



# СОДЕРЖАНИЕ

**ВВЕДЕНИЕ ..... 6**

**ЛЕСНАЯ НЕОТЛОЖКА ..... 19**

ЛЕЧИМ ССАДИНЫ, ПОРЕЗЫ, РАНЫ .....22

ЧТО ПРИЛОЖИТЬ К УШИБУ?.....64

ЧЕМ И КАК ЛЕЧИТЬ ГНОЙНЫЕ НАРЫВЫ? .....77

ЕСЛИ УЖАЛИЛА ПЧЕЛА .....85

ЕСЛИ ИСКУСАЛИ КОМАРЫ, МОШКИ  
И ДРУГИЕ КРОВСОСУЩИЕ НАСЕКОМЫЕ.....89

ЕСЛИ ИСКУСАЛИ КОМАРЫ, МОШКИ .....89

ОТ МОЗОЛИ — БЕЗ ХЛОПОТ И БОЛИ!.....95

ЕСЛИ СЛУЧИЛСЯ ОЖОГ .....100

КАК УНЯТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ?.....112

ЕСЛИ РАЗБОЛЕЛСЯ ЗУБ.....118

ПОМОЩЬ ДЛЯ БОЛЬНОГО УХА .....123



## 4

КОГДА РАЗЛАМЫВАЕТСЯ СПИНА И НОЮТ СУСТАВЫ .....	128
ЧТО ПОМОГАЕТ ПРИ ДИАРЕЕ? .....	146
КАК ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ? .....	157
ДРУГИЕ НЕДУГИ... .....	176
<i>Геморрой</i> .....	176
<i>Конъюнктивит</i> .....	178
<i>Ломота в ногах</i> .....	180
<i>Отрыжка</i> .....	180
<i>Повреждение связок</i> .....	181
<i>Стоматит</i> .....	182
<i>Физическая усталость</i> .....	184
<b>ПРАВИЛА ЛЕСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ .....</b>	<b>186</b>
ЛЕЧЕНИЕ ЛЕСОМ: ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ .....	187
ЕСЛИ ЗАСТИГЛА ГРОЗА .....	192
КРАСНА ЯГОДКА, ДА НА ВКУС ГОРЬКА.....	195
<i>Волчье лыко</i> .....	196
<i>Вороний глаз</i> .....	197
<i>Купена душистая</i> .....	198
<i>Белладонна</i> .....	199
<i>Ландыш майский</i> .....	199
<i>Белокрыльник болотный</i> .....	201
<i>Паслен сладко-горький</i> .....	201

НЕ ОГОНЬ, А ОБЖИГАЕТ .....	202
Борщевик Сосновского .....	202
Пастернак дикий .....	204
Ясенец голостолбиковый .....	205
ОСТОРОЖНО: КЛЕЩ! .....	206
КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ НАПАДЕНИЯ ПЧЕЛ И ОС?.....	213
ЧЕМ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГНУСА? .....	217
НЕ ТРЕВОЖЬТЕ СПЯЩУЮ ЗМЕЮ.....	223
АЛЛЕРГИКУ НА ЗАМЕТКУ .....	227
ГДЕ НАЙТИ И КАК ОЧИСТИТЬ ВОДУ? .....	232
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>234</b>
НАСТОЙ, ОТВАР ИЛИ НАПАР: В ЧЕМ РАЗНИЦА? .....	234
<i>Настой</i> .....	234
<i>Отвар</i> .....	235
<i>Напар</i> .....	237
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>238</b>
<b>ОБ АВТОРЕ .....</b>	<b>240</b>
<b>СПРАВОЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ .....</b>	<b>241</b>
<b>ОПАСНЫЕ РАСТЕНИЯ .....</b>	<b>254</b>





## ВВЕДЕНИЕ

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

Авиценна

На протяжении многих столетий наши предки, не знавшие таблеток, умели находить в природе снадобья от самых разных недугов. Занимаясь сбором трав, ягод, кореньев, плодов и т. д., люди пытались с их помощью не только утолить голод и поддержать свое существование, но и избавиться от страданий, причиняемых всевозможными болезнями, отмечая методом проб и ошибок ядовитые или лечебные свойства того или иного растения. Со временем люди научились запоминать и сопоставлять



имеющуюся связь между причиной и следствием. Например, стали замечать, что некоторые растения вызывают рвоту, расстройство желудка или же, наоборот, снимают боль. При этом, исходя из той или иной особенности растения, ему давали определенное название, указывающее на какой-либо внешний отличительный признак (окраска, форма цветков, плодов, листьев), характерный запах или вкус, основное место произрастания, лечебное действие и тому подобное.

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

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

Долгое время (практически до конца XIX века) в медицине отсутствовали научные методы, с помощью которых можно было



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

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







полости рта, лечили ею раны и различные опухоли. Коренным народам Сибири были хорошо известны противоязвенные свойства хвои, а Гиппократ советовал больным туберкулезом подольше находиться в хвойном лесу.

Как эффективное лекарственное растение у многих народов была известна и полынь горькая. О ее целебных свойствах хорошо знали врачи Древнего Египта, Греции и Рима, где ее использовали в качестве средства для укрепления желудка. В Китае полынь носили в сандалиях, считая, что таким образом можно восстановить аппетит, а также широко использовали цзю-терапию — метод прижигания рефлексогенных зон тела специальными полынными сигаретами. В XII веке арабские медики назначали полынь для восстановления аппетита, дробления камней в почках, лечения алкоголизма, опухолей мозга, заболеваний глаз. Так, известный арабский врач ибн Баттар Абу Мухаммед Абдиллай ибн Ахмад утверждал, что если полынь «растолочь, завязать в хлопчатобумажную тряпочку и опустить в кипяток, а затем прикладывать к глазу, где кровоизлияние, то оно быстро пройдет». Великий врач и ученый Абу Али ибн Сина (Авиценна) считал, что «при появлении

в организме ребенка глистов, избавиться от них можно при помощи настоя полыни на молоке». Сок полыни или ее отвар он рекомендовал для улучшения слуха, а лекарственные повязки из полыни советовал прикладывать «на печень, живот и бок, и они помогают от боли в этих органах». Средневековым врачам были известны и многие другие лечебные свойства отвара полыни. Так, в XI веке врач и ботаник Одо из Мена (Мацер Флоридус) в своей поэме «О свойствах трав» в частности отмечал:

*Как бы ее не принять — укрепляется вскоре  
желудок.*

*Лучше, однако, трава, коль отваришь  
с водой дождевою*

*И перед самым принятием остудишь  
под небом открытым.*

*Гонит он также глистов и смягчает  
желудок, а если*

*Примешь ты этот отвар, — непомерную  
боль успокоишь.*

*И селезенке поможет, коль с уксусом выпита  
будет...*

*И унимает к тому же холодный озноб  
лихорадки.*





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

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

Древние греки и римляне знали и весьма высоко ценили за уникальные лечебные свойства и девясил. Целители средневекового Востока рекомендовали это растение для улучшения настроения, укрепления сердца и половой потенции. Абу Али ибн Сина (Авиценна)



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

*Регулы он очищает, когда выпивается  
средство.*

*Он — мочегонное также и плод  
недоношенный гонит.*

*И, говорят, девясил в животе размягчает  
завалы.*



*Боль, что гнездится в тазу, тертый корень  
приложенный лечит;  
Листьями этой травы, что варились  
в винном нектаре,  
Почки укутать полезно тому,  
кто страдает нефритом.  
Если из корня его порошок изготовить  
и с медом  
Съесть, прекращается кашель,  
а также еще и одышка;  
Если же сок из него принимается с соком  
из руты,  
То, утверждают: питье исцелить помогает  
разрывы.*

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



и давай больному пить по три утра натошак по ковшику».

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

Эффективным лекарством от многих недугов считала подорожник и Хильдегарда фон Бинген: «если паук или другой вредитель кусает человека, необходимо немедленно потереть



место укуса раздавленным листом свежего подорожника», а при сильных болях — «сварить листья подорожника в воде, а потом, когда вода будет отжата, положить их теплыми на место, которое болит».

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

К числу древнейших лекарственных растений принадлежит и солодка. Большим почетом это растение пользовалось уже в древнекитайской медицине. Солодковый корень, по мнению китайских врачей, омолаживает организм, поэтому «сладкая трава» ценилась так же высоко, как и женьшень. Особенной славой солодка пользуется и в тибетской медицине. В древнейшем трактате «Чжуд-ши» (VIII–IX вв.) указывается, что препараты из ее корней «упитывают, придают цветущий вид, способствуют долголетию и лучшему отправлению шести чувств». Тибетские врачи издавна применяют препараты солодки в качестве смягчительных и отхаркивающих средств, а также как противоядие. Корни солодки часто упоминаются