

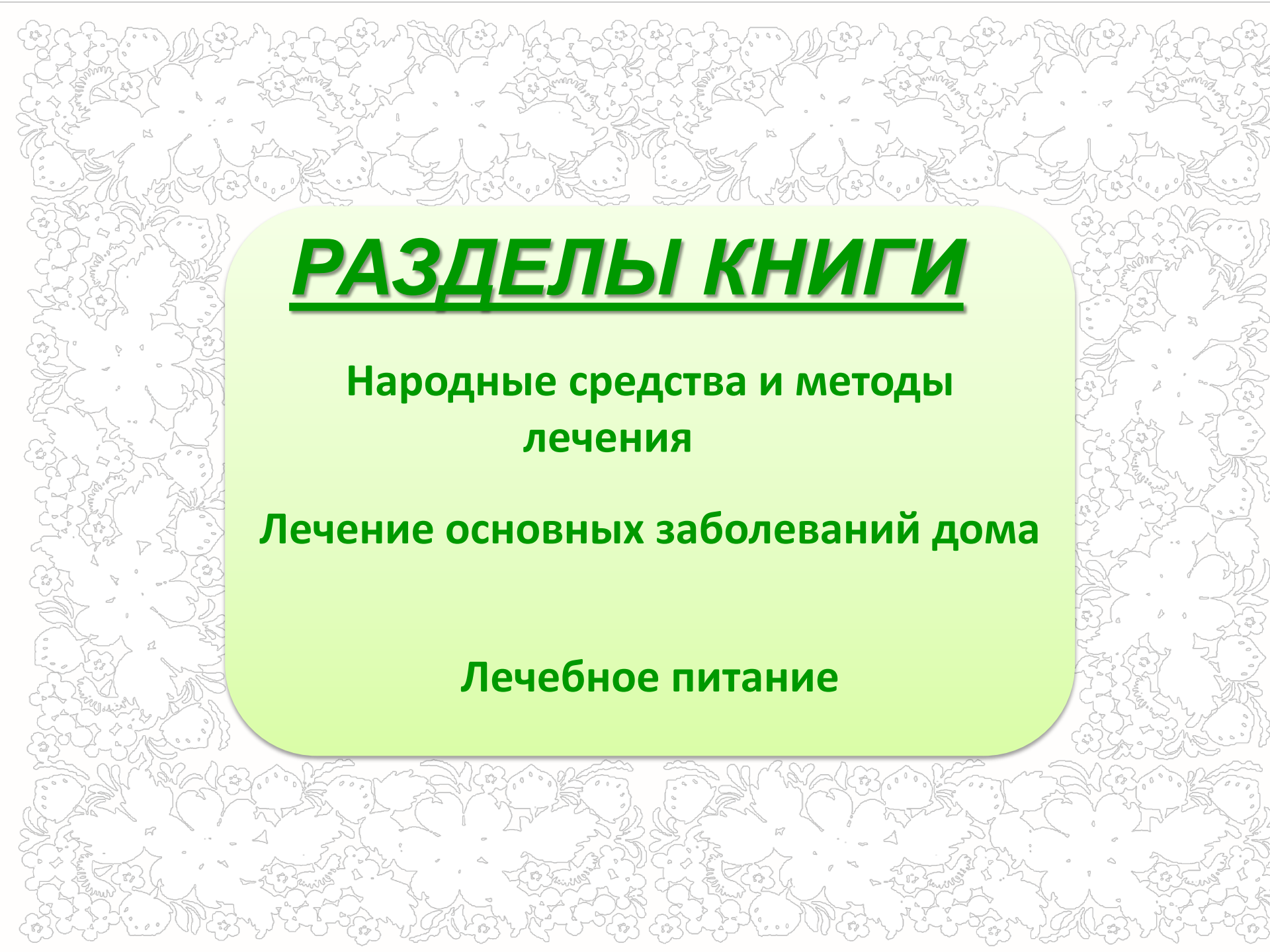


Анатолий Константинов

# ДОМАШНИЙ ЛЕЧЕБНИК ДАЛЬНЕВОСТОЧНИКА



Хабаровск  
2015



# **РАЗДЕЛЫ КНИГИ**

**Народные средства и методы  
лечения**

**Лечение основных заболеваний дома**

**Лечебное питание**



# Народные средства и методы лечения

## 1. Лекарственные растения

*Описаны 128 лекарственных растений, произрастающих в Дальневосточном регионе и используемых в народной медицине, в том числе народами Дерсу. Все описания растений проиллюстрированы.*

## 2. Лечебные свойства мёда и других продуктов пчеловодства

- Мёд как лечебное средство
- Пчелиный воск
- Маточное молочко
- Прополис
- Пчелиный яд
- Цветочная пыльца
- Перга

### 3. Методы мануальной терапии

- *Приёмы самомассажа*
- *Самомассаж, направленный на повышение иммунной защиты и закаливание организма*
- *Массаж кисти*
- *Самомассаж стоп*

### 4. Водолечение

- *Процедуры водолечения*
- *Купание*
- *Баня лечит, баня правит...*
- *Лечебные свойства талой воды*
- *Курорт в стакане*

### 5. Физические методы лечения

- *Лучевая терапия (светолечение)*
- *Тепловые процедуры*
- *Лечебные свойства воздуха*

# Лечение основных заболеваний дома

- Дано краткое описание и причины возникновения свыше 100 заболеваний и течение патологического процесса.
- Для каждой нозологической единицы (заболевания), рекомендованы методы лечения, которые можно выполнить дома, главным образом с помощью народных средств, но, естественно, с поправками, исходя из достижений современной доказательной научной медицины.
- Заболевания сгруппированы по системам органов человека или профилю болезни.



# Лечебное питание

*Питание имеет большое значение не только для восстановления происходящих во время болезни потерь организма и для поддержания сил, но и как действенное лечебное средство.*

*В книге рекомендованы диеты при следующих заболеваниях:*

- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
- Хронический гастрит
- Хронический панкреатит
- Болезни печени и желчного пузыря
- Атеросклероз
- Гипертоническая болезнь
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания почек и мочевыводящих путей

**Бузина** Зибольда. Этот вид бузины представляет собой раскидистый куст или небольшое деревце до 8 м высотой. Растёт в подлеске широколиственных лесов, по долинам рек и в зарослях кустарников на плодородных почвах. Теневынослива. Цветки заготавливают в июне-июле, срезая соцветия, плоды в августе-сентябре, листья собирают в мае-июне, кору снимают с молодых ветвей в июне-августе. Препараты соцветий, плодов, листьев и коры применяют в качестве мочегонных, болеутоляющих, жаропонижающих и слабительных средств.



**Валериана лекарственная.** Многолетнее травянистое растение высотой 60–150 см. Корневище короткое, вертикальное, с многочисленными тонкими, шнуровидными корнями. Распространена в умеренной и субтропической зонах по всему земному шару. Растёт на влажных лугах, в тенистых лесах, на опушках и полянах, по берегам рек и обочинам канав. Заготавливают корни 2–3-летних растений. Их выкапывают в сентябре-октябре. Из корневищ и толстых корней изготавливают основные препараты. Обладают седативным (успокаивающим центральную нервную систему) действием. В народе применяют в качестве жаропонижающих, болеутоляющих, противоопухолевых средств.



**Василёк синий.** Это однолетнее или двулетнее травянистое растение высотой 30–70 см. Не так давно растение было обычным сорняком в посевах ржи и пшеницы, но в связи с применением химических средств борьбы с сорняками, его количество значительно сократилось. Сегодня его можно встретить в основном по сорным местам, в садах, огородах, на заброшенных пашнях и сухих лугах. Траву заготавливают во время цветения (июнь-июль), срезая всю наземную часть растения. Отвары соцветий применяют как ранозаживляющее, жаропонижающее, мочегонное, желчегонное и лёгкое слабительное.



**Вахта трёхлистная (трифоль).** Многолетнее травянистое растение. Растёт на болотах и торфяниках, по берегам небольших водоёмов. Заготавливают полностью развившиеся листья после цветения (июль-август). Их срезают, оставляя черешок около 3 см. Настой листьев вахты употребляют как желчегонное, мочегонное и противопаразитарное средство.

**Виноград амурский.** Древовидная лиана со стволом 5–10 см в диаметре и длиной до 15–18 м, встречаются изредка лозы длиной до 20–25 метров. Является реликтом доледниковой субтропической растительности Дальнего Востока. Чаше встречается в долинах рек и ручьёв, на прогалинах, опушках леса, нижних и средних склонах гор, где взбирается на деревья и стелется по почве. Это самый северный и наиболее устойчивый вид винограда. Плоды применяют как витаминносодержащее, а также как общеукрепляющее средство. Народное средство лечения куриной слепоты (авитаминоз А).



**Красника** (клоповка). Дикорастущий ягодный почвопокровный кустарник высотой не более 10 см. Красника растёт на моховых болотах, в елово-пихтовых и лиственничных лесах с развитым моховым покровом, а также на склонах. Цветёт красника в июне-июле, ягоды созревают в августе-сентябре. Плоды применяют для снижения кровяного давления и как общеукрепляющее и витаминное средство.



**Кровохлёбка** аптечная и малоцветковая. Многолетнее травянистое растение высотой до 90 см. Растёт по суходольным и заливным лугам, на полянах и по опушкам лесов, по обрывам, в зарослях кустарников, по берегам болот и рек. В качестве лекарственного сырья используют корневище и корень. Заготавливают осенью. Настои и отвары кровохлёбки обладают бактерицидными, вяжущими и сильным кровоостанавливающим действием.

**Крыжовник.** Кустарник высотой до 1 м многочисленными колючими ветвями. Широко культивируется как ягодный кустарник. Его ягоды содержат много сахаров, кислот и различных витаминов. Ягоды собирают в июле-августе и употребляют либо свежими, либо в виде соков, компотов и пр. Плоды (ягоды) обладают лёгким слабительным, снижающим кровяное давление и нормализующим работу сердца действием.



**Кукуруза.** Однолетнее травянистое растение с крепким стеблем высотой до 3 м. Пищевое растение, культивируется во многих странах. Пестики с рыльцами («кукурузный волос») заготавливают летом в фазе восковой спелости початков, или в августе-сентябре при сборе кукурузных початков. При сборе отделяют почерневшие верхушки столбиков и обрывают «кукурузный волос». Кукурузные рыльца применяются как желчегонное и мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее средство.



**Ламинария** (морская капуста). Бурая морская водоросль, распространена в южных районах Японского и Охотского морей. Ламинария содержит очень большой набор макро- и микроэлементов. Она богата йодом, который содержится в органической форме, что влияет на её усвоение организмом человека. Употребление в пищу ламинарии рекомендуется для профилактики эндемического зоба.

Препараты ламинарии — прекрасное антисклеротическое средство за счёт снижения уровня холестерина в крови.

**Ландыш** дальневосточный (Ландыш Кейске). Многолетнее травянистое растение 12–18 см высотой. Места обитания ландыша Кейске — дубовые, многопородные широколиственные и кедрово-широколиственные леса, а также поросли дубняка, кустарниковые заросли и лесные луга. Менее обилён в мелколиственных и широколиственно-хвойных лесах. Используют надземную часть (траву и листья). Заготовку травы ландыша проводят в сухую погоду во время его цветения. Растения срезают на высоте 3–5 см от поверхности почвы. Препараты ландыша назначают при сердечной недостаточности. В домашних условиях готовить из него лекарства нет смысла.



**Лебеда** садовая. Однолетнее растение высотой до 1 м. Растёт на пустырях и мусорных местах, вдоль дорог и около построек, в посевах полевых и огородных культур. Заготавливают траву цветущих растений (июнь-сентябрь). Зелень лебеды богата ценным белком, минеральными солями железа и кальция, витаминами С и РР, углеводами, растительными жирами. Её настои и отвары применяют в качестве отхаркивающего, мочегонного, ветрогонного, кровоостанавливающего, антибактериального и успокоительного средства. Употребляют в пищу.



**Черёмуха** азиатская. Дальневосточная природа подарила нам три вида черёмухи. Один из них — азиатская черёмуха, которая растёт повсеместно в долинах рек, по берегам ручьёв, на речных островах. Дерево или крупный кустарник высотой 0,6–10 м. Для лечебных целей собирают зрелые плоды, кору, листья и цветки. Плоды заготавливают по мере созревания с июля по сентябрь, цветки в мае, кору ранней весной. Кисти с плодами срезают в сухую, ясную погоду. Плоды черёмухи обладают закрепляющим действием и употребляются при поносах. Отвар коры обладает жаропонижающим, мочегонным, вяжущим, отхаркивающим действием. Листья обладают закрепляющими, витаминными свойствами. Цветки используют как противоспалительное, ранозаживляющее, фитонцидное средство.



**Черемша** (охотский лук). Многолетнее травянистое растение высотой 15–50 см. Произрастает большей частью в тенистых лесах в долинах вблизи рек, реже культивируется как садовое растение. В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растения. Листья черемши обычно собирают весной, до цветения. На вкус листья черемши напоминают зелень чеснока и лука, они богаты витамином С. Собранный траву используют в свежем виде как пряность в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют; сушить её не рекомендуется, поскольку в таком состоянии черемша теряет часть своих ценных качеств. Обладает выраженным фитонцидным действием (убивает микробы за счёт фитонцидов).

**Черника.** Кустарничек высотой 10–50 см. На севере, в зоне тундры, — несколько сантиметров. Произрастает преимущественно в северных районах — в лесах, главным образом сосновых, и на болотах. Для использования в лечебных целях плоды черники заготавливают



в стадии полной зрелости (июль–август), листья и побеги — в период цветения (май–июнь). Плоды черники содержат до 30 % сахаров, 12 % дубильных веществ, 7 % органических кислот, 1 % антоцианов, минеральные вещества и микроэлементы. Ягоды издавна используют при лечении поносов (готовят кисели), для приготовления варенья, начинок для пирогов и др. Но самое важное — наличие в ягодах антоцианов, которые стимулируют синтез зрительного пигмента родопсина, что способствует повышению остроты зрения, улучшает адаптацию к темноте и пониженному освещению, усиливает процесс естественного обновления кровеносных сосудов сетчатки. При этом снижается усталость глаз при длительной работе. В листьях содержится до 20 % дубильных веществ, 4 % глюкозидов, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, каротины. Сушёные листья используют при лечении диабета.

**Чертополох** курчавый. Двулетнее травянистое сорное растение высотой 20–120 см. Растёт в полях, в мелких кустарниках, в лесах на сырых тенистых местах. Для лечебных целей и используют высушенные верхушки растения, собранные в период цветения (июль–август), а также корни, заготовленные в сентябре. Листья и соцветия применяли при золотухе. Траву — как противоспалительное, кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство.



**Чеснок** посевной. Многолетнее луковичное травянистое растение высотой 20–70 см. Как овощная культура возделывается во многих странах мира. Существует множество культурных сортов. Чеснок широко используется в медицине благодаря антисептическому действию. Обладает выраженным фитонцидным действием, является хорошим желчегонным и глистогонным средством. Чеснок

способен снижать холестерин липопротеинов низкой плотности и общий уровень холестерина и повышать уровень полезного холестерина липопротеинов высокой плотности, а также снижать артериальное давление, что полезно для профилактики атеросклероза и артериальной гипертензии.

