

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Учреждение образования
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра госпитальной терапии

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЭНДОКРИННОЙ ПАТОЛОГИИ

Пособие
для студентов лечебного, медико-психологического,
медико-диагностического факультетов и врачей

Гродно
ГрГМУ
2011

УДК 616.43/.47-085.332(075.8)
ББК 54.151+53.52я73
Ф64

Рекомендовано Центральным научно-методическим советом УО «ГрГМУ»
(протокол № 7 от 28.06.2011 г.).

Авторы: ассист. каф. госпитальной терапии О.В. Гулинская;
доц. каф. госпитальной терапии, канд. мед. наук С.В. Тишковский;
доц. каф. госпитальной терапии, канд. мед. наук Л. В. Никонова;
клинич. ординатор каф. госпитальной терапии И.П. Дорошкевич.

Рецензент: доц. каф. госпитальной терапии, канд. мед. наук Е.Н. Хотим.

Фитотерапия при эндокринной патологии : пособие для
Ф64 студентов лечебного, медико-психологического, медико-
диагностического факультетов и врачей / О.В. Гулинская [и др.]. –
Гродно : ГрГМУ, 2011. – 144 с.
ISBN 978-985-496-882-7

В пособии изложены современные данные о фитотерапии при различной эндокринной патологии. Дана подробная характеристика основных групп растений, применяемых в эндокринологии, освещены механизмы их действия, схемы приготовления и назначения, длительность применения.

Данное пособие предназначено для студентов лечебного, медико-психологического, медико-диагностического факультетов и врачей.

УДК 616.43/.47-085.332(075.8)
ББК 54.151+53.52я73

ISBN 978-985-496-882-7

© УО «ГрГМУ», 2011

Содержание

Введение.....	4
Современные представления о фитотерапии при сахарном диабете	13
Фитотерапия при лечении ожирения	21
Фитотерапия при патологии щитовидной железы	33
Фитотерапия в лечении женского климактерического синдрома	45
Фитотерапия в лечении мужского климакса	55
Приложение 1. Лекарственные растения, применяемые при лечении эндокринной патологии	61
Приложение 2. Лекарственные растения и сборы, применяемые в эндокринологии	106
Лекарственные сборы, применяемые при лечении сахарного диабета	106
Лекарственные растения и сборы, применяемые при лечении ожирения.....	125
Лекарственные ванны, применяемые при лечении ожирения.....	131
Лекарственные растения и сборы, применяемые при патологии щитовидной железы.....	133
Лекарственные растения и сборы, применяемые при женском климаксе.....	135
Лекарственные растения и сборы, применяемые при мужском климаксе	140
Заключение	142
Список литературы	143

ВВЕДЕНИЕ

Эндокринология (эндо + греч. *kriṅō* отделять, выделять + *logos* учение, наука) – область клинической медицины, изучающая строение и функцию органов эндокринной системы и вырабатываемых ею гормонов, а также болезни человека, вызванные нарушением их функций, и разрабатывающая методы диагностики, лечения и профилактики этих болезней.

Эндокринная система (греч. *endon* внутри + *kriṅō* отделять, выделять) – система желез внутренней секреции, а также специализированных структур, локализованных в центральной нервной системе, различных органах и тканях; одна из основных систем регуляции организма. Регулирующее влияние эндокринная система осуществляет через гормоны, для которых характерна высокая биологическая активность. Биологическое значение гормонов заключается в гуморальном обеспечении координации и интеграции процессов жизнедеятельности организма: роста, развития, размножения, адаптации, поведения.

Центральным звеном эндокринной системы являются секреторные ядра гипоталамуса, шишковидное тело, которые получают информацию из центральной нервной системы и переключают ее на аденогипофиз, непосредственно участвующий в регуляции зависимых от него эндокринных органов. Периферическое звено эндокринной системы составляют железы, зависимые от аденогипофиза – щитовидная железа, кора надпочечников, а также яичники и яички, железы, не зависящие от аденогипофиза – мозговое вещество надпочечников, паращитовидные железы, околофолликулярные клетки щитовидной железы, клетки поджелудочной железы, а также гормонпродуцирующие клетки желудочно-кишечного тракта и вилочковая железа. Патология эндокринной системы выражается заболеваниями и патологическими состояниями, в основе которых лежат гиперфункция, гипофункция или дисфункция желез внутренней секреции. Как правило, для эндокринной патологии характерны нарушения функции нескольких желез внутренней секреции, что связано с особенностями их регуляции. Заболевания отдельных эндокринных желез, относящихся к периферическому звену эндокринной системы, можно разделить

на первичные (поражения самой железы), вторичные (нарушение функции железы, связанное с поражением гипофиза) и третичные (нарушение функции железы, связанное с поражениями гипоталамуса).

Этиология и патогенез многих эндокринных заболеваний еще недостаточно изучены. Патология эндокринной системы может быть связана с нарушениями эмбриогенеза, генетически обусловленными, в т.ч. хромосомными аномалиями, воспалительными и опухолевыми процессами, расстройствами системы иммунитета, травмами, нарушениями кровоснабжения, поражениями различных отделов нервной системы, нарушением тканевой чувствительности к гормонам.

Среди наиболее распространенных эндокринных заболеваний и патологических состояний следует отметить сахарный диабет, ожирение, диффузный токсический зоб, гипотиреоз, тиреоидиты, патология надпочечников и нарушения функции половых желез.

Основной задачей эндокринологии является раннее выявление заболеваний эндокринной системы и своевременное лечение.

На современном этапе в лечении эндокринологических заболеваний используют комбинированные методы лечения, включающие в себя диетотерапию, заместительную гормональную терапию и фитотерапию.

Фитотерапия (от др.-греч. φυτόν – «растение» и θεραπεία – «терапия») – метод лечения различных заболеваний человека, основанный на использовании лекарственных растений и комплексных препаратов из них.

Еще когда человек не знал даже огня, ему уже известны были многие целебные свойства растений и трав. Зачастую наблюдая, какие именно растения поедает больной или раненый зверь, человек веками копил знания, из которых постепенно развилась целая наука о лечении травами. Самые ранние из дошедших до нас свидетельств о том, что растения и травы применялись для лечения болезней, восходят к VI тысячелетию до нашей эры: целебные свойства растений были известны жрецам Месопотамии, а врачи Шумера применяли для лечения отвары, настои и порошки из растений.

Первые трактаты о траволечении, созданные в Китае, датируются 2700 г. до н.э. Родоначальник античной медицины Гиппократ (469-377 гг. до н.э.) дал научное обоснование применению природных лекарственных средств, упомянув в своем сочинении 236 видов растений.

Еще древние целители расценивали мир растений как неиссякаемый целебный источник. Авицена утверждал, что «...три орудия есть у врача: слово, растение, нож». А буддийское изречение гласит: «Если посмотреть вокруг взглядом врача, изучающего лекарственные средства, то можно сказать, что мы живем в мире лекарств». Сведения об использовании человеком целебных свойств растений содержатся в самых древних письменных памятниках человеческой культуры.

Интерес к фитотерапии теперь высок, как никогда, и научная клиническая медицина неоднократно обогащалась за счет народных средств. Фитотерапия, как самая обширная часть народной медицины, является мало еще исследованным достоянием народа, оно накоплено многовековым опытом. Сущность фитотерапии заслуживает изучения не только с точки зрения неоспоримых фактов ее эффективности, но и потому, что причины этой эффективности еще далеко не все раскрыты. На протяжении всего своего существования человек неизменно тесно связан с растительным миром. Растения служат ему пищей, и человеческий организм так приспособлен к этой пище, что без некоторых ее составных частей попросту не может обходиться и в отсутствии их болеет. Так, например, развиваются авитаминозы при отсутствии в пище витаминов, хотя организм нуждается в минимальных количествах последних – по аналогии с микроэлементами, играющими существенную роль в физиологии растений (бор, марганец, цинк, медь, кобальт и пр.). И можно думать, что далеко не все такие вещества нам уже известны. Они могут находиться в растениях в количествах, почти неопределимых химическими методами. Так или иначе, но высокая эффективность лечебных растений несомненна, травы являются мощным целительным средством.

Из лекарственных растений готовят около 40% лекарственных препаратов. При этом в современной фармакологии часто используют некоторые биологически

активные вещества растений: алкалоиды, эфирные масла, органические кислоты, витамины, дубильные вещества, смолы, слизи, фитонциды и др. Вместе с тем изучение терапевтической активности лекарственных растений показало, что в лечебной практике целесообразно их применение без химической обработки в виде настоев, отваров, настоек и т. д.

По современным представлениям, растительное лекарство – это цельный биогенетически сложившийся комплекс, включающий в себя активно действующие вещества и другие вторичные метаболиты, протеины, эфирные масла, хлорофилл, микроэлементы, неорганические соли, витамины и т. д.

Существует мнение, что такой комплекс, сформировавшийся в живой клетке, имеет большее сходство с человеческим организмом, чем изолированное, химически чистое действующее вещество, легче выделяется и дает меньше побочных эффектов.

Существуют некоторые составные части растений.

Дубильные вещества, или танины – безазотистые органические соединения, содержатся в коре дуба, березы, калины, в траве зверобоя, шалфея, полыни горькой, кипрея, тысячелистника, череды, щавеля конского, цветках бессмертника, листьях и цветках черемухи и др.

Вяжущее действие танинов обусловлено их способностью вызывать частичное свертывание белков и образовывать на слизистой оболочке и коже защитную пленку.

Дубильные вещества применяют в качестве вяжущих, противовоспалительных и кровоостанавливающих средств при воспалительных процессах: в полости рта, пародонтозе, ожогах, различных заболеваниях кожи.

Эфирные масла – летучие вещества, обладающие приятным запахом, применяются обычно для улучшения вкуса и запаха лекарств. Наиболее ценной составной частью эфирных масел являются азулен и хамазулен – вещества с выраженными противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Кроме того, они оказывают болеутоляющее действие. Хамазулен активизирует функцию ретикулоэндотелиальной системы и усиливает фагоцитоз.

Хамазулен и его синтетические аналоги успешно применяют для лечения астматических бронхитов и бронхиальной астмы, ревматизма, аллергических заболеваний пищеварительного аппарата, лучевого дерматита, экземы. Микроэлементы находятся во всех тканях растений. Многие из них входят также в состав ферментов, витаминов, гормонов, участвуют в различных биохимических процессах. Некоторые микроэлементы имеют лечебное значение. В малых биотических дозах микроэлементы необходимы для нормального осуществления тканевого дыхания, свертывания крови, кроветворения, белкового обмена.

Органические кислоты содержатся в клеточном соке многих растений. Попадая в организм, они участвуют в биохимических реакциях, играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Наиболее распространенными органическими кислотами являются аскорбиновая, лимонная, винная и яблочная, содержащиеся в плодах малины, землянике, клюкве, цитрусовых, листьях хлопчатника, тысячелистника, лимонника китайского. Высоким содержанием кислоты аскорбиновой отличаются плоды шиповника, черемухи, черники и брусники. В бруснике, кроме того, находится кислота бензойная, имеющая антисептические свойства. Выраженный фармакологический эффект дают кислоты валериановая и изовалериановая, а также ароматические кислоты – салициловая, коричная. Они находятся в виде сложных эфиров в эфирных маслах хвои, сосны, почек черного тополя, тысячелистника, ромашки, полыни, хмеля, чабреца и других растений.

Эфирные масла содержатся также в липовом цветке, багульнике, шалфее, мать-и-мачехе, мяте, душице, лаванде, розе, можжевельнике, тмине, валериане, лимоне и других растениях.

Растительный мир действительно располагает широким набором средств, применяемых при эндокринной патологии и сопутствующих заболеваниях. Более того, в отличие от многих медикаментозных препаратов, применение которых по жизненным показаниям, к сожалению, сопряжено с побочным, негативным воздействием, в фитотерапии используются мало или вообще нетоксичные, мягкодействующие средства. Есть

возможность выбора и рациональной комбинации травяных сборов, наиболее подходящей именно для нас. Наконец, сегодня, при дефиците на медикаменты, многие травы широко доступны и в какой-то мере смогут компенсировать нехватку лекарств.

Преимущество использования фитотерапии перед фармакологическими средствами состоит в том, что препараты растительного происхождения оказывают воздействие не только на определенный орган или же систему, но также имеют сопутствующий положительный эффект на весь организм человека в целом.

Фитотерапия – это комплексное лечение. Все фитопрепараты сочетаются друг с другом и не оказывают негативного воздействия на прием иных препаратов или лекарств. Лечение фитотерапией может быть как основным методом, так и выступать в комплексе с другими традиционными методами лечения.

Однако всем нам необходимо придерживаться нескольких **правил при использовании лекарственных растений:**

1. Растительное сырье старайтесь покупать только в аптеках, избегайте приобретать его у частных, тем более, незнакомых лиц – особенно если используется корневая часть растений.

2. При покупке в аптеке не забудьте прочитать этикетку на упаковке: там указано время заготовки и срок годности. Не берите залежалый товар – он, возможно, уже потерял целебную силу, и серьезно отнеситесь к правилам хранения и употребления – в противном случае рискуете получить сниженный или даже нулевой лечебный эффект.

3. Собирать травы самому можно лишь тогда, когда хорошо знаете их и легко отличите от других, родственных, порой очень похожих внешне – но не по своему химическому составу. Не забудьте узнать об оптимальных сроках заготовки и о том, как правильно подготовить те или иные травы к хранению.



В домашних условиях можно готовить только препараты, не требующие специального оборудования. Сырьё предварительно нужно измельчить. Для приготовления препаратов горячим способом пользоваться только эмалированной, стеклянной, фарфоровой или керамической посудой, которая плотно закрывается крышкой. Не варить растения в металлической посуде! Процедить готовые препараты через вату, обернутую марлей, или через неплотную хлопчатобумажную ткань.

Настои – водные извлечения из цветков, травы, листьев и плодов.

Отвары – водные извлечения из коры, корней, клубней и грубых листьев.

Напары готовят из цветков, травы, листьев, плодов. Сырьё заливают кипятком и целую ночь парят (томят в постепенно остывающей духовке). Утром процедить.

Настойки – жидкие лекарственные формы на 40-70% спирте. Сырьё высыпают в бутылку или в банку, заливают спиртом, закупоривают и выдерживают 7 суток. Затем жидкость сливают, отжимают остатки растений и процеживают. Настойка должна быть прозрачной. Настойки пригодны для длительного хранения.

Экстракты получают выпариванием в закрытой посуде настоев или отваров до половины объёма. Или из настоев путем удаления выпариванием части спирта.

Соки применяют свежими, не подвергая их термической обработке. Быстро портятся, употребляют их сразу после приготовления. Для сохранения ценных компонентов плоды должны быть обработаны не позднее чем через два часа после сбора. Ягоды и фрукты промыть водой, измельчить. Отжать прессом, соковыжималкой или использовать мясорубку.

Порошки – твердые сухие сыпучие лекарственные формы. Их готовят путем измельчения в ступке. Различают следующие виды порошков:

- Мельчайшие (для присыпок)
- Мелкие (для внутреннего применения)
- Крупные (также внутрь)

Мази – наружные средства, получаемые путем смешения тонкоизмельченных частей с мазевыми основами: вазелином, ланолином, жиром, маслом. Мази на растительном масле или минеральных жирах лучше сохраняются.

Пасты – разновидность мазей, в которых находятся 25% и более порошкообразных веществ. Часто в состав пасты входят крахмалы.

4. Нельзя собирать лекарственные растения в промышленных городах, вблизи автомобильных и железных дорог, сельскохозяйственных угодий.

5. При эндокринной патологии о любой оздоровительной инициативе, в том числе с помощью лекарственных трав, нужно предупредить лечащего врача.

При сборе и использовании растений в лечебных целях необходимо помнить, что некоторые из них содержат ядовитые вещества. Эти вещества могут содержаться во всем растении или в отдельных его частях. Токсические свойства большинства растений не теряются при высушивании или термической обработке.

При неправильном использовании и самолечении даже некоторые неядовитые растения могут вызвать отравления!

К наиболее токсичным растениям следует отнести: болиголов крапчатый, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), некоторые виды аконита.

Тяжелые отравления вызывают: ягоды белладонны (красавки), семена белены черной, дурман обыкновенный, наперстянка.

Известны случаи отравления: крушиной ломкой, чистотелом, безвременником.

Поражения кожи могут вызвать: сок борщевика, сок чистотела.

Лекарства из растений, содержащих сильнодействующие вещества, в домашних условиях готовить не рекомендуется, так как малейшее нарушение технологии приготовления или передозировка могут превратить лекарство в яд. К таким растениям относятся: крестовик плосколистный, мордовник обыкновенный, скополия карниолийская, термопсис ланцетный, секуренега полукустарниковая, софора японская, живокость сетчатоплодная, паслен дольчатый.

В первый прием нужно использовать минимальную дозу фитопрепарата.

6. При первых признаках непереносимости нужно уменьшить дозу препарата, а если это не помогает – отменить его и заменить другим, близким по действию.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ФИТОТЕРАПИИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Сахарный диабет (СД) признан экспертами ВОЗ неинфекционной эпидемией и представляет собой серьезную медико-социальную проблему. С 1985 г. число больных увеличилось в 6 раз, и в настоящее время около 177 млн. (2,1%) жителей планеты страдает этим заболеванием. Распространенность СД составляет около 6-10% среди взрослого трудоспособного населения и от 8,9 до 16% – среди пожилых людей. Вследствие старения населения, повышения распространенности ожирения, гиподинамии, употребления рафинированной пищи к 2025 г. во всех странах мира сахарным диабетом, предположительно, будут болеть более 300 млн. человек. Почти 97% всех случаев диабета приходится на СД 2 типа.

Фактическая распространенность СД 2 типа превышает регистрируемую по обращаемости в 2-3 раза. Кроме того, около 200 млн. человек в мире имеют нарушенную толерантность к глюкозе (НТГ), которая непосредственно предшествует возникновению СД 2 типа.

Социальная значимость СД определяется большим количеством тяжелых хронических осложнений этого заболевания. СД приводит к инвалидизации и преждевременной смерти больных, является важнейшим независимым фактором риска возникновения атеротромботических осложнений и сердечно-сосудистой смертности. Две трети пациентов с СД 2 типа умирает от сердечно-сосудистых осложнений: острого инфаркта миокарда, инсульта, ишемической гангрены.

В настоящее время в медицинской практике используется 150-200 видов лекарственных растений, оказывающих сахароснижающий эффект. В состав растений наряду с пищевыми ингредиентами (белки, жиры, углеводы) входят и биологически активные вещества, среди которых ведущую роль играют сахароснижающие соединения (галенин, инозин, инулин).

Некоторые лекарственные растения обладают способностью одновременного воздействия на многие органы и системы организма, что позволяет использовать многокомпонентные сборы.

У больных сахарным диабетом лекарственные растения применяются в сочетании с диетой, инсулинотерапией, дозированными физическими нагрузками, что способствует снижению суточной потребности в инсулине или уменьшению количества и дозы таблетированных сахароснижающих препаратов. У больных сахарным диабетом 2 типа, а также сахарным диабетом легкой степени фитотерапия может применяться в виде монотерапии, обеспечивающей стабилизацию или регрессию заболевания.

Длительное использование растительных средств при этом заболевании улучшает общее самочувствие больных, их качество жизни в целом, снижается гипергликемия, что позволяет уменьшить дозы противодиабетических препаратов и даже иногда обходиться в дальнейшем без них.

Кроме того, фитотерапия предохраняет больных сахарным диабетом от поражений сердечно-сосудистой системы (диабетические макроангиопатии) и диабетических полинейропатий, ретинопатий, поражений почек (диабетические микроангиопатии) и нарушений функции печени или же отдаляет появление этих патологий.

Механизм сахароснижающего действия лекарственных растений полностью не изучен, установлено, что большинство растительных веществ обладает ощелачивающим эффектом и глюкоза в слабощелочной среде переходит в другие углеводы – фруктозу или маннозу, для утилизации которых не требуется инсулин, вследствие чего потребность в вводимом инсулине снижается.

По некоторым данным, фитопрепараты способствуют восстановлению продукции инсулина бета-клетками поджелудочной железы. Некоторые лекарственные растения (женьшень, элеутерококк, заманиха и др.) обладают иммуностимулирующим действием, нормализуя специфические для сахарного диабета нарушения. Эти и другие фитопрепараты тонизируют центральную и вегетативную нервную системы.

Стимулируя вагоинсулярную нервную систему, фитопрепараты повышают функцию поджелудочной железы.

Многие растения, благодаря содержанию высокоактивных веществ, дают противовоспалительный, желчегонный, седативный, тонизирующий эффект. Обогащают организм витаминами, микроэлементами, благоприятно влияя на углеводный и другие виды обмена. Повышают общую сопротивляемость организма.

Принимая во внимание низкую концентрацию действующих начал в растениях, нельзя рассчитывать на быстрый терапевтический эффект. Проводить фитотерапию следует длительно, соблюдая технологию приготовления лекарств, оценивая эффективность их действия на самочувствие, состояние углеводного обмена и другие показатели. В случае недостаточного эффекта необходимо пересмотреть тактику лечения с целью достижения положительного эффекта.

В дальнейшем рассмотрим лекарственные средства на основе растительного сырья более подробно и по группам, здесь же хочется заметить, что до открытия инсулина сахарный диабет лечили препаратами растительного происхождения, и во многих, зачастую старинных, травниках можно найти указания на эффективность тех или иных растений при сахарном диабете. Чаще других можно встретить упоминания о следующих растениях: береза белая, боярышник кроваво-красный, брусника, бузина черная, вероника, галега лекарственная (козлятник лекарственный), горец птичий, зверобой продырявленный, земляника лесная, крапива двудомная, кукурузные рыльца, лавр благородный, лен посевной, лопух большой, манжетка, можжевельник обыкновенный, мята перечная, окопник, омежник, орех грецкий, подорожник большой, сирень, смородина черная, солодка голая, сушеница болотная, фасоль обыкновенная, цикорий, чабрец, черника, шелковица, шиповник.

Более подробная информация о растениях применяемых при эндокринной патологии, см. Приложение 1.

Было бы большой ошибкой полагать, что траволечение при сахарном диабете ограничивается только инсулиноподобным действием. Это не так. Многие представители растительного мира способны проводить в организме и другую разнообразную и

полезную при вашем состоянии здоровья «работу». Профессор, доктор медицинских наук В.Г. Пашинский, обобщив опыт современных фитотерапевтов, данные народной медицины и традиционных медицинских систем – тибетской, среднеазиатской и других, предлагает такую **классификацию лекарственных растений**.

- **РАСТЕНИЯ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕГО ТИПА ДЕЙСТВИЯ**, активирующие высшие регуляторные нейро-гуморальные системы – группа женьшеня (женьшень, золотой корень, элеутерококк, левзея, заманиха);
- **РАСТЕНИЯ, СОДЕРЖАЩИЕ ИНСУЛИНОПОДОБНЫЕ И ДРУГИЕ ГОРМОНОПОДОБНЫЕ ВЕЩЕСТВА** (девясил, крапива, пион уклоняющийся, лопух, одуванчик лекарственный, клевер);
- **РАСТЕНИЯ-«ОЧИСТИТЕЛИ»**, регуляторы обмена веществ (толокнянка, спорыш, зверобой, пырей ползучий, сушеница топяная, подорожник, липа, черника, лен);
- **РАСТЕНИЯ, СОДЕРЖАЩИЕ ЛЕГКОУСВОЯЕМЫЕ ВЕЩЕСТВА, ЗА СЧЕТ КОТОРЫХ, ПО-ВИДИМОМУ, В ОРГАНИЗМЕ УМЕНЬШАЕТСЯ ОБЩАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ИНСУЛИНЕ** (земляника, цикорий, кизил, ежевика, малина, груша, гранат, виноград).
- **РАСТЕНИЯ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНАМИ, ОРГАНИЧЕСКИМИ КИСЛОТАМИ И ДРУГИМИ ПОЛЕЗНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ**, повышающие защитные силы организма (шиповник, рябина, брусника). В эту же группу можно включить и пивные дрожжи;
- **ОГОРОДНЫЕ И КРУПЯНЫЕ КУЛЬТУРЫ, КАК ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ, УГЛЕВОДОВ, ОРГАНИЧЕСКИХ КИСЛОТ**, за счет чего они обладают нередко «очистительными» свойствами, способностью регулировать обменные процессы (бобовые культуры, свекла красная, черемша, лук посевной, чеснок, салат

огородный, картофель, морковь посевная, капуста, тыква, сельдерей, шпинат, овес, ячмень).

Естественно, приведенная классификация в определенной мере условна, поскольку некоторые растения можно отнести к разным группам. Тем не менее, она даст возможность маневрировать растительными средствами, подбирать подходящие для данного конкретного больного с его индивидуальными проявлениями заболевания, заменять растения при непереносимости какого-либо из них. Кроме того, подобная классификация, как и всякая другая, позволяет подойти к рациональной комбинации растительных веществ между собой.

Выбор лекарственных растений, обладающих гипогликемическим действием, зависит от типа сахарного диабета и наличия сопутствующих симптомов. Фитотерапия проводится по назначению и под контролем врача-эндокринолога.

Фитотерапия направлена на снижение сахара в крови, на регуляцию обмена веществ, на профилактику устранения сопутствующих симптомов заболевания.

Применяются следующие лекарственные растения:

1. Гипогликемические

Гипогликемические растения понижают содержание сахара в крови, т.к. содержат в своем составе инсулиноподобные и другие гормоноподобные вещества: береза (почки), голубика (молодые побеги и листья), земляника (листья, ягоды), девясил (корни), клевер луговой (цветы), крапива двудомная, лопух, лавровый лист, малина (листья), одуванчик (корни), пион, редька посевная, фасоль (створки стручков), черника (листья и ягоды).

2. Общетонизирующие (адаптогены)

Косвенное гипогликемическое действие оказывают растения-адаптогены, которые регулируют углеводный обмен и способствуют снижению сахара в крови, оказывая положительное действие на функцию ЦНС. Повышают тонус организма. Лечение адаптогенами проводят 1-1,5 месяца 2-3 раза в год при отсутствии противопоказаний.

Благотворное действие на углеводный обмен у больных сахарным диабетом оказывают и общетонизирующие растительные препараты из:

- корня женьшеня в виде настойки (15-20 капель до еды 3 раза в день), порошков или таблеток по 0,15-0,3 г 3 раза в день до еды,
- маральего корня (левзея сафлоровидная в виде жидкого экстракта по 20-30 капель 3 раза в день до еды),
- заманихи в виде настойки (по 30-40 капель 3 раза в день до еды),
- элеутерококка колючего (в виде жидкого экстракта по 40-60 капель 3 раза в день за полчаса до еды).

Листья черники, собранные в мае–июне, рекомендованы и для отдельного применения при сахарном диабете в виде настоев по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Для отдельного применения предложен и лавровый лист: 10 листьев заливают 3 стаканами крутого кипятка, настаивают 2-3 часа; настой пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

Настой из зерен овса (100 г зерен на 3 стакана воды) рекомендуют принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Стручки (створки) фасоли рекомендуют в виде отвара: 15-20 г стручков залить 1 л воды, кипятить 3 часа, остудить, процедить и принимать по 150 мл отвара 3 раза в день до еды.

3. Седативные.

4. Сердечные.

5. Регулирующие функцию ЖКТ.

В качестве регуляторов обмена применяются: зверобой, спорыш, подорожник, липа, лопух, черника, сушеница, толокнянка, пырей, лен, томаты.

Сахароснижающее действие оказывает сок ряда ягод и фруктов, например, сок из свежих плодов малины, кизила и груши.

Лечение одним сбором рекомендуется проводить 20-30 дней, затем надо использовать другой сбор или траву.

Детям с сахарным диабетом фитотерапия особенно показана на первом году болезни для активации восстановительных процессов в поджелудочной железе. В последующем травы можно использовать с целью повысить защитные силы организма и добиться ощелачивающего эффекта при склонности к кетоацидозу.

Для повышения иммунитета детям можно давать готовые настойки женьшеня, заманихи, аралии, элеутерококка, лимонника. Эти растения повышают иммунитет. Настойки даются два-три раза в день, на прием столько капель, сколько лет ребенку. Малышам до пяти лет настойки не назначают.

При упорном кожном зуде, заусенцах, микротрещинах, фурункулезе, гнойничках, сухих мозолях, гиперкератозах рекомендуются общие ванны с лекарственными травами. Наибольшим лечебным эффектом обладают: лист березы, девясил, корень валерианы, трава душицы, листья и кора бузины, чистотел, зверобой.

Фитотерапия при сахарном диабете должна проводиться длительно, а иногда в течение всей жизни, т.к. способствует улучшению самочувствия, осуществляет профилактику сердечно-сосудистых и других заболеваний, снижает дозы гипогликемических препаратов.

Сборы лекарственных растений оказывают лучший лечебный эффект, чем изолированное применение их отдельных компонентов.

Примеры сборов, применяемых для лечения сахарного диабета (см. в Приложении 2).

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОЖИРЕНИЯ

Ожирение (лат. *adipositas* – буквально: «ожирение» и лат. *obesitas* – буквально: полнота, тучность, откормленность) – отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани.

Ожирение – это клинический диагноз, характеризующийся по определению не только отложением избыточной жировой клетчатки, но и включающий в себя комплекс различных расстройств обменного, эндокринного и сосудистого характера.

По данным ученых, ожирение встречается у 12% лиц обоего пола в возрасте от 17 до 60 лет.

Совершенно четко определено, что лица, имеющие избыточный вес, в 3 раза чаще людей с нормальным весом болеют артериальной гипертонией, в 2,5 раза чаще у них развиваются нарушения углеводного обмена, в том числе сахарный диабет.

Известно, что 90% всех случаев диабета – это диабет второго типа, а среди больных этим типом диабета 80-90% пациентов имеют ожирение. У молодых людей, страдающих избыточной массой тела, в 2,1 раза чаще обнаруживается высокий уровень холестерина, чем у лиц с нормальным весом. Как известно, высокий уровень холестерина напрямую приводит к атеросклеротическим изменениям в стенках сосудов сердца и мозга, приводя к ранним инфарктам миокарда и инсультам, соответственно.

В возникновении и развитии ожирения имеют значение ряд внутренних и внешних факторов. Они характеризуются значительными изменениями метаболических процессов организма, обусловленных энергетическим дисбалансом, нарушением центральной регуляции обмена веществ, вегетативной иннервации, гормональными нарушениями и ферментным дисбалансом.

Факторами, предрасполагающими к развитию ожирения, могут быть:

- психические перенапряжения (неврозы);

- поражения гипоталамуса (травмы, инфекции, опухоли) – повреждение ответственного за аппетит центра;
- эндокринные заболевания (гиперкортицизм, гипотиреоз);
- наследственная предрасположенность;
- пониженная физическая активность;
- нерациональное питание (несбалансированное).

Среди многочисленных классификаций ожирения для практических целей более удобна следующая классификация. Выделяют:

I. Формы первичного ожирения:

- 1) алиментарно-конституциональное ожирение;
- 2) нейроэндокринное ожирение:
 - а) гипоталамо-гипофизарное ожирение,
 - б) адипозо-генитальная дистрофия (у детей и подростков).

II. Формы вторичного (симптоматического) ожирения:

- 1) церебральные ожирения;
- 2) эндокринные ожирения:
 - а) гипотиреоидное ожирение,
 - б) гипоовариальное ожирение,
 - в) климактерическое ожирение,
 - г) надпочечниковое ожирение.

Различают две стадии ожирения:

- а) прогрессирующую;
- б) стабильную.

Степени ожирения: Классификация ожирения (ВОЗ,1997)

Типы массы тела	ИМТ (кг/м)	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	Менее 18,5	Низкий – для сердечно-сосудистых заболеваний
Нормальная масса тела	18,5–24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25–29,9	Повышенный
Ожирение 1 степени	30–34,9	Высокий

Ожирение 2 степени	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение 3 степени	Более 40	Чрезвычайно высокий

Приведенная классификация указывает на полиэтиологичность ожирения. В связи с этим лечебная тактика, наряду с некоторыми общими мероприятиями, зависит от этиологических факторов.

В патогенезе алиментарно-конституционального ожирения имеют значение врожденные особенности организма, которые поддерживаются алиментарными факторами. У лиц с измененной реакцией с детства наблюдались тучность и склонность к повышенному аппетиту, у некоторых женщин ожирение развивалось после родов. Изменения в системе гипоталамус–гипофиз могут быть и вторичными в связи с перекармливанием в раннем возрасте, что приводит к нарушению ферментативного и гормонального статуса, влияющего по принципу обратных связей на гипоталамо-гипофизарную систему.

В патогенезе ожирения определенную роль играет повышенная возбудимость пищевого нервного центра, регулирующего аппетит. Повышают аппетит частые возбуждения вкусовых рецепторов полости рта. Чувство насыщения уменьшается при понижении чувствительности воспринимающих нервных окончаний желудка к накоплению пищи. Раздражителем пищевого центра служит понижение концентрации сахара в крови, которое развивается при длительном воздержании от пищи и особенно выражено при повышении секреции инсулина.

В патогенезе ожирения имеет значение и изменение обмена в самой жировой ткани. Происходит, в частности, усиленное образование жира из углеводов, этому способствуют гормон пролактин.

Жировая клетчатка является местом, где мужские половые гормоны андрогены в процессе сложных реакций переходят в эстрогены. Это означает, что ожирение способствует изменению половой гормональной сферы больного в сторону преобладания женских половых гормонов. Для мужчины это чревато снижением либидо, нарушениями потенции, а для женщины – развитием дисгормональных дисплазий молочных желез (мастопатия), фибромиомы матки, нарушений менструального цикла.

Повышение функциональной активности инсулярного аппарата поджелудочной железы способствует усилению липогенеза и приводит к увеличению массы тела в динамической фазе ожирения.

Из эндокринных причин, приводящих к ожирению, наиболее актуальны заболевания щитовидной железы с развитием гипотиреоза, а также заболевания половых органов со снижением их функции (гипогонадизм) и заболевания надпочечников с повышением их функции (гиперкортицизм).

Изменения в щитовидной железе характеризуются некоторым снижением ее функции, в результате чего тормозится выход жира из жировых депо и его окисление в печени.

Из экзогенных факторов при этой форме ожирения наибольшее значение имеют систематическое переедание, особенно углеводистой пищи, злоупотребление специями, алкоголем, а также нарушение пищевого режима в сочетании со снижением физической нагрузки. Ожирение в таких случаях развивается из-за несоответствия энергопотребления энерготратам.

Количество людей с избыточным весом продолжает увеличиваться, хотя десятки миллиардов долларов расходуются на коммерческие препараты, вызывающие снижение веса.

Причем, чаще всего люди рассматривают вопрос необходимости избавления от лишнего веса с косметических позиций, в то время как клинические исследования неопровержимо свидетельствуют, что значительное превышение веса связано с повышенной заболеваемостью и смертностью.

У тучных людей достоверно возрастает вероятность развития таких серьезных заболеваний, как коронарная недостаточность, сахарный диабет 2 типа, артериальная гипертензия, приступы апное (задержка дыхания) во сне, легочная эмболия, холестериновые камни, остеоартроз и многих других.

Если рассматривать заболевания, от которых умирает большая часть населения, достигшая второй половины жизни (старше 40-50 лет), то в этом перечне, помимо злокачественных новообразований, выделяются атеросклероз и его различные проявления, артериальная гипертензия, сахарный диабет пожилых.

У женщин, страдающих ожирением, высока вероятность развития рака эндометрия и молочной железы в постклимактерическом периоде (способность жировой ткани синтезировать эстрогены может существенно влиять на развитие этих заболеваний) и рака желчного пузыря и желчных протоков.

У мужчин, имеющих избыточный вес, отмечают более высокую смертность от рака простаты, прямой и ободочной кишки.

Большое распространение в наши дни, наравне с официальной медициной, получила фитотерапия.

Преимуществами лекарственных растений является их малая токсичность и возможность длительного применения без существенных побочных явлений (при грамотном использовании, естественно).

По своему действию препараты фитотерапии делятся на препараты наружного применения и внутреннего приёма:

- препараты наружного применения представляют собой различные мази, кремы, бальзамы, ванны и так далее.
- препараты внутреннего применения – чай, отвары, настои, таблетки, драже, сборы.

Фитотерапия в лечении ожирения преследует следующие цели:

- ◆ подавить аппетит,
- ◆ обеспечить гипохолестеринемическое действие,
- ◆ стимулировать обмен веществ,
- ◆ создать чувство объемного наполнения пищеварительного тракта (в частности, желудка).

Лекарственные растения, использование которых достаточно эффективно при лечении ожирения, можно условно разбить на пять групп:

В первую группу входят морские бурые водоросли – цистозейра (цистозира) бородатая, фукус пузырчатый, ламинария сахаристая и др.

Основной лечебный эффект их применения связан с угнетением аппетита за счет достижения чувства насыщения. Слоевища этих водорослей способны при поглощении воды

набухать, существенно увеличиваясь в объеме, при этом раздражаются рецепторы желудка, реагирующие на механическое воздействие, и возникает чувство наполненности, которое является сигналом для прекращения приема пищи.

Часто ожирение бывает связано с гипофункцией щитовидной железы, вызванной дефицитом йода, поэтому йод, содержащийся в морских продуктах, стимулирует обмен веществ, устраняя гипотиреоидное состояние и оказывая антисклеротическое действие.

Осторожность при употреблении морских продуктов следует соблюдать людям, которые принимают йодсодержащие препараты или имеют повышенную чувствительность к йоду.

Во вторую группу входят лекарственные растения, стимулирующие обменные процессы в организме, обладающие мочегонными, потогонными, слабительными и желчегонными свойствами. В народной медицине их называют кровоочистительными.

К ним относятся: анис обыкновенный, любисток аптечный, бедренец камнеломковый, барвинок малый, береза повислая, бузина черная, горечавка желтая, дрок красильный, полынь горькая, цикорий дикий, череда трехраздельная, ежевика сизая, земляника лесная, терн, крапива двудомная, крушина ольховидная, кукуруза обыкновенная, пырей ползучий, можжевельник обыкновенный, орех грецкий, подорожник большой, тимьян обыкновенный, хвощ полевой, черника обыкновенная, фиалка трехцветная и др. (см. Приложение 1).

Третья группа – это лекарственные растения, оказывающие антисклеротическое и гиполипидемическое действие.

Они применяются как в научной (апельсин сладкий, баклажан, боярышник кроваво-красный, горицвет весенний, диоскорея кавказская, донник лекарственный, желтушник сероватый, капуста огородная, каштан конский, лук репчатый, лук победный (черемша), мята перечная, одуванчик лекарственный, подсолнечник, почечный чай (ортосифон тычиночный), рябина черноплодная, солянка холмовая, чеснок, элеутерококк и др.), так и в народной медицине (гречиха

посевная, мордовник обыкновенный, очиток едкий, паслен черный, соя, чай китайский и др.) (см. Приложение 1).

В четвертую группу входят лекарственные растения, воздействующие на сердечно-сосудистую систему, многие из которых принимают только по назначению врача (арника горная, валериана лекарственная, донник лекарственный, ландыш майский, наперстянки, магнолия крупноцветковая, сушеница болотная, буквица лекарственная, эвкоммия вязолистная и др.). В народной медицине при лечении ожирения применяется еще множество трав, среди которых овес посевной, алоэ древовидное, зверобой продырявленный, мята, петрушка, одуванчик, тысячелистник и многие другие.

В пятую группу входят растения, обладающие гипогликемическим (сахароснижающим) действием: козлятник лекарственный (галега лекарственная), черника, створки фасоли обыкновенной, одуванчик лекарственный, лопух большой, а также аралия высокая, женьшень настоящий, заманиха высокая, элеутерококк колючий, барбарис обыкновенный, солодка уральская, брусника, голубика, спорыш, зверобой продырявленный, рис, рожь, ячмень, морковь, сельдерей, кизил, крапива двудомная, корица, лук репчатый, чеснок, лимонник китайский, цветы липы, лен посевной, эвкалипт, шпинат, ежевика, земляника, малина, рябины, левзея, инжир, арбуз, тыква, капуста, подорожник и многие другие (см. Приложение 1).

Перечисленные лекарственные растения можно принимать в виде монопрепарата или в виде различных сборов.

Сборы являются старейшей и наиболее простой формой использования лекарственных растений, которые подбирают с учетом их индивидуальных свойств, дополняющих друг друга (см. Приложение 2).

Фитопрепараты подавляют аппетит, стимулируют обмен веществ, создают ощущение сытости желудка. Учитывая ряд расстройств, которые часто сопутствуют ожирению, в состав лекарственных сборов целесообразно включать растения, оказывающие мочегонное, желчегонное действие, влияющие на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы, а также

растения, оказывающие слабительный эффект и препятствующие всасыванию питательных веществ в кишечнике (табл. 1).

Таблица 1 – Перечень основных продуктов питания, способствующих опорожнению кишечника

Компоненты пищи	Механизм послабляющего действия	Продукты
Пищевые волокна	Набухание клетчатки и увеличение за счет этого кишечного содержимого	Хлеб из муки грубого помола, капуста, морковь, огурцы, свекла, шпинат, кабачки, редис, горох, бобы, фасоль, сухофрукты, овес, орехи
Левулеза, декстроза, фруктоза	Усиление секреции пищеварительных желез, стимуляция перистальтики за счет образования кислот брожения	Мед, тростниковый и свекловичный сахар, виноград, чернослив, курага, сладкие сорта яблок, слив, груши, персики, дыня, тыква, крыжовник, черника, абрикосы, финики
Органические кислоты	Усиление перистальтики	Кисломолочные продукты, квас, квашенные и маринованные овощи, цитрусовые
Полиненасыщенные жирные кислоты, жирные и эфирные масла	Возбуждение перистальтики, облегчение продвижения содержимого кишечника, желчегонное	Оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое, пальмовое масла, рыбий жир, орехи, пряности

Учитывая ряд расстройств, которые часто сопутствуют ожирению, в состав лекарственных сборов целесообразно включать растения, оказывающие:

- ◆ мочегонное,
- ◆ желчегонное действие;
- ◆ влияющие на сердечно-сосудистую,
- ◆ дыхательную и другие системы;

а также растения, оказывающие:

- ◆ слабительный эффект,
- ◆ препятствующие всасыванию питательных веществ в кишечнике.

В состав сбора включают **растения, снижающие аппетит**. Это, как правило, травы, обладающие свойством разбухать или образовывать слизи в желудочно-кишечном тракте. За счет такого их динамического действия происходит обволакивание слизистой ЖКТ и растягивание стенок желудка или кишечника, что быстро формирует чувство насыщения.

В качестве примера растений из этой группы можно привести водоросли спирулину и фукус пузырчатый, семена льна, корни алтея обыкновенного, дягиля лекарственного и некоторые другие.

Следующим направлением в снижении веса при помощи трав является **изгнание из организма лишней жидкости**, которая, как правило, имеется в жировой ткани. Это достигается включением в состав сборов мочегонных трав.

Традиционно с этой целью используют хвощ полевой. Однако необходимо помнить, что хвощ, реализующий свой мочегонный эффект за счет раздражения слизистой почечных лоханок микрокристалликами кремния, противопоказан при острых заболеваниях мочевыводящих путей.

Аналогичным действием обладает всем известный спорыш (или горец птичий).

В качестве мягкого мочегонного средства могут быть использованы толокнянка (медвежьих ушки) и брусничный лист, а также лопух большой или лапчатка гусиная.

Очистительный эффект травяных сборов достигается за счет включения в их состав **трав с желчегонным эффектом**, а также **растений, обладающих послабляющим эффектом**.

Желчегоны могут быть представлены бессмертником песчаным, кукурузными столбиками, барбарисом обыкновенным, одуванчиком лекарственным, льнянкой обыкновенной, пижмой обыкновенной, володушкой козельцелистной и другими растениями.

Что касается слабительных трав, то с этой целью традиционно используются кора крушины ломкой и жостер слабительный.

Возможно применение укропа пахучего, аниса обыкновенного и тмина посевного. Обладая спазмолитическим действием на гладкую мускулатуру кишечника, эти растения неизменно устраняют явления спастического запора.

Растения, снижающие уровень сахара в крови, в первую очередь показаны лицам, страдающим сахарным диабетом. Тем не менее, они не повредят и пациентам, не имеющим выраженных клинических проявлений нарушения толерантности к глюкозе (см. раздел фитотерапия сахарного диабета).

Иногда в сборы для похудения добавляют **травы, обладающие свойством усиливать основной обмен**. Такое действие реализуется через щитовидную железу, и бывает связано с наличием в траве соединений йода, напоминающих по своей структуре гормоны щитовидной железы (чаще всего дийодтиронин).

Рецепты сборов, применяемых для лечения ожирения (см. Приложение 2).

Хороший эффект при ожирении оказывает применение ванн с настоями трав и эфирными маслами, а также массаж тела с использованием эфирных масел с антицеллюлитным,

укрепляющим сосуды и улучшающим дренажные функции кожи действием.

Натуральные эфирные масла, применяемые для лечения ожирения и отечности (задержки жидкости): основные – лавандовое, можжевеловое, розмариновое, грейпфрутовое, апельсиновое, душицы; дополнительные – гераниевое, кедровое, кипарисовое, лаймовое, лемонграссовое, лимонное, петигренивое, тимьяновое, тминное, фенхельное, шалфея мускатного.

Лекарственные ванны, применяемые при лечении ожирения (см. Приложение 2).

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ПАТОЛОГИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Заболевания щитовидной железы в структуре патологии эндокринных органов занимают второе по частоте место после сахарного диабета. В последние годы отмечается неуклонный рост патологии щитовидной железы, суммарная частота которых даже вне зон зобной эндемии достигает 20% общей заболеваемости. В эндемичных по зобу регионах, где проживает около трети населения Земли, эта цифра превышает 50%.

По данным ВОЗ, патологией щитовидной железы страдает более 200 млн. человек. Только за последние 5 лет абсолютный прирост числа вновь выявленных заболеваний в экономически развитых странах составил 51,8% среди женщин и 16,7% среди мужчин. Повсеместно увеличивается число больных не только доброкачественными узловыми образованиями или нарушениями функции щитовидной железы, но и злокачественными опухолями.

Из множества этиологических факторов быстрого роста заболеваемости в первую очередь следует отметить неблагоприятную экологическую ситуацию и загрязнение радиоактивными изотопами ряда территорий, а также наличие вредных производств. Второй важной причиной является дефицит йода в окружающей среде.

Большинство заболеваний щитовидной железы объединяют под названием – **зоб**, который подразумевает стойкое увеличение железы невоспалительного и незлокачественного характера.

Зоб делится на эндемический и спорадический:

Эндемический зоб – заболевание, поражающее население в географических регионах, биосфера которых бедна йодом. Недостаточное поступление йода приводит к понижению продукции тиреоидных гормонов, что неизбежно сопровождается компенсаторной гиперплазией и образованию зоба. В регионах зобной эндемии заболеваемость среди мужчин и женщин почти не отличается.

Спорадический зоб возникает у людей, проживающих вне районов зобной эндемии, вследствие генетических, гормональных нарушений и других причин. Спорадический зоб наблюдается у женщин в 7-8 раз чаще, чем у мужчин. Масса щитовидной железы у здоровых людей составляет 20-30 г, размеры ее меняются в зависимости от пола, возраста, содержания йода и микроэлементов в окружающей среде.

Общепризнана классификация с разделением зоба по размерам, форме и функциональному состоянию.

Классификация зоба по размерам:

0 – зоба нет.

I – размеры зоба больше величины дистальной фаланги большого пальца исследуемого, зоб пальпируется, но не виден.

II – зоб пальпируется и виден на глаз.

Зоб (и эндемический, и спорадический) по форме делятся на:

- ◆ диффузный,
- ◆ узловой,
- ◆ смешанный.

По функциональному состоянию зоб может быть:

- эутиреоидный – функция не нарушена;
- гипотиреоидный – функция снижена;
- гипертиреоидный – функция повышена;
- тиреотоксический узловой зоб выделяется в особую форму – токсическая аденома (болезнь Пламмера).

Щитовидная железа у здорового человека выполняет важные функции регуляции обменных процессов: углеводного, жирового, белкового. Под влиянием гормонов щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин) повышает чувствительность тканей к катехоламинам. Эти особенности функции щитовидной железы и определяют специфичность клинических проявлений при различных ее заболеваниях.

Различают следующие заболевания щитовидной железы:

1. Диффузный токсический зоб
2. Токсическая аденома
3. Гипотиреоз
4. Острый гнойный тиреоидит
5. Подострый тиреоидит де Кервена
6. Хронический фиброзный тиреоидит (зоб Риделя)
7. Аутоиммунный тиреоидит (зоб Хашимото)
8. Эндемический и спорадический зоб
9. Злокачественные новообразования

Указанные формы патологии требуют разных терапевтических подходов (заместительная гормональная терапия, противовоспалительная терапия, хирургическое вмешательство), поэтому фитотерапия уместна не при всех заболеваниях щитовидной железы.

Район считается эндемичным по зобу, если 10% и более населения страдает зобом из-за недостатка йода. Если таких больных свыше 60%, то эндемия считается тяжелой.

Норма суточного потребления йода составляет 80-200 мкг. Снижение суточного потребления йода ниже 100 мкг провоцирует развитие зоба.

Механизм увеличения щитовидной железы при йододефиците таков. Недостаток йода приводит к снижению синтеза тиреоидных гормонов, возникает гипотиреоз. В ответ на это возрастает секреция тиреотропного гормона гипофиза, который стимулирует не только синтетические процессы в щитовидной железе, но и увеличение объема и числа клеток – тироцитов. Впоследствии такие участки щитовидной железы замещаются рубцовой тканью. Щитовидная железа становится большой и плотной. Нередко формируются узлы.

Что касается заболеваний щитовидной железы, – то на первом месте по распространенности стоит **диффузный зоб**. Это банальное увеличение щитовидной железы, которое до поры до времени не сопровождается нарушением ее функций.

Если еще не так давно единственным средством профилактики заболеваний щитовидной железы была

йодированная соль, сегодня появились йодированное молоко, хлеб, отруби, продается много морской капусты, разных сортов рыбы, креветок, кальмаров, – словом, выбор велик, и каждый может что-либо себе позволить. Богаты йодом грецкие орехи, киви, хурма; полезна и черноплодная рябина с медом.

Профилактика и лечение эндемического зоба заключается в обеспечении достаточного поступления йода в организм. Необходимо применять йодсодержащие растения.

Таковыми являются водоросли ламинария сахаристая, фукус пузырчатый, а также лишайники – цетрария исландская, кладония альпийская, пармелия раскидистая, а также ольха серая.

Содержание йода в этих растениях самое высокое среди всех растений. Например, в ольхе оно составляет около 50 мкг/г.

В случаях, когда болезнь сопровождается гипотиреозом, в составе сборов назначаются травы, содержащие дийодтирозин. Помимо водорослей и лишайников, это дрок красильный и жеруха лекарственная. Считается, что йод в составе йодтирозинов легче усваивается щитовидной железой и органифицируется, (то есть, идет в синтез гормонов), чем йодиды.

В назначении растений, как и других препаратов, содержащих йод, нужно знать меру и не увлекаться. Передозировка может приводить к возникновению побочных эффектов.

Траволечение при эндемическом зобе может иметь форму фитодиететики. В этом случае растения включаются в состав столовых блюд в свежем или обработанном виде. Наибольшее распространение имеют салаты из морской капусты. В северных районах России некоторые национальные кухни включают в блюда цетрарию, делают из нее кисели.

Фитотерапия является одним из источников необходимых для поддержания и укрепления иммунитета.

Лекарственные препараты растительного происхождения действуют мягко, пролонгированно и при правильной комбинации не дают побочных эффектов.

Надо отметить, что каждая трава обладает не одним, а пятью или даже пятнадцатью свойствами, что позволяет оказывать благотворное влияние на весь организм в целом. То есть, воздействуя на больной орган, мы, при правильном подборе трав

имеем возможность оказывать лечебное воздействие и на другие патологические процессы в организме, как правило, имеющие хроническую вялотекущую форму.

Фитотерапию обычно проводят при диффузном токсическом зобе. Однако она может быть полезной при тиреоидитах. В этих случаях уместны растения противовоспалительного действия.

Фитотерапия при диффузном токсическом зобе обычно рекомендуется как симптоматическое средство для нормализации сна, уменьшения тахикардии.

Фитотерапия при заболеваниях щитовидной железы играет вспомогательную роль, и непосредственное воздействие лекарственных растений недостаточно изучено. Хороший эффект дает симптоматическое лечение.

С этой целью применяются кардиотонические, седативные, гипотензивные, мочегонные растения, и те из них, которые влияют на иммунный статус.

Аутоиммунный тиреоидит – это одна из самых распространенных в наше время болезней щитовидной железы. По некоторым данным, около 50% всех женщин от 30 до 50 лет страдают аутоиммунным тиреоидитом, а в некоторых регионах этот показатель доходит до 85%.

Аутоиммунный тиреоидит (болезнь Хашимото) – заболевание, при котором нарушается работа иммунной системы организма. При этом вырабатываются антитела к компонентам клеток щитовидной железы. Эти антитела, связываясь с белковыми веществами клеток, образуют особые комплексы, которые постепенно разрушают саму ткань щитовидной железы, изменяют ее работу, что сопровождается снижением количества выделяемых гормонов.

Пациенты с аутоиммунным тиреоидитом с сохранной функцией железы (эутиреозом) практически ни на что не жалуются. В худшем случае бывают минимальные дискомфортные ощущения в области шеи.

Аутоиммунный тиреоидит может приводить к стойкому гипотиреозу. При этом ухудшается память, затрудняется речь,

появляются слабость, заторможенность, медлительность, снижается тембр голоса, снижается температура тела, урежается частота сердечных сокращений, начинаются постоянные головные боли, запоры и другие изменения, связанные с недостатком гормонов щитовидной железы.

Для лечения аутоиммунного тиреоидита с явным гипотиреозом применяются тиреоидные гормоны в качестве заместительной терапии. Эти препараты представляют собой левотироксин (аналог Т4), лиотиронин (аналог Т3), а также их комбинации, в чистом виде или с добавлением калия йодида.

Фитотерапия при выраженном гипотиреозе назначается попутно и преследует, в основном, симптоматические цели. А также делается попытка повлиять на механизм развития болезни, а именно, снизить уровень аутоиммунной агрессии.

В случае субклинического гипотиреоза, а также при эутиреоидных вариантах течения аутоиммунного тиреоидита траволечение вполне может стать единственным методом лечения.

При аутоиммунном тиреоидите назначаются иммуномодуляторы.

Одни **содержат йод** (дурнишник, ряска, норичник), другие – **нет** (лабазник, донник, эхинацея).

Среди **йодсодержащих растений** для лечения аутоиммунного тиреоидита с нормальной или пониженной функцией железы выбирают травы, содержащие дийодтирозин – дрок красильный, жеруха лекарственная. Ламинария сахаристая, фукус пузырчатый также содержат дийодтирозин, но в меньшей степени подходят для лечения аутоиммунного тиреоидита из-за высокого содержания йодидов.

Полезно включать в состав сборов представителей лишайниковых – цетрарию исландскую (ягель, исландский мох), пармелию раскидистую, кладонию альпийскую. Цетрария исландская продается в аптеках. Лишайники хороши тем, что помимо высокого содержания дийодтирозина, обладают выраженным тонизирующим, восстанавливающим свойством за счет горечей и углеводов в составе слоевища. Эти растения в холодном настое дают обильную слизь, которая нормализует

стул и в целом восстанавливает здоровье кишечника. Лишайники богаты естественным антибиотиком уснинатом (усниновой кислотой), которая убивает только патогенную флору кишечника, не трогая нормальную. Это исключительно хорошо для лечения дисбактериоза.

Если аутоиммунному тиреоидиту сопутствует витилиго, что случается нередко, и витилиго считается маркером аутоиммунного процесса, то в сбор включают ряску маленькую. Можно также использовать псоралею костянковую или амми большую в сочетании с ультрафиолетовым облучением.

Из симптоматических средств при склонности к запору в сборы добавляют слабительные травы: крапиву двудомную, горец почечуйный, льнянку обыкновенную.

Сильные слабительные растения, такие как крушина слабительная, жостер крушиновидный, кассия остролистная, молочай кипарисный лучше в сбор не вводить и пить отдельно, регулируя дозу и кратность приема в зависимости от состояния стула.

Для улучшения консистенции стула, увеличения каловых масс применяют травы, содержащие слизи: алтей лекарственный, коровяк скипетровидный, мать-и-мачеха, подорожник, семена льна, мыльнянка лекарственная.

Кроме слабительных средств, в сборы добавляют травы, снижающие холестерин, растения, уменьшающие вязкость крови и тонизирующие средства.

Растения, снижающие уровень холестерина в крови, работают по трем направлениям: уменьшают всасывание холестерина в тонком кишечнике, снижают синтез холестерина в организме и ускоряют его выведение.

Травы, улучшающие реологию (текучесть) крови, необходимы для профилактики ранней ишемической болезни сердца при гипотиреозе, а также для ликвидации общего кислородного голодания тканей. Такие растения, как правило, содержат две группы соединений:

- салицилаты
- кумарины.

Салицилаты (соли ацетилсалициловой кислоты) исключительно широко используются в кардиологической практике в виде аспирина. Их эффект основан на снижении свертывающей активности крови, вследствие чего кровь становится более текучей. Несмотря на то, что дозы аспирина для этих целей выбираются маленькие, из-за того, что требуется длительный прием все равно нередко развиваются побочные эффекты в виде поражения слизистых оболочек ЖКТ, реже в виде проблем с кроветворением.

Растения, содержащие салицилаты, крайне редко дают осложнения даже при многолетнем приеме.

Примеры растений: лабазник вязолистный, ива козья, малина обыкновенная, пион кланяющийся.

Среди трав, улучшающих реологию крови, признанным чемпионом является донник лекарственный. Основа его действия – **кумарины**. Это вещество настолько эффективно, что при передозировке растения могут возникать кровотечения. Растение относится к условно ядовитым. Впрочем, нужно заметить, что ядовитым оно становится только тогда, когда его неправильно обрабатывают и хранят. Если во время сушки трава заплесневет, появляется характерный коричневый цвет сырья (в норме высушенное растение зеленое, цветки, соответственно, желтые). Коричневый цвет сырью придает дикумарин, получающийся из кумарина при естественной ферментации, происходящей в недостаточно просушенной траве. Именно дикумарин сообщает растению ядовитость.

Среди травников можно встретить дискуссию, мол, желтый донник – лечебный, а белый – ядовитый. Это домыслы. Желтый донник лучше для лечения нарушений свертывания крови, а белый – для лечения аллергии и бронхиальной астмы. Тем не менее, оба вида взаимозаменяемы.

Переходим к тонизирующим растениям. В основном тонизирующие травы представлены классическими адаптогенами: элеутерококком колючим, аралией маньчжурской, женьшенем, родиолой розовой и ее ближайшими родственниками – родиолой четырехраздельной и холодной, а также очитками и некоторыми другими растениями.

Данные растения могут использоваться как в составе сборов, так и отдельно в виде спиртовых настоек. Настойки приготавливаются обычно по стандартной методике из расчета 1 часть измельченного сырья на 10 частей водки. Настаивание в течение 10-14 суток в темном месте с периодическим встряхиваем. Процеживать необязательно. Прием трижды в день из расчета 1 капля на 2 кг массы тела. Последний прием не позднее, чем за 2 часа до сна.

Противопоказания: острые инфекционные заболевания, психические заболевания с продуктивной симптоматикой (бред, галлюцинации), бессонница, теплое время года, индивидуальная непереносимость.

Гипотиреоз – синдром, обусловленный длительным и стойким недостатком гормонов щитовидной железы в организме или снижением их биологического эффекта на тканевом уровне.

Выделяют: первичный, вторичный, третичный и периферический гипотиреоз. Чаще отмечается первичный гипотиреоз, который включает:

- аномалии развития, аутоиммунный тиреоидит, фиброзный тиреоидит, специфический тиреоидит (туберкулез, актиномикоз, сифилис, радиационный);
- на фоне тиреоидэктомии, тиреостатической терапии (радиоактивного и стабильного йода, лития, тиреостатиков);
- врожденные энзимопатии и злокачественные опухоли щитовидной железы.

Недостаток тиреоидных гормонов приводит к задержке физического и психического развития, вплоть до его крайней степени – кретинизма. При первичном гипотиреозе (ГТ) уровень ТТГ повышен, Т3 – нормальный или понижен; Т4 – понижен; поглощение радиоактивного йода – понижено, нормально или повышено; проба с ТТГ – отрицательная; проба с ТРГ – резко положительная.

У больных гипотиреозом отмечается:

- ожирение, понижение температуры тела, зябкость, гиперкаротинемия, вызывающая желтушность кожных покровов;

- периорбитальный отек, одутловатое лицо, большие губы и язык с отпечатками зубов, затруднение носового дыхания, нарушение слуха, охриплость голоса;
- сонливость, снижение памяти, полинейропатия;
- брадикардия, низкий вольтаж, гипотония;
- гепатомегалия, дискинезия желчевыводящих путей, склонность к запорам, снижение аппетита;
- анемия;
- дисфункция яичников, бесплодие, аменорея, тонкие тусклые волосы.

Основным методом лечения гипотиреоза является заместительная терапия препаратами гормонов щитовидной железы в адекватных дозах.

Фитотерапия является дополнительным средством лечения гипотиреоза.

Специфических растений нет, но комплексное использование ряда растений позволяет улучшить самочувствие, добиться стабильности уровня гормонов и постепенно снизить гормональную терапию (табл. 2).

Таким образом, в каждом конкретном случае специалист традиционной медицины имеет возможность предложить пациенту, страдающему гипотиреозом, те или иные средства растительного происхождения, желательно в течение 2-3 месяцев.

Лекарственные препараты растительного происхождения действуют мягко, пролонгировано, и при правильной комбинации не дают побочных эффектов. Потенциальные возможности фитотерапии огромны, поскольку растениям присущи многие лечебные свойства: болеутоляющие, тонизирующие и успокаивающие, нормализующие работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, противовоспалительные, потогонные, улучшающие аппетит и пищеварение, слабительные и вяжущие, кровоостанавливающие и замедляющие свертывание крови, противомикробные, противогрибковые, противоглистные и т.д.

Поэтому надежными помощниками в лечении щитовидки могут стать травы.

Таблица 2 – Фитокоррекция при гипотиреозе

Симтоматика	Фитокоррекция
Ожирение	Фитосорбенты свеклы, яблок, овса, чаги, грибов
Желтушность кожи	Расторопша, бессмертник, кукурузные рыльца, одуванчик
Одутловатость лица	Тысячелистник, хвощ, сабельник, медуница
Затрудненное носовое дыхание	Шалфей, ромашка, тысячелистник, крапива, пикульник, хвощ, ротокан, новоиманин, синупрет
Нарушение слуха	Аир, синюха, одуванчик, лопух, абисиб, винибис
Заторможенность	Аралия, левзея, элеутерококк, родиола, лимонник
Снижение памяти	Те же растения и их препараты: сапорал, сафинор
Брадикардия	Подорожник, овес, репешок, цикорий, ландыш,
Анемия	Крапива, сабельник, цикорий, медуница, полынь, фиалка
Снижение уровня тиреоидных гормонов	Сабельник, дурнишник, дягиль, дрок красильный Петилам, щитовид, фитогор, морская капуста
Дискинезия желчевыводящих путей	Пижма, чистотел, зверобой, трифоль, девясил

Перечислим некоторые из растений: айва (семена), аралия высокая (корни), арника горная (цветки), амми зубная (плоды), вяз граболистный (кора), калина обыкновенная (кора, плоды, листья), кровохлебка лекарственная (корневища и корни), лопух большой (корни), малина обыкновенная (плоды), мать-и-мачеха (листья), облепиха крушиновидная (плоды и листья), овес посевной (травы), одуванчик лекарственный (корни) и так далее.

Более подробно см. Приложение 1.

Сборы, применяемые при патологии щитовидной железы (см. Приложение 2).

ФИТОТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИИ ЖЕНСКОГО КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО СИНДРОМА

Климактерический период в целом можно рассматривать как период сложной возрастной перестройки, в первую очередь, нейрогуморальной регуляции, связанной с угасанием репродуктивной функции.

Климактерический период (КП) возникает как у женщин, так и у мужчин, но у мужчин он наступает позже, развивается медленнее.

Климактерический период у женщины наступает в возрасте 45-50 лет.

Особенностью этого периода является то, что наряду с выключением репродуктивной функции в это время развиваются возрастные и патологические изменения во многих органах и тканях, возникают и проявляются многие заболевания: доброкачественные и злокачественные опухоли, психозы и неврозы, ожирение, нарушение функции эндокринных желёз, вегето-сосудистые расстройства.

Классификация и проявления климактерического периода

Весь климактерический периода разделяется на три периода:

- пременопаузу
- менопаузу
- постменопаузу

Пременопауза – это период жизни женщины, в котором происходит снижение функции яичников, и проявляются клинические симптомы патологического течения КП. Он начинается обычно после 45 лет, и длится от двух до шести лет, заканчиваясь менопаузой.

Менопауза – это последняя менструация, после которой происходит стойкое прекращение менструальной функции.

Менопауза определяется ретроспективно, через 1 год после последней менструации.

Постменопауза – это временной промежуток в жизни женщины от менопаузы до стойкого прекращения гормональной функции яичников. Длительность постменопаузы от 5 до 10 лет.

Для удобства выделяет период максимальных клинических проявлений – период перименопаузы, охватывающий временной промежуток пременопаузы и один год постменопаузы.

По клиническим проявлениям различается физиологическое и патологическое течение КП.

При патологическом течении КП выделяют три группы расстройств:

I группа – ранние расстройства:

А. Вазомоторные симптомы – приливы жара, озноба, повышенная потливость, головные боли, сердцебиения.

Б. Эмоционально-психические нарушения – раздражительность, сонливость, беспокойство, понижение настроения вплоть до депрессии, снижение внимания, забывчивость и др.

Симптомы этой группы составляют сущность климактерического синдрома (КС), который проявляется у 40 – 60% женщин климактерического периода.

II группа – средневременные расстройства:

А. Урогенитальные симптомы – сухость, боль, зуд в области наружных половых органов, цисталгии, недержание мочи.

Б. Поражение кожи и её придатков – сухость, ломкость, появление морщин.

III группа – поздние обменные нарушения:

Остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания.

Кроме этого по клиническим проявлениям выделяют три формы климактерического синдрома.

Типичная форма КС – характеризуется проявлением только вазомоторных нарушений.

Атипичная форма КС – сочетание вазомоторных и психоэмоциональных нарушений.

Сочетанная форма КС – возникает у больных с уже имеющейся патологией: гипертонической болезнью, сахарным диабетом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и др.

Таким образом, женщина с климактерическими расстройствами принимает одновременно кардиологические, гипотензивные, спазмолитики, снотворные, сосудистые, уроантисептические и прочие препараты, кроме того, физиотерапевтические, массажные и электропроцедуры.

В настоящее время основным методом коррекции и профилактики климактерических расстройств и их осложнений является заместительная гормональная терапия (ЗГТ) различными аналогами половых гормонов – эстрогенов и прогестагенов.

Эти препараты достаточно быстро оказывают положительный эффект и устраняют большую часть симптомов климактерия. С помощью гормональных лекарственных препаратов можно смягчить неприятные ощущения. Но гормональные препараты противопоказаны при варикозном расширении вен, опухолях молочной железы, повышенном давлении, при болезнях печени и почек, диабете и т.д.

На помощь приходят фитотерапия, проверенные и испытанные еще нашими предками знания по траволечению.

Главная и основная причина всех этих нарушений, – недостаток женских половых гормонов (эстрогенов) в крови.

Поэтому большое внимание уделяют так называемым ксеноэстрогенам, приставка «ксено-» означает «чужой, чужеродный». Иными словами, ксеноэстрогены – это вещества, образующиеся вне человеческого организма, обладающие свойствами, близкими к женским половым гормонам. Такие вещества есть в составе растений. Они называются **фитоэстрогенами**, то есть растительные эстрогены.

Во-первых, они дают женщине то, чего у нее не хватает.

Во-вторых, фитоэстрогены, как правило, действуют гораздо мягче, чем человеческие эстрогены, например, эстрадиол, и в связи с этим характеризуются значительно более низким количеством и силой побочных эффектов.

В-третьих, растительные эстрогены имеют массу других полезных свойств, которых нет у эстрогенов человеческих. Так, фитоэстрогены, будучи флавоноидами, блокируют токсические соединения кислорода, обладают противоопухолевым эффектом, регулируют сосудистый тонус, снижают артериальное давление до нормы и имеют еще целый ряд полезных свойств.

Можно выделить несколько терапевтических направлений, которые необходимо реализовать в лечении климактерического синдрома:

1. Восполнение дефицита эстрогенов (об этом мы уже говорили)
2. Нормализация функции гипоталамуса
3. Устранение нарушений гормональной регуляции
4. Устранение сосудистых нарушений
5. Снижение и стабилизация артериального давления
6. Седативная (успокаивающая) терапия
7. Лечение сопутствующих заболеваний и синдромов

По влиянию на гипоталамус на первое место нужно поставить семейство пасленовых. Оно включает следующих представителей: красавка обыкновенная, дурман вонючий, белена черная.

Их действие реализуется за счет алкалоидов атропина, гиосциамина и скополамина, содержащихся в каждом растении в разных соотношениях. Действие этих алкалоидов многогранно. Оно позволяет купировать практически все проявления вегетативной дисфункции: приливы, сердцебиения, головокружение и тошноту, а также повышенную потливость. Перечисленные растения довольно ядовиты, поэтому применение их в качестве самолечения недопустимо.

Продолжая тему «гипоталамических трав», нельзя не упомянуть клопогон даурский. Настойка и порошок корня этого растения издревле используется в народной медицине при расстройствах женской половой сферы.

При климактерическом синдроме с преобладанием сердечных нарушений неплохо зарекомендовали себя растения, содержащие «мягкие» кардиотоники.

В качестве примера можно привести адонис весенний, ландыш майский, купену лекарственную и ряд других. Характерно, что кардиотоническое действие у них нередко сочетается с мочегонным, а также с успокаивающим, седативным действием. Все перечисленные растения относятся к категории сильнодействующих, поэтому обращаться с ними нужно весьма деликатно.

Гипоталамическая дисфункция во время климакса может, и это случается очень часто, сопровождаться нарушением суточных ритмов секреции рилизинг-факторов и, как следствие, тропных гормонов гипофиза. Для устранения данной проблемы существует метод применения растений, который получил название «раскачки биоритмов».

Он заключается в следующем: утром и днем пациент получает растительные стимуляторы (аралия, заманиха, очиток пурпуровый, женьшень, элеутерококк), а вечером, на ночь, напротив, успокаивающие и снотворные (шлемник байкальский, патриния средняя, синюха голубая). Безусловно, помимо «раскачки биоритмов», применение вышеуказанных трав приносит еще очень много положительных моментов в лечении. Например, практически все адаптогены (первая часть схемы) стимулируют выработку гормонов, улучшают жировой обмен, улучшают иммунные реакции.

Растения из второй части схемы, например шлемник, понижают артериальное давление, обладают противоопухолевым эффектом, и так далее.

Переходя к следующему терапевтическому направлению, а именно, устранение нарушений гормонального баланса, нужно отметить, что вариантов проблем такого рода всегда бывает много.

При скрытой надпочечниковой недостаточности применяется солодка голая и уральская, череда трехраздельная, крапива двудомная, смородина дикая. Считается также, что при надпочечниковой недостаточности весьма хороши растения, содержащие в себе витамин С.

Для повышения андрогенной насыщенности могут применяться ярутка полевая, бархат амурский, аир болотный, бересклет европейский, борщевик рассеченный, истод тонколистный, любисток лекарственный.

Для восполнения недостатка эстрогенов подойдут душица обыкновенная, клевер красный, люцерна посевная, пажитник сенной.

Для устранения гиперпролактинемии – шалфей лекарственный, большие дозы укропа, тмина, аниса, фенхеля. Шалфей также необходим при повышенной потливости.

Сосудистые и сердечные нарушения, скачки артериального давления требуют добавления в лечебные схемы донника лекарственного, шлемника байкальского, астрагала шерстистоцветкового, боярышника кроваво-красного, аронии черноплодной, сушеницы топяной, мяты полевой, пустырника сердечного и им подобных растений.

Под лечением сопутствующей патологии подразумевается устранение нарушений стула, мочеиспускания, лечение хронического холецистита, бронхита и других заболеваний и синдромов, нередко присутствующих у пациентов с климактерическим синдромом.

Основными проявлениями климактерического синдрома, особенно в период перименопаузы, являются так называемые ранние симптомы: приливы жара, ознобы, повышенная потливость, головные боли, гипотония или гипертензия, учащенное сердцебиение, раздражительность, сонливость, слабость, депрессия, забывчивость, невнимательность и т.д.

С давних времен для лечения женских болезней использовался воронец кистевидный или клопогон кистевидный. Активные вещества растения действуют на центральную нервную систему, половые органы, сердце.

Цимицифуга принадлежит к растениям с явно выраженным гормональным действием: обладает эстрогеноподобным и антилютеинизирующим эффектами, избирательно действует на переднюю долю гипофиза. Препараты цимицифуга назначают при дисменорее, для восстановления нормального менструального цикла, при бесплодии.

Экстракт корневищ цимицифуги является основным действующим веществом препарата климадинон, который применяется для лечения климакса в перименопаузе. Климадинон выпускается во флаконах по 50 мл для приема внутрь и в таблетках, покрытых оболочкой, содержащих 20 мг сухого вещества.

Рекомендуется для лечения ранних проявлений климактерического синдрома, в том числе при сохраненном менструальном цикле, при наличии противопоказаний к заместительной гормональной терапии, при отказе женщины от гормональной терапии, при наличии пролиферативных изменений в молочных железах и гиперплазии эндометрия.

Климадинон назначается по 30 капель 2 раза в день или по одной таблетке два раза в день. При отсутствии медицинского наблюдения препарат рекомендуется принимать не более 6 мес.

Противопоказаниями к назначению экстракта корневищ цимицифуги являются повышенная чувствительность и непереносимость его компонентов. Кроме того, не рекомендуется назначать климадинон во время беременности и лактации, а также пациенткам, получающим лечение или лечившимся по поводу эстрогензависимых опухолей любой локализации. При приеме климадинона побочные эффекты возможны, но крайне редки. Могут отмечаться временные боли в области желудка, аллергические реакции на компоненты препарата.

Для лечения депрессивных, психоэмоциональных расстройств, которые характерны для периода перименопаузы, в народной медицине используются настои, настойки, отвары травы боярышника, корня валерианы, цветки календулы и шалфей.

Возможно применение различных сборов, например, цветков бузины, травы грыжника, плодов аниса, травы фиалки трехцветной, корня тальника, коры крушины, корня солодки, цветков календулы, просвирника. Показаны также медицинские препараты белладонны и спорыньи (беллатаминал и беллоид), ново-пассит.

В климактерическом периоде возможно применение препарата гелариум гиперикум, обладающего выраженным

антидепрессантным действием. Основным компонентом является экстракт травы зверобоя продырявленного.

Действующими веществами зверобоя являются эфирные масла, флавоноиды (рутин, кверцитрин, гиперозид), таннины, процианидины, ксантоны, смолы, дубильные вещества. Важнейшим активным компонентом является гиперичин.

Трава и цветки зверобоя могут применяться для купирования депрессивных состояний. При лечении травой зверобоя вначале проявляется его успокаивающее действие, а затем улучшается настроение. Действие появляется позднее на две-три недели, чем при приеме синтетических средств, но зверобой практически не имеет противопоказаний, а побочные реакции крайне редки. При достаточной длительности лечения (2-3 мес.) рецидивы возникают не чаще, чем при лечении самыми современными психофармакологическими средствами. Кроме того, зверобой может купировать приступы мигрени, гипертонической болезни и другие патологические состояния.

Гелариум гиперикум принимается по 1 драже 3 раза в день во время еды. Для достижения клинического эффекта курс лечения должен составлять не менее четырех недель.

Побочные эффекты возможны, но они крайне редки и исчезают после отмены препарата. Из описанных реакций встречаются кожные аллергические реакции, диспептические явления, усталость, беспокойство. У лиц с установленной гиперчувствительностью к свету, и особенно у людей со светлой кожей, возможна фотосенсибилизация.

Для лечения нарушений менструального цикла, предменструального синдрома, мастопатии и некоторых других состояний назначается препарат растительного происхождения мастодинон, в состав которого входят прутняк, стеблелист василистниковидный, фиалка альпийская, грудешник горький, касатик разноцветный, лилия тигровая.

Стеблелист василистниковидный – представитель семейства барбарисовых. Действующие вещества: алкалоид метилцитизин, гликозиды, смолы, сопонины, органические смолы, ферменты. Применяется как средство, стимулирующее схватки при родах, при тяжелом климактерическом синдроме, маточных болях, нарушениях менструального цикла.

Касатик разноцветный, или ирис, или фиалковый корень (аптечное название). Применяется при мигрени, ишиасе.

Лилия тигровая – обладает тонизирующим, кровоостанавливающим, отхаркивающим действием. Применяется у больных при склонности к истероидным реакциям, с лабильностью психики, чувстве страха, раздражительности, угнетенном настроении.

Кроме того, в состав мастодинона входят фиалка альпийская и грудошник горький.

Показаниями для назначения мастодинона являются фиброзно-кистозная мастопатия, нарушения менструального цикла, бесплодие, связанное с недостаточностью жёлтого тела, а также предменструальный синдром, проявляющийся мастодинией, нагрубанием молочных желёз, психической лабильностью, отёками, мигренью, кишечными расстройствами.

Вследствие действия активных составляющих препарата на допаминовые рецепторы гипоталамуса происходит снижение секреции пролактина, ведущее к регрессу патологических процессов в молочных железах и купированию циклического болевого синдрома. Мастодинон нормализует уровень гонадотропных гормонов, восстанавливает баланс между эстрогенами и прогестероном.

При применении мастодинона возможны аллергические реакции, в очень редких случаях – боли в желудке, тошнота, небольшое увеличение веса, экзантемы, угри и головные боли. Препарат не используют при лечении злокачественных заболеваний молочных желёз, во время беременности и лактации. Противопоказаниями к назначению мастодинона является повышенная чувствительность к компонентам препарата.

Мастодинон принимают по 30 капель с небольшим количеством жидкости утром и вечером, курс лечения должен составлять не менее 3 мес., без перерыва во время менструации. Длительность приема препарата не ограничена.

При повышенной утомляемости, нарушении сна, головокружениях, приливах, эмоциональной неустойчивости хорошо зарекомендовал себя эликсир «Клиофит» – уникальное лекарственное средство на основе 18 лечебных растений (плоды аниса обыкновенного, боярышник, кориандр, тмин

обыкновенный; трава кипрея, пустырник, тысячелистник обыкновенный, череда; цветки календулы, ромашка аптечная; семена сосны кедровой сибирской; листья мяты перечной, подорожник большой; корень солодки голой; корни элеутерококка и чаги.

Применяют эликсир внутрь по 2-3 чайные ложки (10-15 мл) на 100 мл жидкости (вода, сок) 2-3 раза в день за 10-15 минут до еды. Курс приема препарата 2-3 недели. Повторный курс (при необходимости) возможен через 1-2 недели.

Противопоказаниями являются индивидуальная непереносимость компонентов смеси лекарственных растений, острая сердечно-сосудистая или острая почечная недостаточность.

Преимуществами при лечении растительными средствами являются высокое качество препаратов, хорошая переносимость, практически отсутствие побочных эффектов и противопоказаний.

Несмотря на все положительные качества фитотерапии, ее проведение требует наблюдения, консультирования и обследования у врача-гинеколога и эндокринолога. Перед назначением препарата следует тщательно собрать анамнез, произвести ультразвуковое и цитологическое обследование, маммографию, при необходимости – другие методы исследования.

ФИТОТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИИ МУЖСКОГО КЛИМАКСА

Климакс мужской – это формы андрогенной недостаточности, связанные с возрастными изменениями функционального состояния половых желез.

С возрастом происходят естественные изменения в функциях одного из важнейших отделов головного мозга – гипоталамуса, регулирующего деятельность главной эндокринной железы – гипофиза. В результате нарушается выработка гипофизом гормонов, стимулирующих деятельность мужских половых желез – яичек. Одновременно наблюдаются возрастные изменения и в самих яичках: их функционально важная ткань постепенно заменяется соединительной и жировой. Все это, вместе взятое, приводит к снижению выработки яичками тестостерона – наиболее активного мужского гормона, который не только участвует в обеспечении половой функции, но и оказывает многообразное воздействие на большинство систем и функций организма, на обмен веществ в тканях, и, что очень важно, влияет на деятельность гипоталамуса. Когда выработка тестостерона снижается, перестраиваются функциональные связи между центральной нервной системой, эндокринной системой и половыми железами, в организме нарушается гормональное равновесие.

При неадекватной перестройке нейрогуморальной регуляции организма развивается патологический климакс, который имеет место у 10-20% мужчин. Согласно исследованиям, патофизиологической основой невроза следует признать ослабление тормозного процесса коры головного мозга с появлением парабриотических фаз и инертности раздражительного процесса. В результате этого нарушается связь между корой и подкорковыми образованиями, между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы.

По времени появления различают ранний (до 45 лет), обычный (46-60 лет) и поздний (после 60 лет) мужской климакс.

Основные клинические проявления климакса у мужчин сводятся к сердечно-сосудистым, невротическим, мочеполовым и эндокринным нарушениям. Обычно климакс продолжается 2-4 года.

В климактерическом периоде может развиваться так называемая дисгормональная кардиопатия – прямое следствие снижения выработки тестостерона и нарушения гормонального равновесия. Под влиянием этих функциональных сдвигов нарушается течение обменных биохимических процессов и развиваются дистрофические изменения в сердечной мышце, приводящие к ослаблению ее функции. Дисгормональная кардиопатия проявляется периодически возникающей упорной колющей, давящей или ноющей болью в сердце, которая может сопровождаться ощущением нехватки воздуха и вызывать чувство страха. Но сама по себе дисгормональная кардиопатия не опасна, так как изменения, возникающие в сердечной мышце, носят функциональный характер, они обратимы. Однако проявлением дисгормональной кардиопатии может быть и внезапное, резкое повышение артериального давления, а это уже фактор риска развития сердечно-сосудистого заболевания.

Ранний климакс чаще развивается у мужчин с инфантильно-астеническим сложением и при ожирении. В наступлении климакса большую роль играют наследственные факторы, нервно-психические и инфекционные заболевания. Ранний климакс протекает тяжело и иногда длится 5-10 лет.

При лечении больных патологическим климаксом необходимо учитывать, что половые расстройства при этом являются результатом изменений целостного организма, наступающих в связи с некоординированной возрастной перестройкой нейрогуморальной среды. Лечение мужского климакса должно быть индивидуальным и комплексным.

Важное значение имеет рациональный режим труда, отдыха, питания. У тучных лиц надо стремиться к уменьшению массы тела. Показаны лечебная гимнастика, пешеходные прогулки, занятия спортом.

Хорошие результаты дают физиотерапевтические процедуры как успокаивающего, так и тонизирующего действия.

Положительно влияют на нейровегетативную дистонию классические средства – бром и кофеин в строго индивидуальной дозировке.

Для усиления седативного эффекта применяют транквилизаторы и нейролептики (триоксазин, рудотель, аминазин и др.). Препараты назначают в малых дозах. Триоксазин особенно показан при явлениях возбуждения, сочетающихся с уменьшением эрекции. Назначают по 1 таблетке 3 раза в день в течение 2-4 недель.

Больным с преждевременным семяизвержением показаны препараты спазмолитического и сосудорасширяющего действия в обычных дозах сроком 2-4 недели.

При выраженных вегетативных проявлениях невроза и при преждевременном семяизвержении применяют беллоид, аклиман, теобромин, сульфат магния. Для усиления эрекции назначают коразол, дибазол в инъекциях.

В комплексную терапию включают биологически активные вещества и витамины (В1, Е, А и др.).

Гормональные препараты назначают с учетом гормонального профиля.

При повышенной возбудимости, бессоннице, фобических и ипохондрических состояниях, вегетососудистых нарушениях и расстройствах процесса эякуляции назначают:

- настойку пиона по 40 капель 3 раза в день до еды,
- настойку календулы по 1 чайной ложке на прием в 1/2 стакана теплой воды 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Лечение проводят в течение 1-3 мес., при этом рационально чередовать препараты (циклы по 10 дней).

При быстрой утомляемости, мышечной слабости, астенодепрессивных состояниях показаны:

- настойка аралии по 30 капель 2 раза в день,
- настойка стеркулии по 20 капель на прием утром и в середине дня,
- настойка заманихи по 30 капель 2-3 раза в день до еды,
- настойка женьшеня по 25 капель 3 раза в день.

Для пациентов с угасающим либидо и эректильной дисфункцией применяют Вивитал. Препарат содержит в своем составе: экстракт корня женьшеня, экстракт морского конька, экстракт листьев осота короткоушкового, экстракт листьев почечного чая, экстракт листьев шелковочашечника курчавого.

Морской конек. Мощный половой биостимулятор. Усиливает сексуальную функцию. Эффективен для преодоления половой слабости, предотвращения преждевременного семяизвержения у мужчин. Морской конек способствует повышению полноты и яркости оргазмических ощущений, увеличивает сексуальную выносливость. Широко применяется в китайской народной медицине в качестве общеукрепляющего средства при целом ряде заболеваний, в том числе и для повышения потенции.

Женьшень обыкновенный – травянистое растение, корни которого содержат комплекс биологически активных соединений: углеводы и родственные соединения, эфирное масло, сесквитерпеноиды (а-элемент), тритерпеноиды (панаксозиды А, В, С, D, Е, F, гинзенозиды, панаксодиол, панаксатриол), стерины (ситостерин, стигмастерин, кампестерин, даукостерин), азотсодержащие соединения (холин), витамины (В₁, В₂, В₁₂, биотин, никотиновая, фолиевая, пантотеновая кислоты), полиацетиленовые соединения, жирное масло.

Препараты женьшеня применяют в качестве тонизирующих и общеукрепляющих средств в лечении и профилактике различных заболеваний ЦНС, для повышения уровня умственной и физической работоспособности, сопротивляемости организма к стрессовым ситуациям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. Женьшень является одним из лучших адаптогенов.

Экстракт женьшеня эффективен при кортикальной и спинальной импотенции, при гипофункции половых желез, явлениях климакса и сопутствующих расстройствах вегетативной нервной системы, а также при гипотонии, переутомлении, неврастении.

Шелковочашечник курчавый: используют листья растения, которые содержат калий, кремниевую кислоту, карбонат кальция. Шелковочашечник курчавый давно известен как лекарственное растение, лизирующее конкременты различного состава. Листья обладают мочегонным, камнерастворяющим, гипогликемическим и слабительным действием. В индонезийской народной медицине растение используется в качестве мочегонного средства и при мочекаменной болезни.

Кошачий ус: используют высушенные флешы, представляющие собой четырехгранный стебель с верхушечной почкой и двумя парами молодых листьев, которые содержат горький гликозид ортосифонин, алкалоиды, жирное масло, органические кислоты, тритерпеновые сапонины, фитостерол.

Овощи, ягоды и фрукты, рекомендуемые при климактерических неврозах:

Капуста белокочанная. Сок из свежей капусты по 1/2 стакана за 40-60 мин. до сна используют при бессоннице.

Чеснок. Для устранения бессонницы и головной боли съедают 2-3 дольки.

Сельдерей. Настой из семян рекомендуется при болезненных менструациях. Свежий сок оказывает болеутоляющее действие.

Укроп огородный. Порошок из сухой травы или настой семян употребляют как легкое снотворное средство.

Ежевика. Ягоды и настой из них оказывают общеукрепляющее и успокаивающее действие при климактерических неврозах. Для приготовления настоя используют также листья ежевики.

Калина обыкновенная. Витаминный настой из ягод оказывает общеукрепляющее и успокаивающее действие при неврозах, сосудистых спазмах и гипертоническом синдроме. Настой принимают по 2-3 стакана в день.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЭНДОКРИННОЙ ПАТОЛОГИИ

Золотой корень (родиола розовая)



Лекарственное сырье – корни, тонизирующее действие. При сахарном диабете после применения отмечают улучшение самочувствия, стимуляцию половой функции, снижение полиурии.

Настойка: 50 г измельченного сырья заливают 0,5 л 40 % спирта и 2 недели настаивают в темном теплом месте. Принимают по 20-30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Жидкий экстракт, выпущенный фармацевтической промышленностью, принимают по 5-10 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения 10-20 дней.

Одуванчик лекарственный



Лекарственное сырье – листья, цветочные бутоны, корень. Листья используют в качестве витаминного салата.

В листьях содержатся витамины С, Е, каротин, йод, соли железа, кальция, фосфора. Листья и цветочные бутоны можно использовать для приготовления витаминного салата, винегрета, в качестве приправы к мясу. Сахароснижающий эффект одуванчика лекарственного обеспечивается содержанием в нем инсулиноподобного вещества – инулина.

При сахарном диабете используют отвар из корней и травы. Берут чайную ложку сухого измельченного сырья, заливают 1 стаканом воды, кипятят 10-15 минут, настаивают 30 минут, процеживают и доводят объем до исходного.

Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Галега лекарственная (козлятник лекарственный)



Галега лекарственная



Растение из семейства бобовых. Лекарственное сырье – надземная часть растения (стебли и семена). Собирают растения до периода цветения, а семена, когда полностью созреют. В козлятнике лекарственном выделен алкалоид гелагин, который обладает инсулиноподобным действием.

Его используют как потогонное, мочегонное, способствующее повышению артериального давления. Применение при сахарном диабете позволяет в некоторых случаях снизить дозу инсулина.

Настой: 1 столовую ложку сухой травы заливают 1 стаканом горячей воды, держат на кипящей водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 минут, процеживают и доводят объем кипяченой водой до исходного.

Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Девясил высокий



Лекарственное сырье – корни и корневища. Благодаря противовоспалительным, желчегонным и регулирующим пищеварение свойствам отвар корневищ девясила применяют в лечении сахарного диабета и его осложнений.

Отвар: 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают, отжимают.

Лен обыкновенный



Лекарственное сырье – семена и добываемое из них масло.

Масло льна обладает ангиопротекторным, что особенно важно при сахарном диабете, и антисклеротическим действием.

Отвар – снижает уровень сахара крови и обладает противовоспалительным действием на мочевыделительную систему.

Отвар: 3 столовые ложки семян в 3-х стаканах воды варят на слабом огне 10-12 минут, настаивают, процеживают.

Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Клевер луговой



В листьях и головках клевера содержатся витамин С, провитамин А (каротин), витамины Р и Е, гликозиды (трифолин и изотрифолин), эфирное масло и другие вещества. В пищу можно использовать головки клевера, которые заготавливают для чая во время цветения.

Лекарственное растение обладает отхаркивающим, мягчительным, мочегонным, потогонным и антисептическим действием. Клевер применяется при заболевании почек, простуде, астме, кашле, болезненных менструациях, диабете, туберкулезе.

Применяется также как общеукрепляющее и как биостимулятор за счет янтарной кислоты и даже как противоядие при отравлениях.

Клевер белый и красный нормализует жировой обмен, снижает содержание холестерина, защищает от кислородного голодания, ионизирующей радиации. Эти растения стимулируют регенерацию и иммунитет, пьют их как чай.

Молоко, отваренное с головками клевера, как общеукрепляющее, для профилактики тромбофлебита, отдалает климактерический период, используют при лихорадке. Настой соцветий и травы принимают в качестве тонизирующего средства при упадке сил, анемии, одышке, как спазмолитик и при ревматизме.

Собирают листья растений с июня по октябрь.

Лимонник китайский



Лекарственное сырье – плоды, семена, корни.

Настойка и отвар из лимонника обладают сосудорасширяющим (при ангиопатиях), сахароснижающим, тонизирующим действием.

Отвар: 20 г ягод на 200 мл воды; кипятят в течение 30 минут, настаивают 3- 4 часа.

Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

В аптеках можно приобрести готовую настойку лимонника, принимают ее по 20-25 капель 3 раза в день.

Сок из плодов лимонника богат витамином С, содержит лимонную, яблочную кислоты. Его добавляют в чай (1/2 чайной ложки на 1 стакан чая).

Медуница лекарственная



МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ



Лекарственное сырье – листья, трава.

Растение содержит каротин, дубильные вещества, витамин С, рутин, микроэлементы.

Настой травы и листьев регулирует деятельность желез внутренней секреции, обладает противовоспалительным действием.

Применяется внутрь и наружно в виде ванн при трофических нарушениях кожи.

Настои: 2 столовые ложки высушенного и измельченного сырья заливают 500 мл крутого кипятка и настаивают 2 часа, охлаждают, процеживают.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Овес в лечении сахарного диабета



Проросшие зерна, сырой сок колосьев овса способны снижать уровень сахара в крови, устранять усталость, повышать работоспособность.

Успокаивающее, мочегонное, желчегонное, потогонное действие.

Отвар: 100 г зерен заливают 3 стаканами воды, кипятят в течение 1 часа, оставляют на ночь, процеживают.

Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Женьшень в лечении сахарного диабета



Лекарственное сырье – корни. Время сбора в августе – сентябре в 5- 8 летнем возрасте.

Препараты корня женьшеня воздействуют на различные функции организма и повышают его сопротивляемость многим заболеваниям возбуждают центральную нервную систему, усиливают обмен веществ в организме и сильно повышают его тонус.

Женьшень снимает чувство усталости, восстанавливает силы, повышает аппетит, стимулирует эндокринную систему, улучшает деятельность половых желез, урежает ритм сердца, регулирует артериальное давление, стимулирует тканевое дыхание, увеличивает газообмен, ускоряет заживление ран, повышает устойчивость к лучевым воздействиям.

Женьшень применяют при самых различных заболеваниях: атеросклерозе, сахарном диабете, половом бессилии, ранних стадиях туберкулеза, при различных длительных изнуряющих болезнях, сопровождающихся сильным истощением и упадком сил.

Женьшень можно применять даже здоровым пожилым людям как общестимулирующее и тонизирующее средство.

Способ применения: аптечную спиртовую настойку корня женьшеня принимать по 10 капель 2 раза в день до еды.

Курс лечения 30-40 дней, после чего сделать перерыв в 2 недели. Проводить 2-3 таких курса.

Бузина черная в лечении сахарного диабета



В ягодах бузины содержится аскорбиновая кислота, витамин А.

Отвар из корней бузины рекомендуется при сахарном диабете и его осложнениях: полиневропатии, нефропатии, фурункулезе, нарушениях со стороны желудочно-кишечного тракта.

Все компоненты растительного сырья из бузины могут быть использованы для приготовления ванн, оказывающих благоприятное действие при любом типе диабета.

Аралия высокая, маньчжурская



Лекарственным сырьем служат корни, кора, листья.

При диабете используют отвар корня или коры. Экстракт и отвар корня или коры аралии приводят к снижению уровня сахара крови, повышают мышечный тонус, улучшают аппетит.

Корни аралии содержат углеводы, эфирные масла, минеральные соединения, витамины А, В, С и незначительное количество гликозидов.

Стимулирующее влияние аралии на центральную нервную систему выше, чем у женьшеня и элеутерококка. Препараты аралии не оказывают существенного влияния на артериальное давление, хотя обладают умеренным кардиотоническим действием. Обладают антистрессовым действием.

Отвар: 20 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного.

Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Экстракт и спиртовой настой (1 : 5 на 70-градусном спирте) выдерживают 5-8 суток, принимают по 20-40 капель 3 раза в день перед едой, запивая водой.

Ламинария сахаристая (морская капуста)



Принимают высушенный лист водоросли, перемолотый в порошок, по 0,5-1 чайной ложке 2-3 раза в день.

«Немой» метод профилактики йодной эндемии – выпечка хлеба с добавлением порошка ламинарии в дозе 0,4 мг на 1 кг хлеба.

Употребление в пищу салатов и других блюд с добавлением морской капусты.

Предварительная обработка. Высушенные листья (слоевище) морской капусты заливают на ночь холодной водой примерно 1 к 10. После отстаивания промывают, вновь заливают водой и варят 20 минут после закипания. Затем вода сливается, и так повторяют трижды.

Полученную таким образом ламинарию используют в супы, салаты, другие блюда.

Если считать, что слоевище ламинарии содержит до 3% йода в виде разных соединений, а суточная потребность в йоде составляет около 150 мг, то в день достаточно съесть всего лишь 5 граммов сухой морской капусты.

Обращаю внимание, что чрезмерное употребление ламинарии, как и любого другого йодсодержащего продукта, может приводить к различным побочным эффектам, связанным с функцией щитовидной железы. Кроме того, употребление ламинарии нежелательно при геморрагических диатезах, нефрите, нефрозе, фурункулезе, сыпях, крапивнице, беременности.

Цетрария исландская (исландский мох)



20 г сухого измельченного сырья залить 0,5 л горячей воды или молока, кипятить на медленном огне 5 минут и настаивать 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

При приготовлении отвара на воде можно добавлять различные ягоды, например, бруснику, чтобы получался кисель. По вкусу цетрария горькая, поэтому в такие кисели для детей нередко добавляют сахар или мед.

Ежевика



Лекарственное сырье – ягоды и листья.

Целебные свойства ежевики могут быть использованы для лечения инфекции верхних дыхательных путей, ангин, часто сопровождающих течение сахарного диабета.

Настой: 2 чайные ложки сухих измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут.

Принимают 3 раза в день по 1/3 стакана. Ягоды употребляют для приготовления освежающих напитков.

Сушеница болотная (топяная)



Лекарственное сырье – трава.

Содержит алкалоиды, эфирные масла, каротин, витамины С и В, дубящие и красящие вещества.

Успокаивает нервную систему, помогает при головных болях, бессоннице, снижает кровяное давление, расширяет периферические сосуды, что очень важно при формировании диабетических ангиопатий, усиливает процессы регенерации в тканях, усиливает перистальтику кишечника.

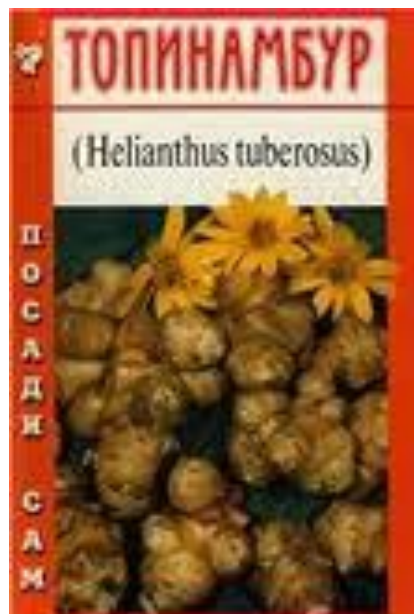
Настой: 20 г измельченной травы заливают 400 мл кипятка и кипятят 5 минут в закрытой посуде, настаивают 2 часа. Процеживают.

Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

При трофических изменениях в ступнях (ломкость ногтей, трещины, гиперкератоз), свойственных сахарному диабету, рекомендуются ножные ванны: 50 г измельченной травы на ведро кипятка настаивают по мере остывания 1-1,5 часа.

Топинамбур (земляная груша) в лечении сахарного диабета

Топинамбур:
надземная часть
и клубни



Лекарственное сырье – клубни.

Растение содержит инулин – инсулиноподобное вещество, и обладает сахароснижающим эффектом.

Земляная груша богата калием, железом, кремнием, цинком, чем обусловлено нормализующее действие топинамбура на электролитный обмен.

Топинамбур может приниматься в сыром, отварном, жареном виде из расчета 300 г в сутки.

Фасоль обыкновенная в лечении сахарного диабета



Лекарственное сырье – створки стручков фасоли. Растение имеет выраженный сахароснижающий эффект.

Отвар: 30 г сухого измельченного сырья заливают 1,5 стакана кипятка, кипятят 15 минут на водяной бане, остужают, процеживают, доводят объем до исходного.

Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Хвощ полевой



Лекарственное сырье – молодые весенние стебли.

Хвощ обладает сахароснижающим, мочегонным, дезинфицирующим действием.

Отвар: 30 г сырья заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5-7 минут, настаивают 2-3 часа, процеживают.

Принимают по 2-3 столовые ложки 3-4 раза в день перед едой.

Цикорий



Лекарственное сырье – цветы, стебли, корень. В корнях много инулина (до 49%, в культуре – до 65%).

Цикорий обладает антибактериальным и вяжущим действием, настой соцветий успокаивает центральную нервную систему и усиливает деятельность сердца.

Корни используются при лечении диабета. Обладает общеукрепляющим, мочегонным, желчегонным действием. Корни содержат инсулин.

При сахарном диабете применяют при фурункулезе, зуде, микротрещинах. Цикорий повышает аппетит, улучшает пищеварение.

Настои: 2 чайные ложки корня заливают 1 стаканом кипятка, остужают и процеживают.

Принимают 3- 4 раза в день.

Листья салатных форм используют для приготовления салата.

Черника в лечении сахарного диабета



Лекарственное сырье – листья и спелые ягоды.

Растение снижает уровень сахара, способствует усилению зрения (особенно ночного), активизирует моторику кишечника, повышает работоспособность, снижает утомляемость.

Листья собирают в период цветения (май – июнь), а ягоды в августе – сентябре.

Настой: 60 г измельченных листьев черники заливают 600 мл воды, кипятят и пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Отвар: 1 столовую ложку спелых ягод залить 1 стаканом кипятка и кипятить при закрытой крышке 1-2 минуты. Настаивать 1 час. Принимать по 1 стакану 3 раза в день после еды.

Шиповник в лечении сахарного диабета



Лекарственное сырье – плоды. Они богаты витаминами С, В, Е, К, микроэлементами, органическими кислотами. Чай из шиповника обладает тонизирующим действием, положительно влияет на нервную систему, на желудочно – кишечный тракт.

Масло шиповника обладает ранозаживляющим действием, нормализует углеводный обмен, повышает защитные силы организма.

Плоды шиповника полезны больным сахарным диабетом для активизации физической, умственной работоспособности, снятия усталости, переутомления.

Настой: 1 ст. л. плодов измельчают, заливают 500 мл кипящей воды, закрывают крышкой и держат на водяной бане 15 минут и оставляют на сутки. Процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 мин. до еды.

Настои из шиповника: 2 столовые ложки сухих плодов шиповника размолоть кофемолкой, залить 2 стаканами кипятка и поставить в темное место на 4-5 часов. Процедить через 2 слоя марли.

Пить перед едой за 15 мин. по 1/2 стакана.

Манжетка обыкновенная



Лекарственное сырье – трава (стебли, листья, цветки).

В немецкой народной медицине настои листьев применяют при малокровии, сахарном диабете, как ранозаживляющее средство, при атеросклерозе.

Настой: 4 чайные ложки сухих листьев манжетки настаивать 4 часа в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2-4 раза в день до еды, предварительно подсластив.

Золототысячник зонтичный



Лекарственное сырье – стебли, листья, цветки.

Водный горький настой травы возбуждает аппетит, усиливает секрецию и деятельность пищеварительных органов, оказывает легкое слабительное и желчегонное, ветрогонное, ранозаживляющее действие.

Настой применяют при отсутствии аппетита, при изжоге, запорах, сахарном диабете.

Настой: 1 ст. л. травы настаивать 30 мин. в 1,5 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке за 30 мин. до еды.

Капуста белокочанная в лечении сахарного диабета



Химический состав капустного листа очень богат: белки, жиры, клетчатка, витамины С, РР, В2, В6, К, U; каротин, минеральные соли, калий, фосфор, сера, лизоцим.

Невысокое содержание легкоусвояемых углеводов позволяет рекомендовать капусту в рацион больных сахарным диабетом.

Преимущественное содержание щелочных солей способствует ощелачиванию крови, а глюкоза в данном случае способна превращаться во фруктозу и усваиваться тканями организма без участия инсулина.

Сок квашеной капусты способствует снижению уровня сахара в крови.

Рассол и капустный сок принимают по 1/2 стакана в теплом виде 3 раза в день до еды.

У больных улучшаются аппетит, моторика кишечника, выводятся шлаки.

Измельченные листья свежей капусты, смешанные с яичным белком и прикладываемые к гнойным ранам, хроническим язвам, способствуют их более быстрому излечению.

Элеутерококк колючий в лечении сахарного диабета



Лекарственное сырье – корни, листья.

Растение обладает сахароснижающим эффектом, активизирует действие центральной и вегетативной нервных систем, повышает половую потенцию, полезно при атонии матки, хорошо влияет на физическую и умственную работоспособность.

Готовый экстракт элеутерококка принимают 3 раза в день по 20-25 капель.

Земляника в лечении сахарного диабета



Плоды возбуждают аппетит, регулируют пищеварение, утоляют жажду, обладают свойством растворять и выводить печенные и почечные камни и не допускают образования новых.

Корневища и корни обладают мочегонным и желчегонным, противовоспалительным и вяжущим свойством.

Листья также обладают ранозаживляющим действием. Свежие и сухие распаренные листья, приложенные к гнойным ранам и застарелым язвам, хорошо очищают от гноя и способствуют заживлению.

Сок ягод и раздавленные ягоды – хорошее наружное средство при экземах, сыпях и небольших ранах.

Благодаря довольно высокому содержанию солей железа они очень полезны при малокровии. Их рекомендуют также при гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени, при подагре и других нарушениях солевого обмена в организме.

Настой плодов применяют как мочегонное средство. Соком лечат кожные заболевания, в косметике его используют для удаления угрей и пигментных пятен с лица.

Настой: 1 чайную ложку измельченных листьев земляники настаивать 4 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1-2 столовых ложки 3-4 раза в день.

Крапива двудомная



Обладает мочегонным, слегка слабительным, противосудорожным, противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим действием.

Отвар листьев понижает уровень сахара крови.

Применяют при сахарном диабете, болезнях печени и желчных путей, почечнокаменной болезни, хронических упорных запорах.

Настои крапивы используются при фурункулезах, угрях.

Настой: 1 столовую ложку сухих листьев крапивы настаивать 1 час в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Толокнянка



Обладает мочегонным, бактерицидным, дезинфицирующим, противовоспалительным действием, успокаивающе влияет на нервную систему.

Настой листьев применяют при болезнях почек и мочевого пузыря, особенно при камнях почек и мочевого пузыря, болезнях обмена веществ.

В немецкой народной медицине используют как дезинфицирующее средство при хроническом воспалении мочевого пузыря, мочевых путей, непроизвольном мочеиспускании, ночном недержании мочи, непроизвольном истечении спермы, почечнокаменной болезни.

Наружно настои или отвар листьев употребляют в виде местных ванн и компрессов при язвах и гнойных ранах.

Настой: 2 чайные ложки сухих листьев настаивать 2-3 часа в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Принимать по 1/2 стакана 2-4 раза в день. 2 чайные ложки кипятить 15 минут в 1/2 литра воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через 3-4 часа.

Кукурузные рыльца в лечении сахарного диабета



Обладают мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим действием.

Применяются при мочекаменной болезни, холецистите и гепатите с задержкой желчеотделения.

Настой: 10 г «рылец» настаивать 1 час в закрытой посуде в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3-4 часа перед едой.

Подорожник



Обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим, отхаркивающим действием.

Настой листьев пьют при кожных заболеваниях (сыпь, угри, лишай). Он обладает противомикробным действием и служит хорошим средством для промывания гнойных ран и язв, способствует быстрому заживлению их.

Отвар семян обладает слабительным действием.

Настой: 1 столовую ложку сухих листьев подорожника настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке за 20 минут до еды 4 раза в день.

2 столовые ложки вымытых свежих измельченных листьев завернуть в марлю. Прикладывать при воспалительных процессах кожи, ушибах, царапинах.

Пустырник



Уменьшает головные боли, обладает легким снотворным действием, улучшает сон. Применяют при неврозах, повышенной нервной возбудимости, болезненных менструациях, начальной стадии гипертонии, кардиосклерозе.

Настой: 3 чайные ложки травы настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, процедить. Применять по 1 столовой ложке 3-5 раз в день за 20 минут до еды. Спиртовую настойку пустырника (а также вместе с настойкой ландыша) принимать по 20-30 капель 3 раза в день.

Заманиха высокая в лечении сахарного диабета



Корни и корневища заманихи высокой, применяемые для настоя (экстракта) жидкого, содержат: кумарины, флавоноиды, смолистые вещества, эфирные масла, алкалоид аралий, сапонины-эхиноксозиды, глюкозиды сердечного действия, свободные кислоты, спирт, фенолы и др.

Действие настойки заманихи во много раз сильнее настойки женьшеня.

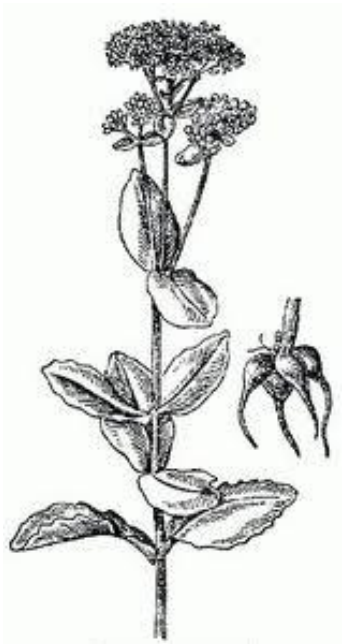
Оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему, снижает повышенный уровень сахара в крови в начальных стадиях сахарного диабета, в малых дозах повышает, в больших снижает уровень артериального давления, улучшает диурез.

Обладает общетонизирующим и возбуждающим действием. Экстракт показан при различных нервных и психических заболеваниях, при нервном переутомлении.

Экстракт корней заманихи применяют по 20-30 капель на 10-15 мл воды 2-3 раза в день за 10-15 минут до еды.

Курс лечения 30 дней. После двухнедельного перерыва при необходимости курс лечения повторить.

Очиток пурпурный



Профилактический напиток очитка пурпурного обладает тонизирующим, общеукрепляющим, противовоспалительным, ранозаживляющим, противочинготным, стимулирующим, регенерирующим действием.

В народе напиток очитка используется при простудах, женском бесплодии, импотенции, ревматизме, туберкулезе легких, цинге. А также при заболеваниях почек и мочевого пузыря, кишечника, эпилепсии, при болях в суставах, физическом истощении, нервных расстройствах, сердечной недостаточности.

Экспериментально установлено, что экстракт из травы очитка ослабляет или снимает нарушения белкового обмена, усиливает регенерацию белков крови.

Растения используют при ломоте в костях и отложении солей.

Шлемник байкальский



В народной медицине шлемник применяется в виде настоек, отваров, порошков, мазей, гранул из корней и травы, как укрепляющее, омолаживающее, успокаивающее, жаропонижающее, смягчающее, отхаркивающее, противоглистное и противовоспалительное средство.

Его назначают при миокарде, сердцебиении, остром ревматизме, эпилепсии, бессоннице, бронхитах, воспалении легких и других легочных заболеваниях, как стимулирующее средство для **усиления мужской потенции**, при острых и хронических воспалениях кишечника, мочевого пузыря и мочевыводящих путей, при простудных заболеваниях и гриппе.

Корни шлемника накапливают жизненно важные микроэлементы: марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, йод, селен.

Современными медицинскими исследованиями ученых разных стран выявлено, что препараты шлемника байкальского:

- расширяют и укрепляют кровеносные сосуды;
- замедляют ритм сердечных сокращений;
- устраняют головную боль и бессонницу;
- снижают и стабилизируют артериальное давление, сочетающееся с атеросклерозом;

- предупреждают возникновение судорог;
- затормаживают функциональную активность нервной системы (превосходят при этом действие препаратов валерьяны в несколько раз);
- оказывают положительное влияние на желудочно-кишечный тракт и функцию печени, устраняют дисбактериоз, оказывают желчегонное и слабительное действие;
- обладают антиаллергенной, антиастматической, антисклеротической, антистрессовой активностью;
- обладают противовоспалительными и противоопухолевыми свойствами.

В домашних условиях готовятся отвары, настойки и порошки из травы и корней шлемника. Отвары готовятся из травы и корней в пропорции 1 : 10 на водяной бане в течение 20-30 мин.

Патриния средняя



В медицине используют корневища и корни патринии. Они содержат до 13% тритерпеновых сапонинов, разделенных на индивидуальные патринозиды, а также алкалоиды, дубильные вещества, сахара, эфирное масло, органические кислоты. Корни копают в течение всего лета. Выкопанные корни отряхивают, обрезают остатки стеблей и листьев, сушат на солнце. Крупные корни перед сушкой измельчают.

Корневища и корни патринии обладают выраженным успокаивающим действием, превосходят в этом отношении валерьяновый корень.

Применяют их в виде настойки (по 15-20 капель на прием) при повышенной возбудимости, бессоннице, неврозах сердца и др.

В домашних условиях лучше готовить настой из расчета 10 г измельченного корневища с корнями на 1 стакан кипятка; принимают его по 1 столовой ложке 3-4 раза в день после еды.

Прием настоя несколько снижает артериальное давление и поэтому может быть полезен в начальной стадии гипертонической болезни.

В народной медицине патрину используют также при лихорадках, гастроэнтеритах, туберкулезе, желтухе и др.

Синюха голубая



Наличие в растении большого количества сапонинов (тритерпеновых гликозидов) обуславливает его отхаркивающие свойства.

Кроме того, синюха обладает успокаивающими свойствами. По седативной активности синюха в эксперименте превосходит валериану лекарственную в 8-10 раз.

Отвары и настои из корней и корневища синюхи снижают двигательную активность, рефлекторную возбудимость.

Стимулирует функцию коры надпочечников, регулирует липидный обмен.

Препараты растения значительно ускоряют свертываемость крови. Сапонины синюхи тормозят развитие атеросклероза.

Сапонины синюхи и препараты из нее могут использоваться в качестве седативного средства при различных нарушениях центральной нервной системы, а также при патологических состояниях, связанных с нарушением холестерина обмена.

Корневища, корни. Настой, отвар, сухой экстракт – отхаркивающее, седативное и ранозаживляющее; при

хронических и острых бронхитах, острых респираторных заболеваниях, бронхопневмонии, туберкулезе легких. В народной медицине настой – при эпилепсии, туберкулезе легких, коклюше, лихорадящих состояниях, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии; наружно (припарки) – при укусах змей.

Надземная часть. Настой – при дизентерии, нервных заболеваниях; как седативное, отхаркивающее; порошок – при укусах бешеных животных.

Цветки. Настой – при белях. Отвар из корневищ с корнями синюхи голубой: 3-6 г сырья заливают 200 мл кипятка, кипятят 15-20 мин., настаивают при комнатной температуре 10 мин., затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4-5 раз в день после еды.

Ярутка полевая



Лечебный эффект достигается благодаря содержанию в траве эфирно-горчичного масла, аскорбиновой кислоты, сапонинов, алкалоидов, флавоноидов и микроэлементов. Ярко выраженные противобактериальные свойства нашли отражение в применении ярутки. Кроме того, ярутка является отличным вяжущим, диуретическим, кровоостанавливающим, отхаркивающим средством.

Народные лекари советовали принимать настои и отвары ярутки при лихорадке, малярии, скарлатине, стенокардии, желтухе, гонорее, сифилисе, воспалении яичников, шуме в голове, головных болях, раке матки.

Наружное применение обеззараживало и ускоряло заживление, поэтому кашицу из листьев ярутки прикладывали к ожогам, язвам и ранам. Ванны с использованием копеечника отлично способствуют обеззараживанию кожи и очищению от гноя и грязи.

В Сибири эту траву использовали для лечения цинги. Некоторые народы использовали ярутку, как средство для **усиления потенции**, а также для **ускорения менструации**. Существуют записи, что соком ярутки выводили бородавки. Использовали ярутку и для вывода яда – отвары растения отлично способствует потоотделению и с потом выходил яд.

Китайские медики применяли ярутку полевую для лечения воспаления глаз, гипертонической болезни, атеросклероза, миокардита, запора и **сахарного диабета**.

Бархат амурский



Лечебным сырьем являются корни, листья, плоды, кожура, иногда луб.

Химический состав. Все доли растения содержат фитонциды, эфирное масло, алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества, терпеноиды, кумарины, углеводы и родственные соединения. В кожуре и лубе содержатся сапонины и стероиды. В листьях, цветках и плодах – пигменты, витамины.

Отвары плодов и кожуры – при пневмониях, плеврите, туберкулезе легких, **диабете**, как вяжущее, диуретическое, жаропонижающее, противовоспалительное, антисептическое, антигельминтное, дезодорирующее средство.

Наружно отвар кожуры и луба применяют при разных кожных заболеваниях. Настойка плодов – при дизентерии, заболеваниях желудка, полости рта. Отвар кожуры молодых растений применяют при нефрите и проказе.

Эфирное масло проявляет выраженное бактерицидное, противогнилостное, антигельминтное действие.

Для приготовления настоя берут 20 г листьев и цветков, заливают 200 мл кипятка, выдерживают на водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., цедают. Принимают по 1/3 стакана на прием 3-4 раза в день после еды.

Для отвара берут 15 г плодов или кожуры, заливают 200 мл кипятка, выдерживают на водяной бане 30 мин., охлаждают 10 мин., цедают. Принимают по 2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды.

Зверобой продырявленный



Трава зверобоя обладает многосторонними фармакологическими свойствами.

Наиболее активными соединениями являются флавоноиды, оказывающие спазмолитическое действие на гладкие мышцы желчных протоков кишечника, кровеносных сосудов и мочеточников.

Флавоноиды увеличивают отток желчи, препятствуют застою желчи в желчном пузыре и тем самым предотвращают возможность образования камней, облегчают желчеотделение в двенадцатиперстную кишку, купируют спазмы толстой и тонких кишок, восстанавливают нормальную перистальтику, улучшая тем самым переваривающую способность желудочно-кишечного тракта.

Зверобой не только снимает спазм кровеносных сосудов, особенно капилляров, но и оказывает капилляроукрепляющее действие.

Препараты зверобоя улучшают венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов, а также повышают диурез в результате уменьшения напряжения стенок мочеточников и непосредственного увеличения фильтрации в почечных клубочках.

Дубильные вещества растения оказывают легкое вяжущее и противовоспалительное действие.

Применяют при лечении легких, желудочно-кишечного тракта, болезнях печени, меноррагии.

Трава зверобоя может вызвать неприятные ощущения в области печени и чувство горечи во рту, запоры, понижение аппетита. Поскольку зверобой повышает артериальное давление, желательно назначать его лицам, страдающим гипертонической болезнью, только в составе сбора.

Солодка



Солодка используется как самостоятельно (очень редко), так и в составе многокомпонентных сборов, как адаптоген и иммуномодулирующее средство с мощным противовоспалительным и антиаллергенным, антисептическим, детоксикационным и гепатопротективным действием, для лечения заболеваний дыхательных путей и легких, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, эндокринных расстройств.

На всех стадиях воспалительного процесса химические соединения солодки оказывают противовоспалительное действие, усиливая эффект собственных гормонов коры надпочечников. Подобно нестероидным противовоспалительным средствам, ингибируют синтез простагландинов, однако, в отличие от этих препаратов, обладают при этом противоязвенной и спазмолитической активностью.

Корень солодки показан при болезни Аддисона, гипокортицизме как результате лечения стероидными гормонами, при патологическом климаксе у женщин и мужчин.

Надземная часть солодки содержит большее количество эстрогенов (в частности, эстриола), чем подземная часть. Листья – суррогат чая (отсутствие токсичности). Как средство полигландулярного типа действия при сахарном и несахарном диабете, функциональной недостаточности передней доли гипофиза.

Приложение 2

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ И СБОРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ЭНДОКРИНОЛОГИИ

Лекарственные сборы, применяемые при лечении
сахарного диабета



Сбор № 1

- листья черники – 50 г
- стручки фасоли – 25 г
- трава галеги лекарственной – 25 г
- листья мяты – 25 г

2 ст. л. сбора заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Сбор № 2

- листья черники – 25 г
- листья одуванчика лекарственного – 25 г
- трава галеги лекарственной – 20 г

1 ст. л. сбора заливают 300 мл кипятка, кипятят 5 мин., настаивают, процеживают. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Сбор № 3

- корень заманихи высокой – 10 г
- трава хвоща полевого – 10 г
- плоды шиповника коричневого – 10 г
- трава череды трехраздельной – 10 г
- корень девясила высокого – 10 г
- листья черники обыкновенной – 10 г
- трава зверобоя продырявленного – 10 г
- цветы ромашки аптечной – 10 г
- трава мяты перечной – 10 г

Принимают по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды.

Сбор № 4

- листья толокнянки – 20 г
- листья одуванчика лекарственного – 20 г
- листья цикория обыкновенного – 20 г
- листья черники – 20 г
- листья фасоли – 20 г

1 ст. л. измельченного сбора заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 мин., процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Сбор № 5

- плоды боярышника – 25 г
- листья черники – 25 г
- трава сушеницы болотной – 25 г
- трава пустырника обыкновенного – 25 г

1 ст. л. измельченного сбора заливают стаканом кипятка и настаивают 30 мин., процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды (при сочетании сахарного диабета с гипертонией).

Сбор № 6

- листья черники – 25 г
- листья цикория обыкновенного – 25 г
- трава зверобоя продырявленного – 25 г
- трава мяты перечной – 25 г

1 ст. л. измельченного сбора заливают стаканом кипятка и настаивают 30 мин., процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Сбор № 7

- листья брусники – 15 г
- листья черники – 15 г
- листья березы – 15 г
- трава галеги лекарственной – 15 г
- кора крушины – 15 г

Десертную ложку измельченного сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и кипятят 5 мин., снова отстаивают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Сбор № 8

- листья толокнянки – 20 г
- листья одуванчика лекарственного – 20 г
- листья цикория обыкновенного – 20 г
- листья черники – 20 г
- стручки фасоли – 20 г

Столовую ложку измельченного сбора заливают стаканом кипятка и настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в сутки до еды.

Сбор № 9

- листья черники – 20 г
- листья одуванчика лекарственного – 20 г
- листья цикория обыкновенного – 20 г
- листья крапивы двудомной – 20 г
- листья брусники – 20 г

Столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Сбор № 10

- листья ореха грецкого – 25 г
- листья мяты перечной – 25 г
- трава горца птичьего – 25 г
- трава галеги лекарственной – 25 г

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 2-3 минуты, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-30 минут до еды.

Сбор № 11

- трава хвоща полевого – 25 г
- трава земляники – 25 г
- трава горца птичьего – 25 г

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 3-5 минут, настаивают 10-15 минут, процеживают. Принимают по столовой ложке за 20-30 минут до еды 4 раза в день.

Сбор № 12

- побеги черники – 20 г
- створки бобов фасоли – 20 г
- плоды шиповника – 20 г

Столовую ложку измельченного сырья залить стаканом крутого кипятка, кипятить 45-60 минут, процедить. Принимать 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Сбор № 13

- корень одуванчика – 20 г
- корень цикория – 20 г
- корень лопуха – 20 г

Столовую ложку измельченного сырья залить 500 мл воды и кипятить на водяной бане в течение 40 минут, остудить, процедить. Принимать 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор № 14

- кукурузные рыльца – 10 г
- цветы бессмертника – 5 г
- листья черники – 30 г
- шиповник – 10 г

Измельчить плоды шиповника 10 г, и столовую ложку сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 3-5 мин., настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор № 15

- листья одуванчика – 30 г
- листья ежевики – 10 г
- листья мяты перечной – 5 г
- листья смородины черной – 15 г

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 мин., настоять в течение часа, процедить. Принимать по 2-3 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Сбор № 16

- листья пустырника – 10 г
- листья земляники – 15 г
- листья шелковицы – 20 г

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3-5 минут, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды.

Сбор № 17

- лист манжетки – 20 г
- лист черники – 40 г
- плоды можжевельника – 20 г
- льняное семя – 20 г

Столовую ложку сбора заварить одним стаканом кипятка. Принимать 3 раза в день по 1 стакану отвара.

Сбор № 18

- лист толокнянки – 25 г
- корень валерианы – 25 г
- травы галеги – 25 г
- лист черники – 25 г

Чайную ложку сбора заварить стаканом крутого кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Сбор № 19

- листья черники – 50 г
- стручки фасоли – 50 г
- трава галеги – 50 г
- листья мяты – 50 г

Две столовые ложки сбора залить 500 мл крутого кипятка и настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Сбор № 20

- листья черники – 20 г
- листья брусники – 20 г
- листья одуванчика – 20 г
- трава галеги лекарственной – 25 г
- крапива двудомная – 20 г.

Столовую ложку сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор № 21

- листья подорожника большого – 20 г
- листья черники – 20 г
- листья крапивы двудомной – 20 г
- листья одуванчика – 20 г

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2-3 минуты, настоять 10-15 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 20 минут до еды 4 раза в день.

Сбор № 22

- листья черники – 25 г
- трава галеги лекарственной – 25 г
- листья крапивы двудомной – 25 г

Столовую ложку сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 15 минут, настоять 5 минут, процедить. Принимать по 2-3 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

Сбор № 23

- лист черники – 50 г
- лист крапивы – 20 г
- лист брусники – 30 г

Столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Сбор № 24

- трава галеги лекарственной – 20 г
- стручки фасоли – 20 г
- листья черники – 20 г
- корень одуванчика – 20 г
- листья крапивы двудомной – 20 г

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Принимают 4 раза в день по 1 стакану до еды.

Сбор № 25

- трава хвоща полевого – 20 г
- трава горца птичьего – 20 г
- трава пастушьей сумки обыкновенной – 20 г
- листья крапивы двудомной – 20 г

Столовую ложку заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Сбор № 26

Сбор под названием «арфазетин» обеспечивает комплексное воздействие на нормализацию обменных процессов при сахарном диабете, снижает уровень сахара, улучшает функции печени, кишечника, оказывает противовоспалительное действие, общеукрепляющее, способствует повышению процессов регенерации эндокринной паренхимы поджелудочной железы, что приводит к улучшению ее деятельности в целом.

Сбор состоит из 7 лекарственных растений, расфасованных в пакетики:

- побеги черники – 20 г
- створки фасоли – 20 г
- корни аралии маньчжурской – 10 г
- хвощ полевой – 15 г
- плоды шиповника – 15 г
- трава зверобоя – 10 г
- цветки ромашки – 10 г

Арфазетин готовят в виде водного настоя. Один пакет смеси (10 г сырья = 2 ст. л.) помещают в эмалированную посуду и заливают 400 мл горячей воды, затем настаивают на водяной бане 45-50 минут, процеживают.

Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 30 дней. В течение года курс повторить 4 раза.

Сбор № 27

При сочетании сахарного диабета с заболеваниями печени и желчного пузыря рекомендуется использовать отвар следующих растений:

- зверобой – 30 г
- бессмертник – 5 г
- тысячелистник – 5 г
- спорыш – 10 г

Залить растения 1,2 л кипятка, прокипятить 1-2 мин, настаивать в тёмном месте при комнатной температуре в течение 10-12 ч.

Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой в тёплом виде или после еды не подогретым.

Сбор № 28

- лист черники – 20 г
- бессмертник – 5 г
- кукурузные рыльца – 10 г
- спорыш – 5 г
- зверобой – 10 г

Залить 1,2 л кипятка, прокипятить 1-2 мин, настаивать в тёмном месте при комнатной температуре в течение 10-12 ч.

Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой в тёплом виде или после еды не подогретым.

Сбор № 29

- зверобой – 10 г
- кукурузные рыльца – 10 г
- лист черники – 10 г
- бессмертник – 10 г
- шиповник – 10 ягод размять

Приготовление аналогично, приём так же.

Сбор № 30

При сочетании сахарного диабета с гипоацидным гастритом рекомендуется следующий настой:

- золототысячник – 5 г
- лист черники – 20 г
- сок ягоды калины – 10 г
- сок картофельный – 5 г
- спорыш – 10 г

Из трав приготовить настой на 1 л кипятка. В готовый настой добавить картофельный или калиновый сок, принимать по 1/3-1/2 стакана перед едой.

Сбор № 31

При сочетании сахарного диабета с колитами и запорами эффективны следующие настои:

- стручки фасоли – 20 г
- лист шелковицы – 5 г
- лист ореха грецкого – 5 г
- корень аира – 5 г
- кора крушины – 3 г

Из трёх первых компонентов готовят настой, настаивая его в течение 8-10 ч, а из трёх последних компонентов готовят отвар, отваривая на протяжении 30 мин. в 100 г воды. После смешивания частей содержимое настаивают 2-3 ч, а затем принимают по 3 столовые ложки за 20-30 мин. до еды.

Сбор № 32

- лист черники – 20 г
- спорыш – 5 г
- корень аира – 5 г
- корень крушины – 5 г
- цветы ромашки – 10 г

Отвар из корня аира и коры крушины готовят так же, как и в предыдущем рецепте, смешивают с настоем из указанных трав.

Принимают по 3 столовые ложки за 20-30 мин. до еды.

Сбор № 33

- зверобой – 30 г
- тысячелистник – 10 г
- подорожник – 10 г
- корень цикория – 10 г
- золототысячник – 5 г

Залить 1,2 л кипятка, настаивать 10-12 ч.

Принимать по 1/3 стакана за 15-20 мин. до еды.

Сбор № 34

- зверобой – 20 г
- лист грецкого ореха – 5 г
- золототысячник – 5 г
- подорожник – 15 г
- корень цикория – 10 г

Корень цикория отваривают 30 мин. в 100 мл воды, а остальное прокипятить 2-3 мин., настаивать (воды – 1 л) в течение 8-10 ч, смешать с отваром из корня цикория.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

Сбор № 35

При сочетании сахарного диабета с колитами и поносами рекомендуются следующие настои:

- тысячелистник – 30 г
- зверобой – 20 г
- цветы ромашки – 8 г
- корень цикория – 10 г
- ольховые шишки – 8 г
- мята – 5 г

Прокипятить в 1 л воды 5 мин., настаивать на протяжении 3-4 ч.

Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

Сбор № 36

- лист черники – 20 г
- мята – 5 г
- ольховые шишки – 10 г
- золототысячник – 5 г

*Прокипятить в 1л воды 5 мин., настаивать в течение 3-4 ч.
Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.*

Сбор № 37

При сочетании сахарного диабета со стенокардией эффективны такие настои:

- сок калины – 10 г
- лист пустырника – 5 г
- цветы боярышника – 5 г
- стручки фасоли – 20 г
- сок берёзовый натуральный – до 1 л.

На водяной бане готовить настой на натуральном берёзовом соке на протяжении 4-5 ч.

Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой.

Сбор № 38

- плоды боярышника – 5 г
- ягоды калины – 5 г
- лист черники – 20 г
- лист пустырника – 5 г

*Плоды боярышника и ягоды калины кипятить 20 мин., кипятком залить листья трав, прокипятить 1-2 мин.
Настаивать в тёмном месте при комнатной температуре в течение 8-12 ч.*

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Сбор № 39

При сочетании сахарного диабета с заболеваниями почек и мочевыводящих путей рекомендуются следующие настои:

- лист черники – 20 г
- крапива – 5 г
- толокнянка – 10 г
- спорыш – 5 г
- кукурузные рыльца – 10 г
- зверобой – 10 г

Залить 1 л кипятка, настаивать в тёмном месте в течение 8-10 ч. Принимать по 3-4 раза в день после еды.

Сбор № 40

- хвощ полевой – 5 г
- спорыш – 5 г
- толокнянка – 10 г
- земляника лесная – 10 г
- лист брусники – 10 г
- ягоды шиповника – 15 г

Приготовление и приём аналогичны предыдущему рецепту.

Сбор № 41

- листья черники – 20 г
- цветы зверобоя – 20 г
- стручки фасоли – 20 г

Залить смесь растений 1,2 л кипятка, прокипятить содержимое в течение 1-2 мин. при закрытой крышке, настаивать 8-12 ч в тёмном месте.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Сбор № 42

- трава галеги лекарственная – 20 г
- стручки фасоли – 20 г
- лист черники – 20 г
- ягоды шиповника – 20 г

Приготовление аналогично предыдущему сбору.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Сбор № 43

- лист черники – 50 г
- корень лопуха – 50 г

Столовую ложку измельченного сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут.

Принимают по стакану настоя три-четыре раза в день перед едой.

Сбор № 44

- лист черники – 20 г
- корень одуванчика – 20 г
- лист крапивы – 20 г
- трава спорыша – 20 г
- корень девясила – 20 г

Столовую ложку измельченного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают.

Принимают по полстакана три раза в день перед едой.

Сбор № 45

- лист черники – 50 г
- лист крапивы – 20 г
- лист брусники – 30 г

Столовую ложку измельченного сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают, принимают по стакану в течение дня до еды.

Сбор № 46

- цветы зверобоя обыкновенного – 25 г
- листья одуванчика – 10 г
- трава галеги лекарственной – 20 г
- листья крапивы двудомной – 15 г

Столовую ложку измельченного сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают, принимают по стакану в течение дня до еды.

Принимать по 1/3-1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

Сбор № 47

- лист черники – 25 г
- стручки фасоли – 20 г
- лист одуванчика – 15 г

Столовую ложку измельченного сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают, принимают по стакану в течение дня до еды.

Принимать по 1/2-1/3 стакана 3-4 раза в день перед едой.

Сбор № 48

- лист черники – 25 г
- зверобой – 20 г
- стручки фасоли – 20 г
- трава галеги лекарственная – 25 г

Столовую ложку измельченного сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают, принимают по стакану в течение дня до еды.

Сбор № 49

- цветы зверобоя – 25 г
- цветы бузины чёрной – 20 г
- лист крапивы двудомной – 15 г
- лист грецкого ореха – 20 г
- лист земляники – 15 г

Столовую ложку измельченного сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают, принимают по стакану в течение дня до еды.

Сбор № 50

- ягоды черники свежие – 30 г
- трава галеги лекарственной – 20 г
- ягоды брусники свежие – 30 г
- цветы зверобоя – 20 г
- лист земляники – 15 г
- лист толокнянки – 10 г

Столовую ложку измельченного сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают, принимают по стакану в течение дня до еды.

Сбор № 51

- хвощ полевой – 20 г
- лист бузины чёрной – 10 г
- корень девясила – 5 г
- зверобой – 10 г
- лист крапивы – 5 г

Столовую ложку измельченного сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают, принимают по стакану в течение дня до еды.

Сбор № 52

- корень заманихи – 5 г
- корень одуванчика лекарственного – 5 г
- корень цикория – 10 г
- семена льна – 5 г
- зверобой – 10 г
- липовый цвет – 10 г
- корень цикория – 5 г

Прокипятить в 1,2 л воды 20 мин., настаивать в тёплом месте 3-4 ч.

Принимать по 3 столовые ложки 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

Сбор № 53

- плоды боярышника кроваво-красного – 3 части
- лист крапивы двудомной – 3 части
- семя льна посевного – 2 части
- лист мяты перечной – 1 часть
- трава пустырника пятилопастного – 5 частей
- корневище и побеги спаржи лекарственной – 4 части
- трава чабреца – 4 части
- лист черники обыкновенной – 7 частей
- плоды шиповника коричневого – 3 части

Каждый вечер 2-3 ст. ложки сбора высыпают в термос емкостью 0,5 литра и заливают крутым кипятком. На следующий день принимают настой в 3 приема за 20-30 минут до еды в теплом виде.

Сбор № 54

- лист брусники – 4 части
- трава зверобоя продырявленного – 2 части
- рыльца кукурузы обыкновенной – 4 части
- корень лопуха большого – 5 частей
- лист мяты перечной – 2 части
- лист ореха грецкого – 3 части
- почки сирени обыкновенной – 2 части
- трава сушеницы болотной – 2 части
- лист черники обыкновенной – 3 части
- корень шиповника коричневого – 1 часть

Каждый вечер 2-3 ст. ложки сбора высыпают в термос емкостью 0,5 литра и заливают крутым кипятком.

На следующий день принимают настой в 3 приема за 20-30 минут до еды в теплом виде.

Сбор № 55

- листья ежевики сизой – 20 г
- листья смородины черной – 20 г
- листья мяты перечной – 20 г
- листья толокнянки обыкновенной – 20 г
- листья черники – 20 г

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка и настаивают 30 мин.

Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сбор № 56

- корни заманихи высокой – 10 г
- трава хвоща полевого – 10 г
- плоды шиповника коричневого – 10 г
- трава череды трехраздельной – 10 г
- корни девясила высокого – 10 г
- листья черники – 20 г
- трава зверобоя продырявленного – 10 г
- цветки ромашки аптечной – 10 г
- трава мяты перечной – 10 г

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка и настаивают 30 мин.

Принимают по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

Сбор № 57

- листья грецкого ореха – 20 г
- листья черники – 20 г
- створки фасоли – 20 г
- корни лопуха – 20 г
- корни или цветки бузины – 20 г

Смесь заливают 2 стаканами кипятка, настаивать 5 часов, процедить.

Принимают по 1/2 стакана после еды 3 раза в день.

Сбор № 58

- листья черники – 25 г
- листья ежевики сизой – 25 г
- листья земляники лесной – 25 г
- ягоды шиповника обыкновенного – 25 г

Столовую ложку измельченной смеси заливают стаканом кипятка и настаивают 30 мин., процеживают.

Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Сбор № 59

- листья черники – 20 г
- створки фасоли – 20 г

Одну столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, кипятят 15 мин. и настаивают 30 мин.

Принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Сбор № 60

- листья черники – 20 г
- корни одуванчика лекарственного – 20 г
- листья крапивы двудомной – 20 г
- трава зверобоя продырявленного – 20 г
- трава хвоща полевого – 20 г

Столовую ложку измельченной смеси заливают стаканом кипятка и настаивают 30 мин.

Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение месяца. После двухмесячного перерыва курс можно повторить.

Сбор № 61

- плоды можжевельника – 25 г
- льняное семя – 25 г
- листья черники – 25 г
- листья брусники – 25 г

Всю смесь измельчают в миксере. Чайную ложку измельченной смеси заливают кипятком и кипятят при закрытой крышке 5 мин. Настаивают 30 мин., процеживают.

Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Лекарственные растения и сборы, применяемые при лечении ожирения



Сбор № 1

- цветки ромашки аптечной
- плоды фенхеля
- липовый цвет
- цветки бузины черной
- листья мяты перечной

Всего взять поровну. Все измельчить, смешать. 1 столовую ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Процедить.

Принимать по 1 стакану 2-3 раза в день.

Сбор № 2

- трава горца птичьего (спорыша)
- кора окопника
- корень лопуха большого
- трава цистозейры

Всего взять поровну. Приготовление и применение как в предыдущем рецепте.

Сбор № 3

- корень солодки голой – 50 г
- плоды аниса – 50 г
- трава цистозейры – 100 г

Приготовление и применение как в предыдущем рецепте.

Сбор № 4

- зверобой продырявленный
- петрушка
- пустырник
- девясил высокий

Всего взять по 1 столовой ложке, перемешать. 2 столовой ложки сбора залить 300 мл кипятка и варить 10 минут на слабом огне. Настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день с куском льда или в холодном виде.

Сбор № 5

- крапива двудомная – 1 столовая ложка
- щавель конский – 2 столовой ложки
- березовые почки – 1 чайная ложка

2 столовые ложки сбора залить 300 мл холодной воды, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить.

Принимать по 1 стакану в охлажденном виде 2 раза в день.

Сбор № 6

- кора крушины ольховидной – 2 части
- трава тысячелистника – 2 части
- плоды можжевельника – 1 часть
- кукурузные рыльца – 5 частей

2 столовые ложки смеси залить на ночь в термосе 500 мл кипятка, утром процедить.

Принимать в 3 приема перед едой.

Сбор № 7

- кукурузные рыльца – 5 частей
- плоды тмина – 1 часть
- трава фиалки трехцветной – 1 часть
- трава тысячелистника – 3 части
- кора крушины ольховидной – 5 частей

4 столовые ложки смеси залить в термосе на ночь 500 мл кипятка. Процедить.

Принимать в 3 приема перед едой.

Сбор № 8

- трава чабреца – 2 части
- корень солодки голой – 2 части
- лист мяты перечной – 1 часть
- цветки бузины черной – 1 часть
- кукурузные рыльца – 5 частей
- плоды фенхеля – 1 часть
- цветки ромашки аптечной – 1 часть
- цветки липы – 1 часть

2-3 столовые ложки смеси заварить в термосе 500 мл кипятка, процедить.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор № 9

- мочегонный чай – 1 часть
- кукурузные рыльца – 3 части
- трава череды – 1 часть
- корень девясила высокого – 1 часть
- брусничный лист – 1 часть
- корни одуванчика – 2 части
- лист подорожника – 1 часть
- цветки календулы – 1 часть

4 столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте. Процедить.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Сбор № 10

- кора крушины ольховидной – 60 г
- корень одуванчика – 20 г
- плоды петрушки – 20 г
- плоды укропа – 20 г
- лист мяты перечной – 20 г

3 столовые ложки смеси заварить 1 литром кипятка.

Пить по 1 стакану утром.

Сбор № 11

- плоды укропа – 20 г
- цветки ромашки аптечной – 20 г
- липовый цвет – 15 г
- лист мяты перечной – 20 г

3 столовые ложки смеси заварить 1 литром кипятка, настаивать 2 часа.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор № 12

- семена льна
- бессмертник песчаный (цветы)
- крушина ломкая (кора)
- хвощ полевой (трава)
- черника обыкновенная (побеги)
- крапива двудомная (трава)
- лабазник вязолистный (цветы)

Взять поровну каждого растения. Смешать. 1 столовую ложку смеси с верхом на 200 мл воды. Выдержать 15 минут на водяной бане. Отстоять 30 минут. Процедить. Довести до исходного объема.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды за 30 минут в течение 1,5-2 месяцев.

Одуванчик лекарственный. Залить 2 чайные ложки измельченных сухих корневищ или листьев 1 стаканом холодной воды и настаивать 8 часов, затем кипятить 5-8 минут, процедить и выпить в 3 приема в течение дня.

Свежий сок одуванчика пить по 2-3 чайные ложки в день в течение 3-4 недель при ожирении.

Полынь горькая. Залить 1 чайную ложку сухой травы 300 мл кипятка, настаивать 1 час. Процедить и пить по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка полыни (аптечный препарат). Принимать по 20 капель 3 раза в день перед едой.

Кабачки. Усиливают перистальтику кишечника, предупреждают отложение холестерина и этим препятствуют ожирению.

Цистозейра бородачатая. Основное действие – подавляет аппетит, противосклеротическое. Взять 1 столовую ложку растения, варить в 1 литре воды в течение 10 минут, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Томатный сок. Способствует лучшему усвоению питательных веществ, нормализует процессы обмена, помогает организму избавляться от шлаков. стакан томатного сока перед обедом улучшает аппетит, способствует очищению суставов и сосудов.

Экстракт кукурузных рылец назначают для уменьшения аппетита и профилактики ожирения. Применяют: 30-40 капель 3 раза в день перед едой.

Можно готовить отвар или настой кукурузных рылец (как чай) и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Моченые яблоки (3 яблока в течение дня) уменьшают отложение жира в подкожной клетчатке.

Овес посевной. Взять 2 столовые ложки овса на 1 литр воды, кипятить до готовности, настаивать 6 часов, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день (кстати, отвар овса с тысячелистником избавляет от пагубной привычки к курению).

Крыжовник. Ягоды рекомендуется почаще есть при ожирении и нарушениях обмена.

Капуста белокочанная. Свежий сок пить 3-4 раза в день за 30 минут до еды, начиная с 1/2 стакана на прием в начале первой недели и кончая 2 стаканами в конце второй недели.

Сельдерей пахучий. Постоянно употреблять в пищу в виде салатов и приправ листья сельдерея.

Тыква. Блюда из тыквы с давних времен употребляются народами Тибета при избыточном весе. Тыква имеет низкую калорийность, поэтому можно даже устраивать 1 раз в неделю «тыквенные дни».

Употреблять **проросшие зерна злаков (овса, ржи, пшеницы)**, а также как можно больше продуктов, содержащих эти злаки. В них в большом количестве содержится витамины группы В, которые препятствуют отложению жира во внутренних органах и задержке воды в организме.

Петрушка. Пить ежедневно по 1 стакану отвара свежей петрушки.

Лекарственные ванны, применяемые при лечении ожирения



Ванна № 1

- трава лапчатки гусиной
- корень лопуха и его листья
- корень и корневища пырея
- трава одуванчика
- трава ромашки аптечной
- трава горца птичьего (спорыша), трава череды

Всего взять поровну. Все взять в естественном виде, измельчить, перемешать; 2-3кг сбора залить 10 литрами воды, кипятить на слабом огне 10 минут, затем настаивать 1 час, процедить и вылить в ванну с водой желаемой температуры.

Время пребывания в ванне 10-15 минут. На курс лечения – 10-12 процедур.

Ванна № 2

- трава хвоща полевого
- трава горца птичьего
- корневища пырея
- трава пустырника
- цветки и стебли ромашки аптечной
- трава чабреца (тимьяна ползучего)

Всего взять поровну. Приготовить отвар (2 кг смеси на 10 литров воды). Ванны способствуют рассасыванию лишнего жира, усиливают обменные процессы в организме.

Ванна № 3

- овес посевной

1 кг на 10 литров воды. Кипятить 15 минут на слабом огне, настаивать 1 час, процедить и вылить в ванну.

Ванна № 4

- бузина черная

Взять в равном весовом соотношении листья и корни (2 кг на 10 литров воды) и приготовить отвар. Кипятить 15 минут на слабом огне, настаивать 1 час, процедить и вылить в ванну.

Время пребывания в ванне – 10 минут. На курс лечения от ожирения – 12-15 ванн через день.

Лекарственные растения и сборы, применяемые при патологии щитовидной железы



Сбор № 1

- трава пустырника – 1 ст. ложка
- листья перечной мяты – 1 ст. ложка
- корневища валерианы – 1 ст. ложка
- плоды боярышника – 2 ст. ложки

Расстолочь и перемешать. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, дать настояться полчаса, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день до еды в течение месяца. Повторить курс лечения после 10-дневного перерыва.

Сбор № 2

- цетрария исландская (слоевище) – 2 части
- дрок красильный (трава) – 1 часть
- ряска малая (трава) – 2 части
- донник лекарственный (трава) – 1 часть
- лабазник вязолистный (цветки) – 2 части
- льнянка обыкновенная (трава) – 1 часть
- хвощ полевой (трава) – 1 часть

1 столовая ложка сбора с верхом на 200 мл воды. 15 минут на водяной бане, отстоять 30 минут, процедить. Довести до исходного объема кипяченой водой. В полученный отвар, пока он теплый, добавить 60 капель 10% настойки родиолы четырехразделенной (красной щетки).

При аутоиммунном тиреоидите пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Непрерывный курс – 1,5 месяца. Перерыв 14 дней. Затем повторить курс.

Перерыв в приеме можно не делать при условии смены состава каждые 2 месяца. Для этого нужно иметь два-три варианта травяного сбора и применять их по очереди.

Сбор № 3

- фукус пузырчатый

Основное действие – стимулирует функцию щитовидной железы. Залить 1 чайную ложку сухого сырья 2 стаканами кипятка. Остывший настой процедить, принимать в течение суток в несколько приемов.

Лекарственные растения и сборы, применяемые при женском климаксе



Сбор № 1

- настойка родиолы розовой

По 15 капель в одной столовой ложке воды два раза в день (утром и в обед). Есть готовая в аптеке, но и приготовить можно элементарно: 10 г корня залить 100 мл водки и настоять 10 дней в темном месте.

Сбор № 2

- донник лекарственный (трава) – 1 часть
- шалфей лекарственный (трава) – 1 часть
- мята полевая (трава) – 3 части
- шлемник байкальский (корни) – 2 части
- солодка голая (корни) – 1 часть
- крапива двудомная (трава) – 1 часть
- шиповник майский (плоды) – 3 части

Готовить: 1 столовая ложка на 200 мл воды. 15 минут на водяной бане. Отстоять 30 минут, процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Сбор № 3

- мелисса лекарственная (трава) – 2 части
- багульник болотный (побеги) – 1 часть
- зверобой продырявленный – 2 части

Готовить: 1 столовая ложка на 200 мл воды. Настоять в закрытом сосуде 30-40 минут.

Выпить полстакана настоя на ночь, добавив мед по вкусу.

Сбор № 4

- настой адониса весеннего

6 г измельченной травы на 200 мл воды, принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Детям этот же настой назначают по 1 чайной ложке или по 1 десертной ложке 3-4 раза в день.

Сбор № 5

- купена лекарственная

3 столовые ложки измельченных сухих корневищ на 2 стакана воды; кипятить на слабом огне 6-7 минут, настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3-4 раза в день.

Сбор № 6

- донник лекарственный (трава) – 1 часть
- шалфей лекарственный (трава) – 1 часть
- мята полевая (трава) – 3 части
- шлемник байкальский (корни) – 2 части
- солодка голая (корни) – 1 часть
- крапива двудомная (трава) – 2 части
- шиповник майский (плоды) – 3 части

1 ст. ложка на 200 мл воды. 15 минут кипятить на водяной бане. Отстоять 30 минут, процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Два месяца, потом перерыв 2 недели, потом повтор еще два месяца.

Сбор № 7

- мелисса лекарственная (трава) – 2 части
- багульник болотный – 1 часть
- зверобой продырявленный – 2 части

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка. Настаивать в закрытом сосуде 30-40 минут. Процедить.

Выпить на ночь с 1 ч. ложкой меда вприкуску.

Сбор № 8

- календулы цветки – 20 г
- фиалки трехцветной трава – 20 г
- крушины кора – 30 г
- бузины черной цветки – 30 г
- солодки корень – 30 г

4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать 30 мин.

Пить по 200 мл настоя утром и вечером небольшими глотками.

Сбор № 9

- чистотела трава – 10 г
- тысячелистника трава – 10 г
- ромашки цветки – 10 г
- лапчатки гусиной трава – 10 г

1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, остудить, процедить.

Пить по 200 мл настоя 2 раза в день.

Сбор № 10

- мяты перечной листья – 10 г
- полыни трава – 10 г
- фенхеля плоды – 20 г
- крушины кора – 30 г

1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 мин.

Пить утром и вечером по 200 мл настоя.

Сбор № 11

- боярышника цветки – 40 г
- зверобоя трава – 20 г
- календулы цветки – 20 г
- крушины кора – 10 г
- пустырника трава – 50 г
- ромашки цветки – 20 г
- сушеницы трава – 30 г
- тысячелистника трава – 10 г
- шалфея трава – 20 г
- шиповника плоды – 30 г
- хмеля соплодия – 10 г
- фенхеля плоды – 10 г

2 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, кипятить 1 мин., настаивать 20 мин., процедить.

Пить по 50-100 мл отвара 3 раза в день курсами по 2 месяца с 10-дневными перерывами при патологическом климактерическом периоде, предменструальном синдроме, посткастрационном синдроме.

Сбор № 12

- валерианы корень – 30 г
- мяты перечной листья – 30 г
- ромашки цветки – 40 г

2 столовые ложки смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 3 мин.

Пить по 200 мл отвара утром и вечером.

Сбор № 13

- кора крушины – 20 г
- листья березы – 20 г
- листья мяты перечной – 20 г
- трава тысячелистника – 20 г
- корень валерианы – 20 г

Стакан настоя при дисменорее выпивают глотками в течение дня.

Сбор № 14

- кора крушины – 25 г
- кора калины – 25 г

Стакан настоя при меноррагии выпивают глотками в течение дня.

Сбор № 15

- трава горца птичьего – 10 г
- трава хвоща полевого – 10 г
- трава золототысячника – 30 г
- трава лапчатки прямостоячей – 50 г

При склонности к гипертензии и дисменорее стакан настоя выпивают в течение дня глотками.

Сбор № 16

- корень валерианы – 30 г
- листья мяты перечной – 30 г
- цветки ромашки аптечной – 40 г

Отвар принимают в качестве болеутоляющего и успокаивающего средства по 1 стакану утром и вечером.

Сбор № 17

- кора дуба – 10 г
- трава пастушьей сумки – 25 г
- трава тысячелистника – 25 г
- корневище лапчатки прямостоячей – 25 г

Принимают при обильных менструациях по 1 стакану отвара утром и вечером.

Сбор № 18

- трава пастушьей сумки – 30 г
- трава горца птичьего – 30 г
- трава омелы белой – 30 г

Принимают при сосудистой дистонии по гипертоническому типу и меноррагии по 1 стакану отвара утром и вечером.

Лекарственные растения и сборы, применяемые при мужском климаксе



Сбор № 1

- плоды рябины – 25 г
- плоды шиповника – 25 г

Настой принимают в качестве витаминных средств по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

Сбор № 2

- ягоды рябины – 35 г
- листья крапивы двудомной – 15 г

Настой принимают в качестве витаминных средств по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

Сбор № 3

- валериана лекарственная (корень) – 2 ст. л.
- вахта трехлистная (листья) – 5 ст. л.
- мята перечная (листья) – 1 ст. л.
- ромашка аптечная (цветки) – 2 ст. л.
- боярышник кроваво-красный (плоды) – 2 ст. л.
- калина обыкновенная (кора) – 2 ст. л.
- крушина ольховидная (кора) – 1 ст. л.
- Melissa лекарственная (листья) – 1 ст. л.
- омела белая (трава) – 2 ст. л.
- пустырник пятилопастный (трава) – 1 ст. л.

Эти сборы нужно принимать как настой по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером).

Сбор № 4

- пион уклоняющийся (спиртовая настойка корня)

Принимать при расстройстве процессов эякуляции по 40 капель 3 раза в день перед едой.

Сбор № 5

- аралия маньчжурская (спиртовая настойка корня)

Принимать при климактерической депрессии по 30 капель 3 раза в день перед едой.

Сбор № 6

- женьшень (спиртовая настойка корня)

Принимать при депрессии по 20 капель 3 раза в день перед едой.

Сбор № 7

- душица обыкновенная (трава) – 1 ст. л.
- мята перечная (листья) – 1 ст. л.
- пастернак посевной (трава) – 2 ст. л.
- тысячелистник (трава) – 1 ст. л.

Принимать при преждевременном семяизвержении как настой по 1 стакану 3 раза в день.

Сбор № 8

- калина обыкновенная (плоды) – 1 ст. л.
- крапива двудомная (листья) – 1 ст. л.
- рябина обыкновенная (плоды) – 2 ст. л.
- шиповник коричный (плоды) – 2 ст. л.

Принимать как настой при преждевременном семяизвержении по 1 стакану 2 раза в день перед едой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время особо возрос интерес к фитотерапии, народной медицине. Медики всего мира наряду с медикаментозными и другими современными способами лечения уделяют внимание простым и эффективным методам лечения, базирующимся на опыте целительства. Однако следует помнить, что при домашнем лечении необходимо с особой осторожностью пользоваться природными средствами. Только врач может назначить лечение. Фельдшер, медицинская сестра могут проконсультировать больного о способах приготовления и применения лекарственных растений. Фитотерапия является хорошим дополнением к традиционным методам лечения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балаболкин, М.И. Эндокринология / М.И. Балаболкин // М.: Универсум паблишинг, 1998. – С. 58-179.
2. Гичев, Ю.Ю. Руководство по биологически активным пищевым добавкам / Ю.Ю. Гичев, Ю.П. Гичев. – М.: Москва, 2001. – 232 с.
3. Данилюк, О.А. Практическая иридодиагностика и фитотерапия / О.А. Данилюк // Ростов-на-Дону, 2006. – 608 с.
4. Дедов, И.И. Введение в диабетологию / И.И. Дедов, В.В. Фадеев. – М.: Берег, 1998. – С. 36-58.
5. Дедов, И.И. Сахарный диабет / И.И. Дедов, М.В. Шестаков. – М.: Универсум паблишинг, 2003. – С. 22-96.
6. Дедов, И.И. Национальное руководство по эндокринологии / И.И. Дедов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 896 с.
7. Корсун, Ф.В. 500 лучших рецептов из лекарственных растений. От женских болезней / Ф.В. Корсун. – М.: Гелиос, Клеопатра. – 2007. – С. 384.
8. Фитотерапия кардио-васкулярных заболеваний / В.Ф. Корсун [и др.]. – М.: Гелиос, Клеопатра. – 2003. – 288 с.
9. Лекарственные растения в гастроэнтерологии / Т.В. Зинченко [и др.]. – Киев, 1990. – 240 с.
10. Лесиовская, Е.Е., Фармакотерапия с основами фитотерапии : учебное пособие / Е.Е. Лесиовская, Л.В. Пастушенков. – 2-е изд. – М., 2003. – С. 592.
11. Старкова, Н.Т. Структурные изменения щитовидной железы: Причины возникновения, постановка диагноза, методы лечения / Н.Т. Старкова // Пробл. эндокринологии. – 2002. – № 1. – С. 3-6.
12. Турищев, С.Н. Современная фитотерапия / С.Н. Турищев. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 478 с.
13. Фадеев, В.В. Аутоиммунный тиреоидит. Первый шаг к консенсусу / В.В. Фадеев, Г.А. Мельниченко, Г.А. Герасимов // Пробл. эндокринологии. – 2001. – Т. 47, № 4. – С. 7-13.
14. Фадеев, В.В. Эутиреоидный зоб: патогенез, диагностика, лечение / В.В. Фадеев // Клиническая тиреоидология. – 2003. – № 1. – С. 3-13.

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Учебное издание

Гулинская Ольга Викторовна
Тишковский Сергей Владимирович
Никонова Лола Васильевна
Дорошкевич Инна Петровна

**ФИТОТЕРАПИЯ
ПРИ ЭНДОКРИННОЙ ПАТОЛОГИИ**

Пособие

Ответственный за выпуск В.В.Воробьев

Компьютерная верстка А.В.Яроцкая
Корректор Л.С.Засельская

Подписано в печать 10.11.2011. Формат 60x84/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс. Ризография.
Усл. печ. л. 8,4. Уч.-изд. л. 4,0. Тираж 99 экз. Заказ 156.

Издатель и полиграфическое исполнение
учреждение образования
«Гродненский государственный медицинский университет».
ЛИ № 02330/0548511 от 16.06.2009. Ул. Горького, 80, 230009, Гродно.