киевской Руси. Этими профессионалами вначале были волхвы, которые были знатоками лекарственных трав, или "зелей", и в летописях их часто называют "зелейниками".

С переходом к христианству лечение травами осуществлялось священнослужителями и одновременно народными лекарями-ведунами, знахарями.

В IX-X вв. в Киевскую Русь стали постепенно проникать сведения о лекарственных травах и их лечебном применении из других стран, главным образом из Византии. Первым врачом на Руси был грек Моанн Смер (1053-1125), приглашенный Владимиром Мономахом. Лекарства - сушеные травы - привозились из Константинополя и из Генуэзских колоний в Крыму, но простым русским людям они были малодоступны.

В XI в. возникают монастыри и при них сосредотачивается врачевание, организуется сбор и обработка лекарственных трав. В конце XI в. киевский митрополит Ефрем приказал строить в Переславле при монастыре "строение банное и врачево" для бесплатного лечения приходящих больных.

О широком использовании растений для лечения в древней Руси свидетельствует замечательный памятник русской культуры XI в. "Изборник Великого князя Святослава Ярославовича" (сына Ярослава Мудрого), где наряду с медицинскими знаниями, приводится описание ряда лекарственных растений на Руси того времени. В "Изборнике" рекомендуется употреблять растительные продукты больше, нежели другие. Считалось, что свежие растения помогают лучше, поэтому плоды, зелень назначались больному в "суровом" (не вареном) виде.

А при Иване Грозном в 1587 г. была основана Аптекарская Изба, в задачу которой входила организация сбора лекарственных трав на территории Руси.

В этот период на Руси начинает появляться все больше медицинской литературы, к числу которой относится так называемые "ветрограды" - ("ветроград" означает сад, цветник, огород) - переводные рукописные травники. В "ветроградах"

приведено более тысячи ботанических видов лекарственных растений. В некоторых рукописях имеются рисунки трав, сделанных пером. Большое внимание уделялось лечению крапивой, черемухой, листьями дуба. Уже тогда было известно полезное лечебное действие ландыша при сердечных заболеваниях.

Сбор и использование отечественных лекарственных растений получили более широкое развитие при Петре I. В 1701 г. он издал указы об организации аптек, аптекарского огорода (ныне Ботанический сад в Петербурге) Петр I собственноручно сеял лекарственные травы в огороде и приказал присылать туда семена и других огородов.

В 1718 г. была послана специальная экспедиция в Сибирь для изыскания лекарственных растений. Как глубоко должно быть уважение к простым русским людям, посвятившим свою жизнь лечению растениями! Благодаря их природной наблюдательности, смекалке и настойчивым поискам в обширном растительном мире, были найдены растения, которые в настоящее время относятся к группе витаминных и фитонцидов. Это позволило ввести в пищевой рацион не отдельные витамины, а одновременно комплекс естественных витаминов в оптимальном сочетании, установленном самой природой.

Великий русский ученый М.В.Ломоносов, которому мы во многом обязаны развитием русской медицины, правильно оценил значение свежих ягод и овощей для предупреждения цинги.

А его ученик, один из первых русских академиков, солдатский сын И.И. Лепехин (1740-1802) особенно интересовался целебными свойствами трав, употребляемых простым народом. В статье "О домашних средствах, простым на родом в болезнях употребляемых" (1782-1783) он пишет: "...лучшие лекарственные средства не умствованием врачей, но употреблением простолюдинов открыты были". Он описал 600 видов растений, имеющих лечебное и хозяйственное значение. В частности, он отметил свойства мяты. "Она поправляет слабость желудка, утоляет тошноту, вызывает аппетит, может быть использована как мочегонное средство". Хочется добавить и другие сведения о мяте. Так, в Древнем Риме пиршественные столы натирали свежей мятой, ибо считалось, что аромат мяты способствует жизнерадостному настроению; носили венки из мяты, полагая, что запах мяты возбуждает работу мозга. Современная медицина выделила из мяты ментол, который, применяемый наружно, обладает обезболивающим (при невралгиях, мигренях) и противозудным (при зудящих дерматозах, укусах) действиями.

И.И.Лепехин, путешествуя по России, составил "лечебник", куда он заносил данные народной медицины о целебных свойствах различных трав. В нем описано 30 растений таких, как жостер, мать-и-мачеха, девясил, "богородская" трава, серпуха, чемерица, истод, осока песчаная, крушина, чистотел, горечавка полевая, золототысячник, полынь горькая и др.

И.И.Лепехин писал, что в районе Тюмени ему не приходилось видеть крестьян, больных цингой, потому, по его мнению, что как взрослые, так и дети пили соки березы, сосны и ели.

Во время путешествий он отмечал отсутствие медицинской помощи в селах и многих провинциальных городах и поэтому считал необходимым создание

лечебника для народа. "Не виликий из того произойдет убыток, когда отдаленные места такими наставлениями снабжены будут даром..."

И.И.Лепехин высказал мысль, что для лечебных целей надо пользоваться не чужими, привезенными из дальних стран растениями, а местными, растущими в той среде и в тех условиях, которые окружают больного.

Великий русский путешественник С.П.Крашенинников (современник И.И.Лепехина), путешествуя по Сибири и Камчатке, отметил, что "...оная черемша из-под снегу выйдет, то жители цинготной болезни не опасаются". Это средство от цинги признала вся камчатская экспедиция. Хорошим средством от цинги в Сибири считаются также ягоды брусники и морошки.

На Камчатке опаснейшей болезнью считался фурункулез, от которого не редко умирали. С.П.Крашенинников отметил, что "морскую губку прикладывают камчадалы к чирьям, чтоб вытягивало материю с добрым успехом".

Основоположником отечественной фитотерапии считают выдающегося доктора медицины XVIII в. профессора Н.М. Максимович-Амбодик (1714-1812), который был автором 1-го русского учебника по ботанике. Он писал: "Чем больше с природою согласно будет врачевание приключаящихся человеческому роду болезней, тем больших успехов от врачебной науки и вящей пользы от употребляемых лекарств впредь ожидать можно".

Большое значение придавал отечественным лекарственным растениям как лечебному так и профилактическому средству выдающийся русский полководец А.В.Суворов. "У меня ботанические средства - в армии", - говорил он в своем труде "Наука побеждать" в разделе XIII. А.В.Суворов пишет: "Немецкие лекарствница издаелека, тухлые, сплочь бессильные и вредные. Русский солдат к ним не привык. У вас есть в артелях корешки, травушки-муравушки".

В Финляндии, куда был отозван А.В.Суворов после взятия Измаила, в воинских частях заболеваемость и смертность от цинги, дизентериии других кишечных инфекций были огромны. В одном из госпиталей умирало по 50 человек в неделю.

В приказе А.В.Суворова по финляндскому корпусу в 1792 году указано: "12-е. Солдатское слабительное ремень и корень коневнего щавелю тоже... 19-е. Предосторожности по климату: капуста, хрен, табак, летние травы; ягоды же в свое время, спелые в умеренности, кому здоровы". Полководец, не знавший ни одного поражения, одержал победу и в борьбе с цингой, истинным бичем того времени.

Через некоторое время по прибытии в Финляндию А.В.Суворов писал: "Строгим соблюдением солдатского здоровья..посредством кислой капусты, табаку и хрену нет скорбута, а паче при чистоте". А его верный помощник штаб-лекарь Белопольский составил правила для медицинских чинов, утвержденные Суворовым в 1793 г., где в частности, указывается: "...Стараться, чтобы домашними простыми лекарствами запасены были все артели, которые описаны в предписаниях его сиятельства, да еще и сверх оных, где нужно иметь корку молодой ракиты на место хины, дрок-траву, цветы донничные". "С фершалами собирать травы и коренья и иметь их во всякое время в большом количестве...конский щавель, корень буковицы и др. травы по лечебнику".

Другой выдающийся русский полководец М.И.Кутузов тоже постоянно заботился о здоровье солдат и придавал большое значение суворовским травушкам-муравушкам. В приказе по молдавской армии в 1808 г. о предупредительных мерах

против цинги, которая вместе с поносами и лихорадками являлась наиболее распространенной болезнью, М.И.Кутузов предписывал: "...употребление же щавеля и разных кислых трав в вареве солдатском всего более способствовать будет предупреждению цинготной болезни. Также рекомендую я, ч тобы господа начальники старались о заведении квасу для солдат своих как о напитке, который кислотою своею послужит весьма к предохранению от цинги...".

В более тяжелом положении к заболеванию цингой, чем сухопутные войска, находились мореплаватели, отправлявшиеся в дальние походы. И.Ф.Крузенштерн в своей книге "Путешествие вокруг света в 1803-1806 гг." пишет, что перед путешествием он вместе с провиантом получил 3 большие бочки черемши и после отметил, что она "может быть есть лучшее противцинготное средство, могущее преимущественно служить заменою кислой капусты".

В XIX в. большую роль в пропаганде средств народной медицины сыграл врач Ф.И.Иноземцев (1802-1869г). Им были впервые введены для официальной медицины цветы ландыша. Он писал: "Иногда мы переходим от научной эмпирии к народной, которая при лечении запутаннейших болезней неоднократно приносила нам неоспоримую пользу".

С.П.Боткин требовал от своих учеников изучения действующих веществ и проверки в клиниках средств народной медицины. Так, его ученик Бубнов нашел в народной медицине заменитель импортного тропического растения строфанта, содержащего сердечный гликозид строфантин, - адонис весенний (или горицвет весенний), который столетиями применялся в русской народной медицине, а был введен в официальную медицину в 1880г., а в 1960 г. из него был выделен строфантин.

В XX веке в тяжелые годы Великой Отечественной войны не только в тылу, но и на фронте приходилось прибегать к лекарственным растениям, пригодился народный опыт лечения травами.

Пармелия степная издавна употреблялась уральским казачеством как "порезная" трава - одно из быстродействующих кровоостанавливающих и бактерицидных средств для обработки ран. В годы войны военврач госпиталя в Уральске Г.Свиридов применял с весьма успешным результатом пасту с порошком пармелии для лечения раненых.

Старинным способом лечения ран считался лук репчатый (измельченный или печеный) и сок алоэ. Во время войны гнойные, трудно заживающие раны с успехом лечили парами лука и соком алоэ. В Душанбе в эвакогоспиталях с успехом применяли для лечения ран и ожогов масло из ягод можжевельника в виде бальзамических повязок.

В Брестском партизанском соединении из-за отсутствия медикаментов вместо ваты использовали высушенный мох.

Настой из березовых листьев во время войны успешно применялся как витаминный напиток при трофических язвах и длительно не заживающих ранах в качестве общеукрепляющего и стимулирующего средства, а также в случае пониженного общего питания при сыпном и брюшном тифах, туберкулезе легких, дизентерии, желудочно-кишечных заболеваниях. При этом никаких диспепсических явлений у больных не наблюдалось.

Таким образом, история убедительно доказывает, что, несмотря на суровые природные и социальные условия, нет такой области, в которой великий русский народ не проявил бы своего самобытного таланта и не обогатил мировую сокровищницу знаний своими открытиями, изобретениями и смелыми начинаниями, в том числе и в траволечении.

Народная фитотерапия, не располагая знаниями о витаминах, но длительно наблюдая за действиями на организм тех или иных растений, особенно в свежем виде, широко использовала в необходимых случаях природные растительные витаминоносители. В весенний период широко рекомендовалось употреблять свежую дикорастущую зелень. В апреле собирали листья толокнянки, кислицы, селезеночника, молодой крапивы, зверобоя, подорожника, одуванчика, черемши. Из свежей зелени некоторых растений приготавливали настои, например, из гусиных лапок, первоцвета, медуницы, листьев липы, черной смородины, березы, цветков мать-и-мачехи. Применяли отвары из мартовских коры и почек шиповника, настоек почечных веток черной смородины (150 г. веток или почек, коры на 1 литр воды, кипятить 5 минут, принимать по 75 г.)

А при хлебопечении к обычной муке прибавлялись смолотые в муку ягоды рябины, боярышника, толокнянки, черемухи (вместе с косточками), корни одуванчика, лопуха, кипрея. Сок березы использовался для приготовления лепешек, ягоды черемухи, рябины, боярышника, калины и др. растений применялись как начинка для пирогов, пирожных, ватрушек.

Свежая и сушеная зелень многих лекарственных растений (листья одуванчика, пастушьей сумки, липы, березы, цикория, барбариса; травы - крапива, сныть, свербига, огуречная трава, портулак, постернак, сердечник, селезеночник, эндивист, гусиные лапки, кислица, хмель, борщевик, дягель, чистяк весенний, черемша, заячья капуста и пр.) использовались в качестве приправы и гарнира к борщам, супам, вторым блюдам.

Заслуженной популярностью всегда пользовались соки из свежих фруктов, ягод, овощей. Клеточный сок представляет собой жидкость с растворенными микроэлементами, органическими веществами, в т.ч. и витаминами в оптимальных сочетаниях. Так сок моркови незаменим при истощении, анемиях, болезни печени; сок красной свеклы обладает противоопухолевым действием.

В народе издавна использовались также соки: деревьев - березы, клена, ели, сосны; плодов - яблок, граната, лимона, тыквы; ягод - земляники, калины, жостера, рябины, барбариса, брусники, клюквы, можжевельных ягод, арбуза; трав одуванчика, крапивы, подорожника, кресс-салата, чистотела, мяты, мать-и-мачехи, тысячелистника, пастушьей сумки, полыни, вероники, пустырника, клевера, омелы; листьев - капусты, алоэ; корней - одуванчика, аира, редьки, хрена, картофеля и др.

Соки некоторых растений сгущались и высушивались и в таком виде применялись. Сабур, например, - сгущенный и затвердевший сок алоэ - использовался при туберкулезе легких, нарывах, головных болях и других болезнях. Порошком из высушенного сока сосны засыпали раны. Черемуховый клей применялся при поносах. Сок полыни горькой использовался местно как ранозаживляющее средство, а внутрь - для возбуждения аппетита и усиления пищеварения, а, следовательно, и улучшения обмена веществ, нейтрализуя влияние жирной пищи.

Соки готовили из трав, когда они были в полном цвету, и использовали не позже, чем через день после сбора. Принимать их рекомендовалось в среднем по 80-120 г. ежедневно.

В настоящее время доказана терапевтическая ценность соков подорожника и капусты. Как установлено, капуста содержит аскорбиновую кислоту (столько же, сколько в апельсинах и лимонах), витамины группы В, кобальт, медь, цинк, магний, соли кальция, калия, фосфора. В ней найдены 16 аминокислот и витамин U, способствующий заживлению язв желудка и 12-перстной кишки. В сырой белокачанной капусте содержится тартроновая кислота, обладающая свойством предупреждать ожирение.

Народные фитотерапевты использовали для лечения главным образом дикорастущие растения, богатые витаминами и эфирными маслами, которые более устойчивы к болезням, вредителям и неблагоприятным климатическим условиям, а также изобретали оригинальные способы применения лекарственных растений.

Так, в русской народной медицине шишками хмеля с характерным хмелевым запахом набивали подушки, считая, что это средство помогает от бессонницы. С той же целью под подушки клали цветы мака и других трав.

Для лечения ревматизма и подагры рекомендовалась так называемая лесная шерсть: иглы сосны вымачивались в воде, после чего с них сходил плотный слой и остаются эластичные нити, которые высушивают. Ею набивают тюфяки или маленькие подушки и накрывают больных.

Русские лечцы закладывали в кариозную полость зуба цветок гвоздики.

Пух кипрея (иван-чая), льняная или конопляная пакля использовались как вата. С этой же целью применялся камыш, издавна ценившийся как "порезная трава"; с камыша сдирали верхний слой и ногтем вынимали белоснежную сердцевину, напоминающую вату; приложенная к ране, она оказывала кровоостанавливающее действие.

Как перевязочное средство использовался и пушистый жабник полевой, а жгучий и красноватый сок медуницы заменял йод. Тонкие самоотделяющиеся слои бересты служили пластырем для ран и чирьев (фурункулов).

Толченой березовой корой присыпали гниющие раны; пеплом сожженной медуницы присыпали кровоточащие места для остановки кровотечения; сосновая и еловая смола считалась вытяжным средством; свежими ветвями крапивы секли парализованные места, смолотый в порошок березовый уголь давали при вздутии "утробы" (при метеоризме); из золы высохшей на корню черемухи приготавливали щелок, которым лечили обмороженные руки и ноги; Корни хрена употреблялись как горчичники; "льняная мука", насыпанная в полотняные мешочки, поочередно опускаемые в кипяток, прикладывались к больным местам, заменяя грелку.

Лекарственные растения использовались для курения: трава одуванчика - от кашля, порошок из листьев мать-и-мачехи - при одышке и затрудненном дыхании, семена дурнишника обыкновенного - при туберкулезе легких, трава эфедры - при астме.

Дым от сжигания смоченного водой багульника давали вдыхать детям при коклюше. В этих случаях окуривалось и помещение, где находился больной ребенок.

Народная фитотерапия не только изыскала значительное количество растений с нужными целебными свойствами и выработала способы их применения, но и

установила сроки сбора их применительно к фазам развития растений, когда накапливается наибольшее количество в них действующих веществ. Так, почки нужно собирать весной, когда они набухли, но не начали распускаться; кору - также весной в период усиленного сокодвижения, до распускания листьев, когда кора легко отделяется от древесины; травы и листья - в период бутонизации или начального цветения в зависимости от вида растения; плоды - в период их полного созревания; корни и корневища - осенью в период начала увядания надземных частей.

Великий Гиппократ говорил: "Не следует краснеть заимствовать у народа средства, служащие к его излечению".

II. АСТРОЛОГИЯ И ФИТОТЕРАПИЯ

В древности с помощью правильно подобранных растений лекари гармонизировали организм и поддерживали в нем нормальную циркуляцию энергии.

Особенно большая роль принадлежала растениям, как основе питательного рациона. В нашем рационе сейчас много иностранных овощей и фруктов. Они хороши по вкусовым качествам, но поддержать энергетическое равновесие организма с окружающей средой могут только те растения, которые растут в местности, где вы живете. А момент, когда вы замените кофе и чай отварами цветов бузины, тимьяна, душицы, мяты, мелиссы, листьями смородины, брусники, земляники, будет моментом значительного оздоровления организма. Появятся бодрость, сила, выносливость.

Растения относятся к числу наиболее чутких живых организмов Земли и на биохимическом уровне практически мгновенно реагируют на любые изменения энергетического поля окружающей среды - смену дня и ночи, переход Солнца и Луны из одного зодиакального знака в другой, удаление и приближение Земли к Солнцу и т.д. Поэтому, чтобы максимально использовать силу трав, их собирали в определенные моменты, когда их потенциал действия достигал своего пика. Это происходит, когда Солнце, Луна и планеты, определяющие энергетику растения, находятся в благоприятном положении относительно Земли и гармонично влияют на его жизненные силы.

Для того, чтобы собирать и готовить травы, достаточно рассчитать дни лунного календаря и проследить за сменой фаз луны.

Нужно также знать, что 9, 15, 23, 26, 29 лунные дни являются неблагоприятными, и в это время не следует ни заготавливать травы, ни готовить из них лекарства.

Благоприятными днями считаются 3, 7, 12, 16, 24, 28. Для приготовления лекарств наиболее подходят 5, 8, 12, 13, 16, 24 дни.

Кроме фаз Луны и положения Солнца в знаках Зодиака, следует также учитывать недельный ритм. Каждый день недели связан с одной из планет септенера (септенером называют семь видимых невооруженным глазом планет Солнечной системы - Солнце, Луну, Меркурий, Венеру, Марс, Юпитер, Сатурн) и, собирая растения, можно усилить их энергетику за счет планеты - управителя дома. Так, четверг связан с Юпитером, пятница - с Венерой, суббота - с Сатурном, воскресенье - с Солнцем, понедельник - с Луной, вторник - с Марсом, среда - с Меркурием.

Кроме энергий Земли, растения также содержат и энергии других планет, которыми управляют.

Так, например, Солнцу (зодиакальное созвездие Лев) соответствуют растения ароматичные, поворачивающиеся к Солнцу; с листьями и цветами, закрывающимися на закате.

Среди них - алоэ, апельсин, береза, бессмертник, валериана горная, виноград, гелиотроп, горицвет весенний, девясил, зверобой, земляника, календула, лавр, лаванда, ландыш, липа, лимон, лук, мать-и-мачеха, Melissa, можжевельник, мята перечная, овес, одуванчик, орешник, пастушья сумка, подорожник, пион, подсолнечник, полынь горькая, помидор, рожь, ромашка, рябина, сenna, сосна, слива, тыква, череда, чистотел, щавель конский.

Луна (созвездие Рак) управляет растениями болотными, водяными, причудливого вида, с круглым корнем, следующим фазам Луны, губчатыми.

Среди них - аир, арбуз, горец перечный, горох, дягиль, кабачок, калина, капуста, картофель, ландыш, лилия, листовенница, лук, огуречная трава, огурец, осина, тысячелистник, черемуха, яблоня.

Меркурий (созвездия Дева, Близнецы) управляет растениями разнообразного вида с разноцветными листиками и цветами неодинаковой формы, с неопределенным запахом, вьющимися.

Среди них - анис, базилик, боб, боярышник, брусника, валериана, вьюнок полевой, голубика, горец, горох, донник, душица, земляника, зверобой, исландский мох, клюква, крушина, мать-и-мачеха, лен, можжевельник, мята (зеленая, перечная), нарцисс, омела, осина, пастушья сумка, петрушка, подорожник, репешок, рожь, смородина, тимьян, череда, черника.

Венера (созвездия Телец, Весы) управляет растениями изящными, красивыми, ароматичными, вкусными, целебными с сочными сладкими плодами.

Среди них - акация, алтей, богородская трава, горицвет весенний, душица, ежевика, земляника, золототысячник, иссоп, камфорное дерево, каштан, кизил, клевер, лаванда, ландыш, липа, Melissa, миндаль, мирт, мята (зеленая и перечная), наперстянка пурпурная, персиковое дерево, петрушка, пион, Петров крест, репешок, роза, ромашка, солодка, толокнянка, укроп, фиалка, цикорий, черника, шалфей, яблоня, ярышник.

Марс (созвездия Овен и Скорпион) управляет растениями горькими, в меру ядовитыми, с шипами и колючками, иногда - с едким запахом.

Среди них - алоэ, барбарис, белена, белладонна, бузина, брусника, горечавка желтая, горчица белая, девясил, ежевика, жостер, зверобой, золототысячник, кизил, крапива жгучая и двудомная, клюква, крушина, лук, наперстянка пурпурная, осина, помидор, полынь, смородина черная и красная, толокнянка, чистотел, чеснок.

Юпитер (созвездия Рыбы, Стрелец) управляет растениями величественными, с маслянистыми плодами, целебными травами ароматичными.

Среди них - айва, акация, алоэ, алтей, арбуз, брусника, василек, вишня, гранатовое дерево, гречиха, девясил, дуб, дягиль, ель, земляника, золототысячник, картофель, кедр, клен, клюква, лен, лимон, липа, листовенница, лопух большой, Melissa, миндальное дерево, молодило, мята зеленая, орешник, орех грецкий, пастушья сумка, петрушка, ревень, роза, репешок, рябина, свекла, слива, смородина черная, цикорий, черника, яблоня, щавель.

Сатурн (созвездие Козерог) управляет растениями с горьким вкусом, сильным запахом, с темными оттенками. Они разделяются на: а) ядовитые, приводящие в оцепенение и одурение; б) не имеющие плодов; в) с черными корнями, листьями, плодами; г) горькие, с сильным запахом.

Среди них - аир, аконит, арония, багульник, белена, бессмертник, валериана, вех ядовитый, голубика, горец змеиный, горечавка желтая, дурман, ежевика, ель, ива, калган, кипарис, крушина, лавр, легочница, лопух большой, мандрагора, маслина, можжевельник, морковь, мята перечная, осина, пастернак, полынь, редька, рожь, сельдерей, липа, солодка, тимьян, тысячелистник, цикорий, чернобыльник, черемуха, шалфей.

А созвездие Водолей управляется Ураном. Среди растений, управляемых этой планетой, можно отметить: дягиль лекарственный, донник, камнеломку, кактус плетевидный, лопушник большой, молочай, маргаритка, малина, репешок, смоковница, укроп, цикута, шалфей, ясень (цветы).

При сборе трав надо соблюдать и этические правила. Не рекомендуется собирать растения в большом количестве. Единственная веточка, или корешок, собранные с молитвой, действуют неизмеримо эффективнее и сохраняют свою силу дольше, чем стога бессмысленно уничтоженных трав. Говоря о благоприятных периодах сбора трав, нельзя не упомянуть день Ивана Купалы - праздника летнего солнцестояния. Этот праздник по мифологии связан с очищением человека и природы стихиями Огня и Воды, перовой и последней стихией Зодиака. Особая сила растений связана с тем, что именно в эти дни Солнце находится в максимальном сближении с Землей и все живое на ней, в том числе - травы обладают максимальной энергетической силой.

И волшебные свойства, приписываемые им в народных сказках имеют реальное основание.

С древности и сохранился обычай сбора трав купальской ночью. Работа с травами требует безусловного уважения к природе, признания ее могущества и отношения к ней, как к живому, разумному существу. Растения чувствуют энергетику приближающегося к ним человека. Если от него исходит зло, раздражение, корысть, они понижают и прячутся; перед тем, кто идет к ним с любовью и мольбой о помощи, они раскрываются и отдают ему свою силу.

Итак, сохранение целебных качеств сорванного растения зависит от нескольких условий: оно должно быть собрано в соответствующую фазу развития растения, в благоприятный день и время суток, с соблюдением этических норм.

III. АРОМАТОТЕРАПИЯ

С каждым днем растет понимание того, что от терапии некоторыми лекарственными средствами пора переходить к эффективным и нетоксичным естественным средствам, польза которых проверена веками.

Нельзя утверждать, что ароматотерапия и фитотерапия во всех случаях жизни излечивает от всех болезней, но правильное и терпеливое применение этих методов лечения улучшает состояние любого больного. Основная их ценность в том, что оздоровительные качества растений действенны, но их влияние на организм деликатно, постепенно, умеренно.

Вдыхание душистых веществ в правильном соотношении снимает умственные стрессы, которым подвержены в настоящее время многие люди.

Истоки ароматотерапии лежат в глубокой древности. Древние египтяне, греки, римляне не расставались с ароматами в течение всей жизни: ароматы помогали появиться на свет, облегчая и стимулируя роды; ароматы поддерживали здоровье тела и духа, сохраняя красоту и молодость; без ароматов немислимы были ни религиозные служения, ни проводы в Последний Путь ... Египтяне умели получать эфирное масло из хвойных растений за 40 столетий до н.э. Так, древесина кедра обжигалась в глиняном сосуде, горло которого было закрыто шерстяной плетенкой, а затем из шерсти выжималось пропитавшее ее масло.

В средние века арабы открыли возможность перегонки растений, а в XV веке были уже известны эфирные масла горного миндаля, лаванды, корицы, кедра, можжевельника, мастикового дерева, розы, шалфея. Столетие спустя производилось еще около 60 новых видов эфирных масел.

В XIX веке естественная медицина потерпела крах в связи с развитием химического, синтетического производства медикаментов. Практически каждый натуральный препарат приобрел своего "химического двойника". Избежали участи подмены только эфирные масла, поскольку содержат в себе необычайно большое количество компонентов, не поддающихся химическому воспроизведению.

Эфирные масла представляют собой сложные многокомпонентные смеси душистых и разнообразных по структуре органических веществ. Среди них встречаются углеводороды, спирты, кислоты, альдегиды, кетоны, фенолы, простые и сложные эфиры и другие соединения. На Земле произрастает около 3 тысяч растений, из которых можно добывать эфирные масла. Ароматсодержащим может быть как все растение целиком, так и какая-то определенная его часть: стебель, корень, плоды, соцветия, цветы, хвоя, листья, древесина, семена. Процент содержания растением эфирного масла по отношению к общей массе варьирует от 0,05% до 6%. Эфирные масла прозрачные, бесцветные или слегка окрашенные жидкости, имеющие выраженный характерный запах. Так, эфирное масло корицы - красноватое, ромашки - голубое, горькой полыни - зеленое. Эфирные масла обладают свойством летучести, не оставляют жировых пятен на бумаге, окисляются и осмоляются под воздействием света и кислорода и не растворяются в воде, которой они передают свой запах.

"...Эти ароматические вещества ни в коем случае не являются инертными телами (неактивными), но, наоборот, можно заключить из их летучести, ибо, как известно в физике, летучесть является результатом атомической активности.

Прево (Prevost) описывает два феномена, наблюдаемых при опытах с ароматическими веществами. Во-первых, если положить их на воду, они начинают двигаться; во-вторых, тонкий слой воды, покрывающий совершенно чистую пластинку стекла, сокращается, когда такое вещество, как камфора, положено на стекло... Таким образом, наблюдая, как ароматические вещества, приходя в контакт с жидкостями, получают особое движение и одновременно сообщают движение жидкости, мы можем заключить на основании этого, что специфичная формативная способность протоплазмы зависит не от самой протоплазмы, ибо она всюду одинакова, но от тех специфических ароматических веществ..." (из статьи "Одори́ген и Джива" Л.Зальцера, "Оккультизм и Йога", Е.И.Перих, Н.К.Перих, А.М.Асеев. 1996 г.,

1 том, стр.92-93). Таким образом, каждое ароматическое вещество, воспринимаясь протоплазмой клеток, непосредственно воздействует на психическую энергию как каждой клетки, так и всего организма.

Каждое эфирное масло многофункционально, но есть общие свойства эфирных масел: все эфирные масла обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием; положительно воздействуют на нервную систему, делясь на стимуляторы, адаптогены, и седативные масла; благотворно воздействуют на эмоции и психическое здоровье; обновляют механизм саморегуляции в организме; имеют биоэнергетическую ценность; обладают выраженными косметическими и дерматологическими достоинствами.

70% эфирных масел устраняют дефекты кожи, особенно после ожогов и травм;

65% эфирных масел обладают обезболивающим действием;

60% - улучшают функции органов дыхания;

50% - нормализуют функцию органов кровообращения;

40% - целебно воздействуют на органы пищеварения;

30% эфирных масел очищают организм от шлаков, нейтрализуют яды, растворяют жир с его ядами при втирании, повышают иммунитет, оптимизируют работу желез внутренней секреции.

20% - обладают антипаразитарной активностью. "Достоверно известно, что некоторые ароматы вызывают на поверхности кожи при устье нерва напряжение психической энергии..." ("Сердце", 137).

"Много масел имеют очистительные свойства, но не все имеют влияние на Тонкий Мир ... Деодар обладает свойствами отгонять злых существ." ("Мир Огненный" часть II, 244).

"Так, роза дает не только подобие мускуса, но предотвращает империл . Сад роз у древних считался местом вдохновения." ("Иерархия", 316).

"Нужно обратить внимание, как действуют на мышление...испарения эвкалипта." ("Мир Огненный", часть I, 367).

"Масло артемизии (полыни) является сильным утверждением нервной системы. Оно не разрушает, но огненно очищает от вредных наносов." ("Мир Огненный", часть II, 599).

Доказано действие масла иссопа на продолговатый мозг; анис и мята тонизируют передний гипофиз. Возбуждают и тонизируют нервную систему эфирные масла лимона, лука, чеснока, пихты, полыни лимонной, эвкалипта, а питает и восстанавливает клетки нервной системы эфирное масло розы и кедра; шалфей уравнивает вагус-симпатикус.

Сосна, борнеол, герань, базилик, шалфей, садовый чабер, чабрец, розмарин активизирует кору надпочечников, камфора подавляет половое влечение.

Кипарисовое масло подобно яичниковому гормону. Активизируют, а также очищают половые железы рута, полынь, базилик, корица, тмин, лаванда, мелисса, мята, чабрец.

Ромашка, лук, корица, анис, полынь возбуждают аппетит.

При колитах заживляющее действие оказывают лаванда, шалфей, розмарин, чабрец, масло кедра.

Лук, анис, лимон, можжевельник, тмин, чабрец подавляют брожение; сандал, чабрец, гвоздика устраняют дисбактериоз кишечника.

Глистогонное действие отмечено у эфирных масел эвкалипта, чеснока, ромашки, лимона, чабреца, лука, лебеды, бергамота, тмина, корицы, герани, лаванды, туи.

Отмечены противовирусные свойства эфирных масел корицы, хвои сосны, чабреца, лимона, полыни лимонной.

Заживляющая способность эфирных масел наиболее выражена у лаванды, шалфея, розмарина, чабреца. С их помощью можно лечить и раковые язвы.

Преимущество эфирных масел при лечении ран, ожогов, язв: некоторые производные масел соединяются химически с продуктами распада тканевых альбуминов, образуя при этом нетоксичные вещества, которые затем выводятся из организма. Аналогичным образом бальзамируют тела с помощью смол и эфирных масел, что препятствует гниению.

Понижают артериальное давление эфирные масла лаванды, майорана.

Повышают артериальное давление: эфирные масла иссопа, розмарина, шалфея, чабреца путем освобождения адреналина вследствие прямого воздействия на надпочечники.

Антидиабетические свойства отмечены у эвкалипта, лука, герани, листьев ореха, черники, шелковицы черной, репейника, оливкового дерева, горца птичьего, галеги и др.

Мочегонные свойства проявляют укроп, можжевельник, туя, лук, шалфей, а растворяют камни в мочевых путях: ромашка, Melissa, чабрец, лимон.

Противозудными свойствами обладают: ромашка, мята, лимон, чабрец. Антисептические свойства проявляют: ромашка, Melissa, мята, лимон, чабрец.

Тонизирует вены и рекомендуется при варикозе и геморрое масло кипариса, лимона.

Отдельно следует отметить антисептические и антибиотические свойства эфирных масел. Агрессивность эфирных масел по отношению к микробам сочетается с совершенной безвредностью для тканей организма. Кроме того, организм не привыкает к ароматическим лечебным средствам. Эфирные масла блокируют процессы митоза у бактерий и изменяют экологические условия внутренней среды организма, которые допускали развитие микробов.

Среди эфирных масел, наиболее часто употребляемых в качестве антисептиков, следует выделить эвкалипт, гвоздику, чабрец, сандал, лимон, корицу, лаванду, мяту, пихту.

Чабрецовое масло является универсальным антисептиком, благодаря содержащемуся в нем тимолу. Его 5% водный раствор убивает тифозные бациллы и бациллу Шига (возбудителя эндемической дизентерии) в течение 2 минут; патогенные колибактерии (при дисбактериозе кишечника) он убивает в течение 2-8 мин.; стрептококк и дифтерийную палочку - за 4 мин.; стафилококк - за 4-8 мин.; палочку Коха (возбудителя туберкулеза) за 30-60 мин.

В регионе Сибири доказан выраженный противовоспалительный эффект у эфирных масел тысячелистника азиатского и некоторых видов полыни: Сиверса, понтийской, крупноголовчатой, якутской. Препараты, приготовленные из них, уменьшают проницаемость капилляров и уменьшают отек суставов. В паренхиме сердца, почек и печени эти эфирные масла устраняют признаки дистрофии и метаболические нарушения.

"Также было указано, что очень хорош при воспалительных процессах и корень ириса." (из писем Е.И.Рерих)

Отмечены высокие антисептические и бактерицидные свойства у эфирного масла лимона. Пары лимонного масла нейтрализуют менингококк в течение 15 мин., стафилококк золотистый за 2 часа, тифозную бактерию менее часа, пневмококк - за 1-3 часа, стрептококк гемолитический за 3-12 часов. Само эфирное масло лимона, а также полыни лимонной нейтрализует тифозную бактерию и стафилококк через 5 мин.; дифтерийную бациллу - за 20 минут.

А из корня гортензии выделено антималярийное вещество, превосходящее хинин.

Кроме того, все эфирные масла нетоксичны, не обладают побочными эффектами, не разрушают гармонию и слаженность работы органов и систем человека, стимулируют процесс саморегуляции. Таким образом, они действуют как естественные оздоровители.

Методы применения эфирных масел

1. Ингаляции. Они могут быть с использованием аромокурительницы (ароматницы), аппарата Махольда, горячими, холодными. При горячих ингаляциях в посуду с широким горлом наливается кипяток, добавляется несколько капель эфирного масла, накрывается голова полотенцем. Вдыхание длится 3-10 минут.

В случае холодных ингаляций вдыхание производится непосредственно из флакона или после нанесения на аромокамень (из мелкой пористой глины). Дыхание ровное и глубокое. Длительность 3-10 минут.

2. Ванны. Продолжительность их варьирует от 5 до 30 мин. Увеличение времени приема ванны должно быть постепенным. Для более эффективного воздействия эфирного масла его предварительно смешивают с эмульгатором: морской или поваренной солью, или пеной для ванн, или медом. Затем добавляют в наполненную водой ванну. Ванны могут быть горячие, прохладные; сидячие, ножные, ванночки для кистей и стоп.

3. Массаж и растирания. Используются при воспалительных явлениях в мышечной, нервной, соединительной ткани, воздействуя на лимфатическую систему, позвоночник, системы дыхания и кровообращения.

Смешивается несколько капель необходимого для лечения эфирного масла с 10 г. масла для массажа (масло зверобоя, миндальное, масло ростков пшеницы) или с кремом для массажа. После чего или втирается в больное место энергичными движениями, или проводится массаж по той системе, которая соответствует состоянию вашего здоровья.

4. Компрессы (холодные или горячие). В воду необходимой температуры добавляется несколько капель эфирного масла, после чего в эту воду погружается х/б ткань, слегка отжимается и прикладывается на область проекции больного органа, лоб, шею, икроножные мышцы. Закрепляется сухой тканью. Время процедуры 5-40 минут.

5. Для смазывания кожи: в мази, пасты, кремы добавляется несколько капель масла (от 2 до 10, в среднем 5) на 5 г. основы. Та же пропорция - для обогащения шампуней, споласкивателей.

6. Внутреннее употребление возможно двумя способами.

При первом способе: от 1 до 10 капель эфирного масла употребляется с разбавителем (в 1 столовой ложке растительного масла (лучше оливкового, кукурузного) или в 1/2 чайной ложке меда) 3 раза в день до еды или через 2 часа после еды.

При втором способе: на маленький кусочек хлеба наносится несколько капель эфирного масла. Другой кусочек хлеба размять пальцами так, чтобы получилась тонкая пластинка. Завернуть в эту пластинку хлеб с эфирным маслом и плотно заклеить. Принимать как пилюли, запивая жидкостью (предпочтительнее отваром шиповника) 3 раза до еды или через 2 часа после еды. Курсы внутреннего лечения: 3-4 недели с 1-2 месячным перерывом.

Необходимо отметить, что ароматерапия как каждое лечение, каждая профилактика должна осуществляться сознательно, с привлечением собственной психической энергии, направленной на "сотворение" и поддержание здоровья, внутреннего равновесия, бодрости, оптимизма и улучшения мышления.

"Следует помнить, что все лекарства являются лишь средствами вспомогательными. Без всеначала энергии никакое лекарство не окажет должного воздействия." (Агни-Йога).

IV. ФИТОТЕРАПИЯ В ДЕРМАТОЛОГИИ

"Все силы растительного царства
должны быть направлены к одному,
для чего они и существуют, -
к усилению жизнеспособности.

Лечить все недуги можно противопоставлением
жизнеспособности."

("Озарение", 2, II-IV-18)

Кожа - самый большой и наиболее доступный орган человеческого тела. Мы видим его и осязаем. Это и очень интересный орган: он растет изнутри, постоянно меняется, отвечает за многочисленные функции тела человека. Кожа состоит из нескольких слоев: наружный - роговой слой эпидермиса представлен клетками без ядра, кератином; затем - живой, растущий эпидермис; далее непосредственно под ним - дерма и, наконец, подкожно-жировая клетчатка, толщина которой неодинакова на разных участках тела.

Внешний - роговой слой, благодаря своей плотности и сопротивляемости неблагоприятным воздействиям внешней среды, образует нечто вроде защитной брони кожи.

В дерме расположены кровеносные сосуды, нервы, потовые и сальные железы, корни волос и ногтей.

Основной функцией подкожно-жировой клетчатки, расположенной под дермой, является обеспечение терморегуляции организма.

Особенности строения, большое число внешних и внутренних факторов, воздействующих на кожу, обуславливают многообразие кожных болезней - дерматозов.

По концепции восточной медицины патологические процессы в плотном теле связаны с патологией каналов. В восточной медицине 12 парных каналов,

связанными с внутренними органами, объединены в 6 пар, каждой паре соответствует один первоэлемент, из которых и построена Вселенная. Первоэлементов пять (дерево, огонь, металл, земля, вода). За состояние кожи и ее придатков (ногтей, волос) непосредственно отвечают три канала. Состояние собственно кожи обусловлено состоянием каналов: легких (инь) и толстого кишечника (янь), которые относятся к первоэлементу металл, к нему же относится и кожа. Кожный зуд нередко связан с избыточностью или недостаточностью одного из этих каналов. Так, например, экзема нередко выявляется у больных с хроническими колитами и дисбактериозами кишечника. Густота и характер волос на теле (туловище, конечности) связаны с состоянием канала легких. Видимо, поэтому встречаются астматики (канал легких в состоянии избыточности) с густой растительностью волос на теле.

За состояние волос на голове и лобке отвечает канал почек. Поэтому у больных с заболеваниями мочевой или половой системы возможны различные виды алопеций-выпадения волос.

Между 5 первоэлементами существуют сдерживающие и стимулирующие связи, поэтому патологический процесс за счет них может вывести из равновесия еще несколько каналов. Например, если канал печени находится в избытке, то он по сдерживающей связи может привести в недостаточность канал селезенки-поджелудочной железы, что в свою очередь уже по стимулирующей связи может привести в состояние недостаточности канал легких, от чего у больного и возникнет кожный зуд.

На этих примерах хотелось показать, что лечение многих кожных болезней не может ограничиваться лишь назначением местного лечения, а должно включать и методы воздействия и на другие пораженные органы и системы. Фитотерапия в этом отношении может оказать более естественный и менее токсичный эффект.

В народном траволечении прослеживается определенная тактика лечения, направленная на комплексную стимуляцию сразу нескольких функций организма.

Например, при лечении многих заболеваний, в том числе и кожных, в сборы рекомендуется вводить растения с мочегонным, потогонным и слабительным эффектами. Благодаря улучшению работы выделительных органов, клетки освобождаются от ядовитых продуктов обмена, от метаболитов, действие клеточных ферментов улучшается, и жизненная способность клеток восстанавливается. С настоем из лекарственных растений больные дополнительно получают витамины, поступающие в организм в комплексе, что в свою очередь ускоряет обменные реакции, понижает проницаемость сосудов, расширяет капилляры и улучшает кровообмен в коже.

Многие дерматозы, в т.ч. и зудящие, протекают на фоне выраженной астении нервной системы, проявляющейся в раздражительности, плохом сне, быстрой утомляемости и изменчивости настроения. В этом состоянии, а также при псориазе, предпочтительнее применение следующего лекарственного сбора (N8 по Н.Г.Ковалевой):

1. Вероника лекарственная, надземная часть - 10 г
2. Валериана лекарственная, корень - 10 г
3. Чабрец, трава - 20 г
4. Пустырник, трава - 20 г

- | | |
|-----------------------------------|--------|
| 5. Ежевика, цвет и лист | - 30 г |
| 6. Зверобой продырявленный, трава | - 40 г |
| 7. Подорожник большой, лист | - 40 г |
| 8. Шиповник, плоды (толченые) | - 40 г |

При сопутствующем холецистите, холангите, дискинезиях желчевыводящих путей рекомендуется сбор растений следующего состава (N9 по Н.Г.Ковалевой), можно чередовать его с предыдущим сбором:

- | | |
|---|--------|
| 1. Календула лекарственная, надземная часть | - 10,0 |
| 2. Укроп огородный, семена | - 10,0 |
| 3. Береза белая, лист | - 10,0 |
| 4. Сушеница лесная, трава | - 10,0 |
| 5. Можжевельник обыкновенный, плоды | - 10,0 |
| 6. Ромашка аптечная, цветки | - 20,0 |
| 7. Земляника лесная, плоды | - 20,0 |
| 8. Роза белая, лепестки | - 20,0 |
| 9. Хвощ полевой, побеги | - 30,0 |
| 10. Шиповник коричневый, плоды (толченые) | - 30,0 |
| 11. Кукурузные рыльца | - 30,0 |
| 12. Одуванчик лекарственный, корень | - 30,0 |
| 13. Бессмертник песчаный, цветки | - 40,0 |

Настой готовили следующим образом: 5-6 г смеси заваривают 500 мл кипятка, настаивают и принимают по 150 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Вкус горьковатый, запах приятный.

Больным, страдающим различными гнойничковыми заболеваниями, фурункулезом, угревой сыпью, себореей рекомендуется в осенне-весенние периоды употребление горечей, курсом по 2-3 недели, в составе следующих растений: (лекарственный сбор N2 по Н.Г.Ковалевой):

- | | |
|--|--------|
| 1. Вербена, кора | - 5,0 |
| 2. Одуванчик лекарственный, цветы и лист | - 10,0 |
| 3. Полынь обыкновенная, трава | - 10,0 |
| 4. Тысячелистник, трава | - 10,0 |

5 г. указанной смеси заварить 150 мл кипятка и принимать по 60 мл утром и перед обедом за 10-15 минут до еды.

Для лечения хронической рецидивирующей крапивницы и отека Квинке, на опыте врачей Украины, рекомендуются сборы трав следующего состава:

Сбор N1 (соотношения в частях): корень лопуха большого
 4 корневище синюхи лазурной 2 плоды боярышника
 колючего 2 трава вероники лекарственной 2 цветки
 бессмертника 4 трава вереска 3

4 столовые ложки сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 10 мин., настаивать 1 час. Принимать по 100 мл 3 раза за 30 мин. до еды.

Сбор N2

корневище пырея ползучего	2
корни цикория дикого	4
лист березы белой	2
плоды шиповника	3
кукурузные рыльца	2
цветки бессмертника	2
цветки боярышника колючего	4
трава пустырника	4

Приготовление и употребление аналогично сбору N1.

Также, в народной медицине, при крапивнице, рекомендуется сбор следующего состава: "шишки" хмеля обыкновенного + лист Melissa лекарственной + корень валерианы. Всего по 20 г. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять около часа, процедить. Принимать по 1/3 - 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

Но если составление сборов различных трав требует определенных знаний, времени и опыта, то применение отдельных растений для оздоровления практически необременительно для каждого. Ведь сколько самых обычных растений пренебрежительно попирается ногами!

Для примера можно назвать одуванчик лекарственный. Экспериментально из цветочной пыльцы одуванчика выделено антибиотическое вещество, обладающее высоким лечебным эффектом воздействия на протей, сальмонеллу, ишерихию. Таким образом, можно использовать его для очистки кишечника от патогенной флоры. Кроме того корням одуванчика свойственно мочегонное, кровоостанавливающее, болеутоляющее, противовоспалительное и отхаркивающее действие. Также доказано антисклеротическое действие порошка из корня одуванчика и антидиабетическое: уменьшает содержание глюкозы в крови и коже в начальных стадиях диабета.

В дерматологии одуванчик рекомендуется внутрь при экземе, угрях, фурункулезе как кровоочищающее средство. А местное применение сока одуванчика помогает от веснушек, пигментных пятен на коже.

Для удаления бородавок и мозолей рекомендуется многократное смазывание свежим соком только что сорванного растения.

Так, при различных экземах и дерматитах, народная медицина советует 1 столовую ложку корня лопуха и столько же корня одуванчика залить 3 стаканами воды и настаивать ночь. Утром настой довести до кипения и подержать на огне 10 минут.

Принимать по полстакана 3-4 раза в день 3 недели.

А при детской экземе и диатезе предпочтительнее сбор следующего состава: корневище девясила высокого, трава горечавки желтой и тысячелистника обыкновенного - взять поровну. Одну столовую ложку смеси залить 0,5 литрами воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настоять 30 мин. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды в теплом виде. Курс лечения 1-2 месяца.

При различных видах экземы показаны курсы по 1 месяцу внутреннего лечения отваром корня солодки (в Учении упоминается как лакрица); а также и местного лечения этим отваром в качестве примочек: 15 г корня на 1 стакан кипятка.

Приятен и полезен при экземах и дерматитах длительный прием следующего состава: порошок чабреца - 1часть, порошок мелиссы - 2 части, порошок мяты-3, 1 столовую ложку сбора залить 150 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 3 мин. Пить в два приема утром и вечером через 40 минут после еды.

Лимонный сок и употребление свежих лимонов - универсальное средство от всех форм экземы. Есть рекомендации употребления сока от 5 до 25 лимонов в день в несколько приемов. Кислый вкус лимона не означает, что он является кислотой для организма, поскольку вкус обусловлен органическими кислотами, которые не остаются кислотами в клетках. Экспериментально показано, что длительное употребление лимонов приводит к выработке в организме карбоната калия, нейтрализующего избыток кислотности в гуморальной, внутренней среде организма. Лимонным соком, разведенным в воде, нейтрализуют повышенную кислотность желудка. Натуральная лимонная кислота окисляется в процессе пищеварения, а остальные соли поддерживают щелочность крови.

При наружном лечении экзем, дерматитов можно воспользоваться несколькими советами для снятия сильного зуда: приложить свежий капустный лист; - приложить свежий лист лопуха или смазать соком, отжатым из одного листа лопуха; - смазать лавандовым маслом; протереть отваром мяты; - протереть отваром или спиртовой настойкой душицы; - одну часть порошка цветков одуванчика смешать с 5 частями меда и смазать больное место.

При мокнущей экземе хорошо присыпать эти места порошком следующего состава: крахмал - 1 столовая ложка; зола стеблей шиповника - 1 столовая ложка, ликоподий - 1 столовая ложка.

Можно приготовить и эффективные мази следующего состава (N1):

цветки тысячелистника	- 2 части
лист эвкалипта	- 3 части
цветы зверобоя	- 2 1/2 части
лист смородины (собирать 19-20 августа)	- 1 ч.
лист ежевики (побеги собирать в сентябре)	- 1 ч.
лист вишни (макушки побегов этого года после снятия вишен)-	1 ч.

Измельчить в порошок и залить 1 столовую ложку сбора с верхом 150 мл облепихового масла, закрыть, настоять 14 дней.

Мазь N2:

рыбий жир	- 20,0
спиртовая (30%) настойка прополиса	- 40,0
зола стеблей шиповника	- 1,0
сок алоэ	- 20,0
деготь березовый	- 60,0

Рыбий жир смешать с прополисной настойкой и золой веток шиповника, настоять 3 дня, затем влить сок алоэ и настоять 5 дней, смешать с дегтем и вынести в темное прохладное место на 3 недели.

Другим распространенным заболеванием кожи, склонным к частым обострениям, является псориаз. При этом заболевании в период обострения рекомендуется ограничить жирную пищу, пряности, сладкое; включить в меню в

любом виде: тыкву, морковь, одуванчик, редьку, капусту, ежевику, арбузы, лук, облепиху, крапиву, кресс-салаты, рябину, абрикос, смородину, шиповник.

Внутри рекомендуется чередовать курсами по 10-14 дней настои:

- корня алтея лекарственного (6,5 г. сухого корня на 100 мл воды, настоять ночь, принимать по 1 столовой ложке каждые 2 часа);
- травы зверобоя (3 столовые ложки на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа, принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день);
- настоем сбора цветков и листьев крапивы, листьев одуванчика и цветки терна в равных частях (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка. По 1/2 стакана 3 раза в день до еды);
- трава чистотела большого и фиалки трехцветной по 10 г. Короткими курсами по 5-7 дней проводить лечение отваром листа лавра благородного: залить 20 г. сухих листьев 2 стаканами кипятка; кипятить 10 мин. процедить. Выпить в течение дня за 3 приема.

Для ванн рекомендуется использовать отвар тысячелистника обыкновенного или настоем травы мыльнянки лекарственной.

Эффективными себя зарекомендовали мази следующего состава: Мазь N1: одну часть порошка чистотела смешать с одной частью порошка корня конского щавеля, залить эту смесь березовым дегтем. Можно добавить и вазелин, в равных количествах с дегтем. Смазывать 1-2 раза в день.

Мазь N2: сок колонхоэ - 1 часть мед - 1 ч.
масло эвкалипта-3 ч.

Все перемешать, выдержать 3 дня и смазывать больные места. Хранить в посуде из темного стекла.

Мазь N3: кедровое масло - 5 частей мед - 2 ч.
зола от стеблей шиповника, собранных
в период цветения - 3 части.

Смешать, оставить на 3 дня, затем можно смазывать пораженные места.

Мазь N4: спиртовая настойка софоры японской 50 мл (на 100г плодов софоры - 250 мл спирта, настоять 20 дней)

вазелин - 20 г

деготь (или ихтиол) - 30 г.

Все перемешать, хранить в течение года.

За последние годы значительно увеличилось количество заболеваний различными микозами - грибковыми поражениями кожи и ногтей. Современные противогрибковые мази и таблетки по цене недоступны большинству проходящих на прием больных. Но в природе существуют растения с выраженным противогрибковым действием. В народной медицине используется для этих целей отвар или настой молочая или настой хвоща полевого для ванночек. Помогает смазывание соком лука репчатого, наложение кашицы из свежестолченных луковок черемши или базилика. Толченую мяту смешивают с мелкой солью и содой и прокладывают полученной массой межпальцевые складки стоп.

В официальной медицине изучалось противогрибковое действие эфирных масел различных растений. В 1982 г. в Ленинградском ГИДУВе установлено, что эфирные масла кипариса, можжевельника, бедренца ароматного, мяты и гвоздики обладают выраженными фунгицидными (или противогрибковыми) свойствами в концентрации 0,1%. Медики Москвы в экспериментах установили, что наиболее эффективными против дрожжеподобных грибов (*Candida albicans*) оказались монардовое, базиликовое, лавандовое, гвоздичное и лавровое эфирные масла, к трихофитон рубрум - наиболее частотного возбудителя микоза стоп и ногтей - высокую активность проявляли монардовое, базиликовое, гвоздичное, мятное эфирные масла. Также было отмечено, что базиликовое масло являлось одним из наиболее эффективных масел по отношению ко всем исследуемым грибам.

Военные медики изучали действие эфирных масел сибирских растений. Так, масло шизонепеты однолетней оказалось эффективным против всех видов грибов. На дрожжеподобные грибки хорошо действуют масла ели сибирской, тимьяна Маршалла, при микозе стоп (трихофитон рубрум) - масло полыни обыкновенной и масло багульника крупнолистного.

Медики Азербайджана среди наиболее активных противогрибковых эфирных масел выделяют масла тмина, чабреца и эвкалипта.

Отдельно хочется подчеркнуть перспективную область в развитии дерматологии - изучение и более широкое применение различных эфирных масел. Многие дерматозы часто поддаются ароматическому лечению местному и общему. Местные наложения эфирных масел оказывают положительное воздействие на внутренние органы, недостаточность которых повлекла данные кожные заболевания. Эфирные масла, через кожу всасываясь в кровь и выделяясь через почки, легкие, кишечник, оказывают на эти органы дезинфицирующее, противоспазматическое и стимулирующее действие.

За исключением нескольких эфирных масел, вызывающих сильное покраснение кожи (горчица, гвоздика, корица, пихта, сосна, кипарис), подавляющее большинство их оказывает лишь слабое раздражающее воздействие на кожные покровы. Детерпенированные масла вообще не дают раздражения тканей.

Особенно показано применение эфирных масел при поражениях с нарушением кожных покровов и наличием фактора разложения. В этом отношении на раны, язвы, отморожения наиболее эффективны эфирные масла розы, полыни, чабреца, эвкалипта.

"Достоверно известно, что некоторые ароматы вызывают на поверхности кожи при устье нерва напряжение психической энергии... Потому различные виды накожных заболеваний и разрушения материи так поддаются этому действию". ("Сердце", 137).

Лавандовое масло используется как противоядие при змеиных укусах. Аппликации лавандового масла, масла герани, душицы применяются при укусах насекомых - ос, комаров, moskitov, пауков и пр.

Педикулез и чесотка излечиваются медикаментами на основе эфирных масел. Капля эфирного масла лаванды, лимона, розмарина, гвоздики, корицы, чабреца убивает чесоточный клещ в течение нескольких минут.

При гипергидрозе (повышенной потливости) препаратами выбора являются эфирные масла кипариса, сосны и шалфея.

При фурункулах, угрях и других гнойничковых поражениях кожи эффективно масло эвкалипта, чабреца, можжевельника, кедрового ореха, ромашки, сосны.

При выпадении волос для втирания рекомендуются эфирные масла чабреца, кедрового ореха, шалфея.

Большинство эфирных масел обладает выраженными косметическими свойствами, помогая сохранить коже упругость, эластичность, замедлить процессы увядания.

В этом кратком обзоре невозможно перечислить все возможности живых растений и препаратов из них для лечения разнообразных кожных заболеваний.

В своей практике дерматолога изучала действие полынного масла. "Полынь принадлежит к двенадцати знаменитым средствам Роккеллендеров.. Масло из этого растения полезно, если легко втирать его в больное место" (из писем Е.И.Рерих). Полынное масло мы готовили настаиванием измельченных цветоносных верхушек стеблей полыни горькой на основе оливкового масла (температура основы +40 С, время настаивания двое суток). Применялось полынное масло у больных с различными дерматозами, курс лечения продолжался от 2 дней до 4 месяцев в зависимости от характера заболевания. Ежедневно дважды пораженные участки кожи обрабатывали полынным маслом в чистом виде или совместно с ранозаживляющей мазью. Наиболее эффективным полынное масло оказалось при гнойных поражениях кожи (пиодермиях), особенно в случаях паронихии - воспаления околоногтевых валиков : 100% выздоровления с быстрым эффектом от 2-4 дней в обычных случаях, до 9-12 дней в осложненных. Также при ладонно-подошвенной кератодермии (нарушение питания кожи с ороговениями и трещинами) наблюдалось размягчение ороговевших тканей и полное заживление глубоких трещин.

В случае трофических язв и язвенно-некротических васкулитов эффект наступал постепенно и при сочетании с общими методами лечения (медикаментозное, физиотерапевтическое, лечение кислородом).

Механизм действия основан на огненном очищении от вредных наносов нервных волокон в тканях кожи, напряжением психической энергии при устье нерва на поверхности кожи. Кроме того, фитонциды и другие смолистые и белковые вещества, витамины В6, К, С, каротин, содержащиеся в масле полыни, оказывают противомикробное, противовоспалительное действие и активизируют процессы иммунной защиты, заживления и восстановления тканей.

В заключение хочется напомнить проникновенные слова Н.К.Рериха о растениях: "Сколько самых обычных растений пренебрежительно попирается ногами, но их древние имена показывают, что когда-то внимательный глаз уже усмотрел их значение. Желтоцвет весенний - адонис, борец - аконит, арника, белладонна, трава богородская, вягиль, наперстянка, полынь - артемизия, во всех ее многих разновидностях, разве это не зовет часто заглянуть под ноги, вместо того, чтобы высокомерно попирать ее? Разве не замечательно показание Плиния о полыни, что пешеход, который несет это растение с собою, или привяжет к ноге, - не чувствует усталости. Оттуда и бодрое название - артемизия партенион. Каждый путник, вдыхающий душистую полынь степных и пустынных просторов, в ободрении этим ароматом вполне согласится с замечанием Плиния.

Великими именами отмечены названия полезных растений. Дочь Коцита, прохладная нимфа Минте, дала свое имя успокоительной, свежесть несущей мяте. Недаром и валериана от корня валер напоминает нам о здоровье".

"Итак, моя аптека будет направлена в общечеловеческую сущность, она будет утверждать жизнеспособность без убийства, ибо растения легко переходят в следующее состояние". (ОЗАРЕНИЕ, 2, II-IV-18).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Агни-Йога
2. Письма Е.И.Рерих
3. Н.К.РЕРИХ
4. Н.Г.Ковалева "Лечение растениями (очерки по фитотерапии), 1971.
5. Энциклопедия народной медицины. М., 1994, т. 3
6. Народные рецепты 1700-1900. Полезные советы "бабушки Марии и матушки Елизаветы". Симферополь, 1994.
7. Лечение заболеваний запахами. (Заочная школа повышения квалификации врачей). М., 1995.
8. "Природа исцеляющая. Астрологический травник." Минск, ООО "Сэр-Вит", 1994.
9. "Ароматотерапия. Мир запахов - запахи мира." М., НЦ "Гарант", 1995.
10. "Фармакология и токсикология", сборник вып.26, Киев, 1991.
11. Химико - фармацевтический журнал, N5, 1986
- 12 "Эпидемиология и профилактика инфекционных болезней." Л., 1982. Труды института им.Пастера, том 57.
13. Журнал "Фармация." N3, 1989 г.
14. Военно-медицинский журнал. N8, 1987.
- 15."Азербайджанский медицинский журнал." N4, 1985.

Врач-дерматолог Моисеева Галина Юрьевна.
390044, Рязань, Московское шоссе, д. 45, кв. 68.

Статья в сокращенном виде опубликована "Книга здоровья", Материалы 3-ей сессии института человекознания. Томск. "Знамя Мира". 1997. — С. 145 — 154.