

Принято считать, что фитотерапия - область народной (или альтернативной) медицины, занимающейся лечением травами. Однако и участковый врач на приеме запросто присовокупит пару примочек из лекарственных трав к списку традиционных препаратов. Фитотерапия, скорее, грань, соединяющая официальную и нетрадиционную медицину. И та и другая использует траволечение в своей практике.

Испокон веков наши предки лечились травами, копился громадный опыт человечества, который во многом оказался утерянным. Наука и общество в XX веке с новой силой принялось не только за лечение лекарственными растениями, но и за изучение воздействия трав на организм человека.

Флора земли - огромная, неиссякаемая кладовая лекарственных средств. Общее количество лекарственных растений насчитывается более 12-и тысяч видов...

Фитотерапия и в русской народной медицине, и в народной медицине континентов и всех времен была основным видом лечения, ибо растительный мир предлагал человеку обширный и доступный набор лечебных средств...

Непрекращающиеся археологические исследования обнаруживают все новые данные об использовании растений для лечения шумерийцами и другими древнейшими народами мира

Лекари Шумера из стеблей и корней растений изготавливали порошки и настои. Они считали, что груши и фиги обладают целебными свойствами, а молодые побеги ивы и сливового дерева, иглы сосны и пихты, высушенные и растертые, применяли в качестве компонента припарок и компрессов.

К порошкам из высушенных и измельченных растений иногда примешивались порошки животного и минерального происхождения. В качестве растворителя применялась не только вода, но также вино и пиво. Следовательно, уже не менее 80 веков назад люди применяли для лечения простейшие лечебные препараты из растений.

Вавилоняне, пришедшие на смену шумерийцам в XI веке до н. э., а затем ассирийцы широко использовали растения в лечебных целях.

Вавилоняне применяли сотни лекарственных растений, в том числе корень со лодки, льняное семя, дурман, белену, молодые почки различных растений. Они вывозили их и в другие страны

Вавилоняне уже тогда заметили, что солнечный свет вредно действует на лечебные свойства собранных растений, поэтому высушивали их в тени, что рекомендуется и современными руководствами по сбору и сушке лекарственных растений.

Часть глиняных табличек, обнаруженных в библиотеке ассирийского царя Ассурбанипала (VII век до н. э.), содержит описание лекарственных средств с указанием заболеваний, при которых они применяются, и способа употребления. В столице Ассирии Ниневии - был сад лекарственных растений.

Гиппократ (460 - 377 гг до н э)

У вавилонян и ассирийцев сведения о целебных свойствах растений были заимствованы египтянами. Источниками сведений о фитотерапии в Египте служат изображения лекарственных растений и иероглифы на стенах храмов, саркофагах (каменных гробах) и пирамидах. При раскопках захоронений египтян находят остатки сохранившихся до наших дней растений.

Исследования записей, сделанных на папирусах, изготовлявшихся в Египте из одноименного растения, указывают, что египтяне еще за 4000 лет до н. э. составили некоторое подобие фармакологии с описанием применявшихся тогда лекарственных растений.

В известном “папирусе Эберса”, относящемся примерно к 1570 г до н. э., приведены рецепты для лечения различных заболеваний, в состав которых входили в основном растения. Всего в этом папирусе перечислено несколько сот растений.

В Египте применялись не только дикорастущие, но и культивируемые лекарственные растения. Так, клещевина, из которой добывается касторовое масло, разводилась за 2600 лет до н. э.

Касторовое масло применялось как профилактическое средство. Египтяне, считая причиной возникновения всех болезней избыток пищи, рекомендовали в третий день каждого месяца принимать касторовое масло как слабительное.

Кроме клещевины, в Древнем Египте использовались такие лекарственные растения, как алоэ, акация, анис, белена, лен, лотос, мак, мята, подорожник, морской лук, ива, можжевельник и многие другие.

Египтяне применяли также растения, привозимые из других стран, для чего снаряжали специальные экспедиции. Известна, например, посылка с этой целью пяти кораблей в 1500 г. до н. э. в страну Пунт (нынешнее Сомали).

Опыт египтян в лечении растениями внимательно изучали врачи Древней Греции, в медицине которой часто использовались растения, причем некоторые из них были заимствованы у египтян. Греческая литература того времени содержит больше всего сведений о лечебном использовании растений.

Первое дошедшее до нас обстоятельное сочинение о лекарственных растениях, в котором приведено научное обоснование их применения, принадлежит крупнейшему мыслителю, врачу Древней Греции, одному из родоначальников современной научной медицины Гиппократу (460 - 377 гг. до н. э.). В нем он описал 236 лекарственных растений, которые применялись тогда в медицине.

Гиппократ происходил из семьи, в которой медицинская профессия по обычаю того времени передавалась от отца к сыну. В молодости Гиппократ много путешествовал и посетил, в частности, северное побережье Черного моря, где в то время обитали скифы. Медицинские знания и методы лечения скифов, как отмечают историки, оказали на него известное влияние.

## Диоскорид

В своей лечебной практике Гиппократ использовал свыше 200 лекарственных растений и применял их без переработки. “Гениальнейший

наблюдатель человеческих существ”, как назвал его И. П. Павлов, считал, что лекарственные вещества содержатся в природе в оптимальном виде и что лекарственные растения в необработанном виде или в виде соков оказывают лучшее действие на человеческий организм

Другой выдающийся труд по лекарственным растениям принадлежит знаменитому врачу своего времени греку Диоскороду (I век н. э.), состоявшему врачом при римской армии в эпоху императоров Клавдия и Нерона, Диоскорида считают отцом европейской фармакогнозии.

В своем классическом труде “Materia medica” (“Лекарственные вещества”) он обобщил все, что было известно в его время о лекарственных средствах растительного, животного и минерального происхождения. Наибольшее внимание он уделял растительным лекарственным средствам, и в этом сочинении описал свыше 600 видов лекарственных растений, снабдив описания рисунками растений и указав их применение. Диоскорид использовал опыт египетской, а следовательно, ассирийской, вавилонской и шумерийской медицины. Книга была переведена на латинский язык и являлась авторитетным руководством в Европе до XVI века.

В Древнем Риме медицина развивалась под сильным влиянием греческой. В народной медицине римлян, судя по описаниям римских писателей и ученых Катона старшего (III - II века до н. э.) и Плиния старшего (I век н. э.), также широко использовались дикорастущие, а позднее и сельскохозяйственные растения. Плиний старший в своем сочинении “Естественная история” описал около 1000 видов растений, главным образом лекарственных.

Большое значение древние римляне придавали капусте разных сортов. В сыром виде ей приписывали свойства излечивать бессонницу, успокаивать головные боли, вылечивать фистулу и глухоту. Диоскорид утверждал, что легко сваренная капуста вызывает послабление, а долго варенная - запор.

В древнеримской медицине выделился как крупнейший врач и естествоиспытатель Клавдий Гален (130 - 200 гг. н. э.). Автор многих сочинений по медицине и фармации, он описывает 304 лекарственных средства растительного, 80 животного и 60 - минерального происхождения

Гален отверг взгляды Гиппократов на растения и указал, что в растительном сырье наряду с полезными веществами содержатся ненужные, а порою и вредные. Он старался извлечь из растений полезные вещества, используя их в виде таких лекарственных форм, как настои, отвары, настойки. Его методы широко вошли во врачебную практику. Гален подобно Диоскороду был авторитетом в медицине почти до XIX века. Так называемые галеновые препараты носят его имя и в настоящее время.

В IX веке в Италии в Салерно возникла медицинская школа - наследница античной медицины, просуществовавшая до середины XIX века. В XII веке Салернская школа сделалась знаменитым центром научной медицинской мысли всей Европы. Влияние Салернской школы на медицину средних веков было весьма значительным. Преподавателем школы Арнольдом из Виллановы был написан известный труд “Салернский кодекс здоровья” в 102 стихах, в которых упоминаются о лечебном применении 54 растений.

Непосредственным поэтическим предшественником “Салернского кодекса здоровья” была медико-ботаническая поэма “О свойствах трав”, дошедшая до нас под псевдонимом “Macer Floridis”, состоящая из 77 глав о 77 лекарственных растениях. Гигиенические, диетические рекомендации “Кодекса”, а также данные в ней характеристики лечебных свойств растений во многом соответствуют современным научным представлениям.

Наряду с применением растений народами Древнего Востока лечение растениями широко применялось и в странах Восточной Азии: в Китае, Индии, Японии, Корее и др.

Достаточно полные данные по истории фитотерапии сохранились в одной из древнейших стран - в Китае. Представители народной медицины Китая применяли главным образом лекарственные растительные средства.

История китайской медицины, судя по документальным данным, имеет 4000-летнюю давность, но фактически она возникла значительно раньше.

Возникновение медицинской науки в Китае относят к 3216 г. до н. э., когда легендарный император Шень-Нун закончил свою работу по медицине. Основные лекарственные вещества в этом труде были растительного происхождения и он был назван “Бэн-Цао”, что означает в переводе на русский язык травник. (Все последующие книги о лекарственных растениях в Китае назывались травниками.)

В то время в Китае не было письменности и по преданию император излагал сведения о своем труде при помощи прямых и ломаных линий в определенном сочетании.

Эта работа не сохранилась до наших дней, и об ее существовании известно только по ссылкам позднейших авторов.

Первая китайская книга о лекарственных растениях, в которой приведены описания 900 видов растений, датирована 2500 г. до н. э.

В 695 г. китайский ученый Ли-Ди вместе с другими специалистами переработал ранее вышедшие книги о лекарственных растениях и написал труд “Синь-Сю-Бэн-Цао”. В нем описано 844 вида растительных лекарств. Этот труд фактически является первой в мире государственной фармакопеей, составленной коллективом специалистов.

Известный фармаколог, живший в XVI веке, Ли Шичжень после 27 лет работы обобщил в своем монументальном труде “Бэн-цао-ган-му” (“Основы фармакологии”) опыт, накопленный китайскими врачами за предшествующие века. В 52 томах своего произведения он описал 1892 лекарственных средства, главным образом растительного происхождения. Он дал не только описания растений, но и способы, время сбора, методы приготовления и употребления растений для лечения. Им описано также фитонцидное действие чеснока, лука и других растений.

Ли Ши-чжень постоянно изучал методы лечения народных врачей и вел усиленную борьбу, в частности, против распространявшегося тогда “вечно живущего, лекарства” - таблеток, составленных из ртути и других ядовитых соединений.

Большое распространение в китайской фитотерапии получили настои и отвары. Число исходных продуктов для их приготовления достигает многих

десятков, что соответствует одному из основных положений китайской медицины о лечении лекарствами, согласно которому лекарства лечат не болезни, а большую сумму признаков, симптомов, синдромов, наблюдающихся у заболевшего. Состав лекарств должен отвечать проявлениям симптомов. Последних много, а поэтому состав лекарств множественный, рецепт крайне сложный.

Для лекарственных средств, применяемых в китайской народной медицине, характерно более медленное, постепенное по сравнению с современными химиотерапевтическими препаратами действие на организм больного.

Арсенал лекарственных средств, применяемых в китайской медицине, насчитывает более 2000 названий, в том числе лекарственных средств растительного происхождения (различные корни, травы, цветы, плоды или кора дерева) более 1500 (Цзинь Синь-чжун. Китайская народная медицина. М., 1959).

Культивирование лекарственных растений в Китае возникло в связи с тем, что сбор дикорастущих лекарственных растений не мог удовлетворить возросшего спроса еще в танскую эпоху - 618 - 909 гг. н. э.

Многие лекарственные растения из китайской фитотерапии были заимствованы другими странами. Это относится к таким растениям, как, например, женьшень, известный в Китае уже около 4 тысяч лет, китайский лимонник, эфедра, лакричный корень, пустырник, шлемник, кровохлебка, лук, чеснок, ревень, заря, спаржа, астрагал, корица, камфора, имбирь, мускус, корка мандарина.

Кроме женьшеня, широко популярным целебным средством в медицине Китая считается солодка гладкая. Это растение входит в состав многих лекарственных прописей, назначаемых при лихорадочных состояниях, болях, кашле, одышке и т. п. Часто применяется в прописях для детей.

Ряд растений, применяемых китайской фитотерапией, являются общими и для европейской: мать-и-мачеха - цвет и листья, подорожник большой - семена, ландыш майский - корень, чеснок - стебель, пустырник сибирский - трава, чернобыльник - трава, шиповник - корень, ревень лекарственный - корень, лопух большой - семена, шалфей - корень и др.

Издавна использовались растения для лечения и в Индии, растительный мир которой чрезвычайно богат и разнообразен.

Древнеиндийская фармакопея насчитывает до 800 названий растительных медикаментов, значительная часть которых используется современной медициной,

Древнейшей санскритской медицинской книгой Индии, составленной до новой эры, считается “Яджур-веда” (“Наука о жизни”). Книга эта несколько раз перерабатывалась и дополнялась. Наиболее известной переработкой является сочинение индийского врача Чарака (I век н. э.), указавшего 500 лекарственных растений, и врача Сушрута, приведшего сведения о 700 лекарственных растениях.

Лечебные средства, упоминавшиеся в “Яджур-веда”, до сих пор используются в индийской медицине и некоторые из них - в медицине других стран.

Чилибуха, например, давно значится во всех европейских фармакопеях. В XX веке введено в медицинскую практику чаульмугровое масло, применяющееся в Индии тысячелетиями как специфическое средство при лечении проказы. Раувольфия, широко применяющаяся в современной медицине для снижения артериального давления, известна индийцам с древности.

Индийская медицина почти ничего не заимствовала из лекарственных растений других стран, располагая богатейшей собственной лекарственной флорой, а вывоз в другие страны растительного лекарственного сырья производился еще в древности.

На Цейлоне большой популярностью пользуются врачи народной медицины. В столице острова Коломбо организован Центральный госпиталь народной медицины, где все больные, помимо специального лечения, получают лечебное питание, включающее травы, коренья, семена и плоды.

В Корее в системе здравоохранения также работают врачи народной медицины, и лекарственным растениям там уделяется большое внимание.

В Монголии, которая располагает богатой флорой, местные жители издавна пользовались многими растениями для лечения различных заболеваний у людей и животных.

Многочисленные лекарственные растения использовались и арабской медициной. Знания арабов о лечебных свойствах растений берут свое начало от древнейшей цивилизации - народа Шумера, затем они пополнялись сведениями о растениях, заимствованных у других народов Востока - Египта, Индии, Персии. В настоящее время по арабским и иностранным письменным источникам выявлено 476 видов растений, применявшихся арабской медициной (многие из них произрастают в СССР).

Тибетская медицина возникла примерно за 3000 лет до н. э. на основе еще более древней индийской медицины. Наиболее широко распространена тибетская медицинская книга “Жуд-ши” (“Сущность целебного”), которая составлена на основе “Яджур-веда”.

Индийская медицина из Тибета продвинулась в Китай и Японию. Одновременно тибетская медицина пополнялась опытом китайской и монгольской медицины. Вследствие этого тибетская медицина стала располагать широким ассортиментом лекарственных растений и разносторонними сведениями об их лечебном использовании.

Известный естествоиспытатель и путешественник Lourens Grin приводит интересные данные о народной медицине Африки, в частности о растительном масле чаульмугра, которым лечат больных проказой. Африканским лекарям оно давно известно, науке же стало известно в период между двумя мировыми войнами.

Пользуются известностью африканские травы от головной боли, смола акации - гуммиарабик - как успокаивающее средство и другие лекарственные растения.

На африканских рынках продаются плоды кигелии - “колбасного дерева”, напоминающие ливерную колбасу, из коры которых африканцы готовят

лекарство от ревматизма и от змеиных укусов. Корой, высушенной и размолотой в порошок, присыпают раны.

Необходимо отметить тот факт, что в Африке очень редко встречается такое заболевание, как рак легкого.

У нас эвкалипт называют “деревом-аптекой”, в Африке таким деревом можно считать баобаб. Лекарствами, которые готовят из плодов, листьев и коры баобаба, местные лекари лечат почти все болезни.

Лекарственные растения использовались для лечения, как это теперь можно утверждать, всеми народами мира независимо от времени и места их обитания. Этнографы, изучавшие быт отдельных племен Центральной и Южной Африки, аборигенов Австралии, индейцев Амазонки, установили, что, по-видимому, не было на земле такого племени, которое, как бы примитивна ни была его общественная организация и материальная культура, не знало бы лекарственных растений.

Со времен Галена, уже в нашу эру, возникло стремление к удалению из растений излишних, индифферентных, балластных веществ и получению очищенных, более действенных во всех случаях, по мнению представителей этого направления, чем все растение. Дальнейшее развитие научных знаний привело к тенденции выделения из растений индивидуальных, совершенно чистых действующих веществ, как обладающих постоянством действия и поддающихся более точной дозировке.

Почин в последнем направлении использования лекарственных растений принадлежит швейцарскому врачу и химику Парацельсу (1483 - 1541), который все явления, происходящие в здоровом и больном организме, сводил к химическим процессам. По его утверждению, человеческий организм представляет собой химическую лабораторию. Болезни, по его мнению, возникают из-за отсутствия в организме некоторых химических веществ, которые при лечении и надо вводить в виде лекарств.

Вместе с тем Парацельс широко использовал наблюдения народной медицины. Он считал, что если природа произвела болезнь, то она подготовила и средство для исцеления от нее, которое должно находиться в местности, окружающей больного. По этой причине он был против применения иноземных лекарственных растений.

Развитие химии привело к осуществлению в XIX веке мечты Парацельса. Из растений были выделены чистые действующие вещества.

После Гиппократов научная медицина с течением времени все реже прибегала к использованию готовых природных растительных средств лечения. Большинство же населения многих стран продолжали пользоваться для лечения травами, ибо врачебная помощь и официальные лечебные средства были малодоступны.

Таким образом, лечение растениями из глубины веков дошло до наших дней и в настоящее время достаточно широко применяется во многих странах Европы.

В Болгарии произрастает свыше 3000 видов растений, из которых около 500 применяется в народной медицине страны. В настоящее время в аптеки поступает свыше 150 видов лекарственных растений. Болгарские лекарственные растения

пользуются большим спросом. Они экспортируются в 30 стран, в том числе в ГДР, ФРГ, Польшу, Чехословакию, Швейцарию, Венгрию, Англию, Египет. Экспортируются такие растения, как тысячелистник, ревен, пастушья сумка, чистотел, хвощ полевой, золототысячник, зверобой, девясил высокий, пустырник, ромашка, донник желтый, душица, ятрышник, мак полевой, лапчатка прямостоячая, чабрец, мать-и-мачеха, крапива двудомная.

Растения этих видов назначаются для лечения в форме настоев, отваров, которые также широко употребляются в странах Западной и Центральной Европы.

В труде болгарского доктора Георги Арнаудова “Лекарственная терапия”, предназначенном для врачей, в каждой группе заболеваний включены специальные разделы по фитотерапии.

В Софии в 1963 г. издан труд группы ученых (Д. Йорданов, П. Николов, А. Бойчинов) “Фитотерапия” с подробным описанием активных веществ растений, их фармакологических свойств и терапевтического значения, с описанием наиболее употребительных лекарственных растений. В книге приводится 404 рецепта, сгруппированных по определенным болезням. Авторы книги считают, что фитотерапия прочно заняла свое место в общей фармакотерапии.

В Праге в 1952 г. открыт Научно-исследовательский институт лекарственных растений, в задачу которого входит изыскание, новых лекарственных растений с учетом практического опыта народной медицины, замена импортируемых растений отечественными, улучшение качества растений, определение терапевтических свойств отечественной флоры, научная организация сбора лекарственных растений.

Изучением лекарственных растений в Чехословакии заняты также ученые Министерства сельского хозяйства и Академии наук ЧССР.

В Чехословакии, Польше, ГДР издаются специальные справочники, сборники по лекарственным растениям.

В аптеках Польши всегда имеется большой ассортимент галеновых препаратов, растительного лекарственного сырья, сборов (продается 14 сборов), эфирных масел. В Польше имеются специализированные магазины для продажи лекарственных растений и фитопрепаратов.

Из капиталистических стран наибольший интерес в области использования растений для лечения представляет Франция. Французская флора располагает многочисленными видами лекарственных растений с большим диапазоном фармакологических свойств. Эти растения с успехом используются как в отдельных видах, так и в сборах, в виде чаев. Большой популярностью пользуется весенняя дикорастущая зелень.

Французская народная медицина накопила большой, интересный и полезный опыт по фитотерапии.

Профессор Фармацевтического института в Париже R. Paris в предисловии к книге “Лекарственные растения”, написанной известным ученым Trouard Riolle, пишет, что лекарственные растения имеют ряд преимуществ перед химическими медикаментами. Будучи природными, они, следовательно, лучше переносятся организмом. Растения имеют меньше побочных действий, их можно длительно



применять и поэтому их действие лучше, чем химических. Лечение растениями доступно каждому, что имеет немаловажное значение при хронических заболеваниях и при массовом употреблении населением.

Последнее замечание, как мы увидим далее, имеет значение особенно для многих капиталистических стран.

Издавна применялось лечение растениями и в Англии. В гербарии приблизительно от 1000 г. упоминаются мак, ромашка, укроп, фенхель, полынь. В 1676 г. в связи с ограниченными запасами диких растений обществом аптекарей был организован знаменитый огород лекарственных растений в Чельси. Затем подобные огороды создавались и в других местностях Англии.

На британской фармацевтической конференции в 1912 г. было признано необходимым расширить посеvy лекарственных растений. Во время первой мировой войны прекратилась доставка лекарственных средств из Германии, и в Англии потребность на многие лекарственные растения (белладонна, ромашка, укроп, одуванчик, валериана, наперстянка, дурман, аконит и др.) возросла еще больше. В культуру были введены такие дикорастущие лекарственные растения, как пижма, полынь обыкновенная, полынь полевая, чистотел, тысячелистник.

В Италии, Австрии, Голландии и других европейских странах также используются для лечения многочисленные растения; десятки их являются общими и для фитотерапии в СССР. Флора Ирака богата лекарственными растениями. Народная медицина этой страны применяет большое число лекарственных растений, в их числе 117 произрастает в Ираке.

В странах Южной Америки также в той или иной степени применяется лечение растениями. В Аргентине, например, обширные пампасы напоминают южнорусские и украинские степи. В книге "Медицинские растения", изданной в Аргентине, можно насчитать до 60 лекарственных растений, произрастающих и на территории СССР.

В Центральной Америке, Австралии, Индии, Африке, на Цейлоне в народной медицине широко применяются плоды, семена, листья, млечный сок папайи - дынного дерева - против заболеваний кожи, для заживления ран, при диспепсиях и др. В числе действующих веществ плоды содержат фермент папаин, сходный по своему действию с ферментом желудочного сока.

Иное положение в Северной Америке, в США.

Во время колонизации Америки европейцами в XVI - XVII веках коренные обитатели страны - индейцы, обладатели ценнейших знаний о лечебных свойствах местной флоры, были почти поголовно истреблены и остатки индейских племен загнаны в резервации, расположенные на наименее плодородных землях, вдали от привычной растительности. Это обстоятельство привело, к утрате большинства народных рецептов. Вместе с тем леса США, некогда покрывавшие огромные территории, подверглись хищническому истреблению, что в значительной мере сократило природные сырьевые растительные ресурсы.

Вместе с этим в США возрастные и экономические барьеры, а также ограниченность местных ресурсов, как заявил бывший президент Линдон Джонсон, не позволяют многим американцам пользоваться достижениями

современной медицины. Медицинское обслуживание является настолько дорогостоящим, что оно недоступно значительной части американцев. Здесь забыли о лечении растениями не потому, что нашли какие-то научные возражения, а потому, что производство синтетических лекарственных препаратов дает большие выгоды.

### **Основные способы применения лекарственных растений: внутренний и наружный.**

Внутрь применяют растения в виде водных настоев, отваров, экстрактов, спиртовых настоек, чаев и травяных сборов, выжатого сока и порошка из высушенных частей растений. Наружно травы применяют в виде ванн, обертываний, примочек, компрессов, прикладывания частей растений к больным местам.

Настои получают путем настаивания на воде измельченного лекарственного сырья. Для приготовления настоев используют цветки, листья и стебли. Готовят настои двумя способами - горячим и холодным.

При горячем способе отмеренное по объему (считается, что чайная ложка содержит 5 грамм измельченного сырья, десертная --10, столовая "без верха" - 15 и столовая полная "с верхом" – 20 грамм сырья; стакан воды -- 200 миллилитров) измельченное (ножницами, ножом или истолченное в ступке) растительное сырье кладут в эмалированную, фарфоровую или стеклянную (из тугоплавкого стекла) посуду и заливают кипятком, чаще всего в соотношении 1:10, т. е. на одну весовую часть сырья берут 10 частей воды. Смесь закрывают крышкой, ставят на водяную баню или в горячую духовку на 15-20 минут и следят, чтобы смесь не кипела. После этого настою дают остыть при комнатной температуре и процеживают через несколько слоев (2-4) марли. Лекарство готово к употреблению.

При приготовлении холодным способом отмеренное по объему, измельченное растительное сырьё помещают в эмалированную или стеклянную посуду, заливают необходимым количеством остуженной кипяченой воды, закрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 часов (в зависимости от химического состава и объема сырья). После этого смесь процеживают через марлю, и она готова для использования.

Отвары имеют много общего с настоем, но готовятся из более плотных и твердых частей растения - корней, корневищ и коры. Отмеренное и измельченное сырье помещают в закрывающийся крышкой сосуд и заливают холодной водой в необходимом соотношении (обычно 1:10 или 1:20 для внутреннего применения и 1:15 для наружного). После этого закрытый сосуд ставят на водяную баню и кипятят 20-30 минут. Охлажденный (остывший при комнатной температуре) отвар процеживают через марлю и используют по назначению.

Настои и отвары лучше приготавливать ежедневно (не заготавливать впрок), так как они быстро портятся, особенно летом. Если по каким-то причинам делать это невозможно, то хранить настои и отвары следует не более 3 суток в темном и прохладном месте (в холодильнике или погребе).

Экстракты получают путем выпаривания в закрытой посуде отваров или настоев, чаще - до половины первоначально взятого объема. Экстракты удобней настоев и отваров тем, что могут храниться дольше. Сроки хранения зависят от химического состава сырья, но условия – те же (в холодильнике или погребе).

Настойки получают путем настаивания лекарственного сырья на 40-70% спирте или водке. Измельченное сырье, помещенное в стеклянную посуду, заливают 40-70% спиртом или водкой в соотношении 1:5, 1:10 или 1:20. Смесь закрывают крышкой или пробкой и выдерживают в темном месте при комнатной температуре 7 суток. Затем настойку фильтруют через марлю, переливают в бутылку из темного стекла и используют по назначению (обычно по 10-30 капель на приём). Спиртовые настойки пригодны для очень длительного хранения - от нескольких месяцев до 1-2 лет.

Чай и сборы состоят из смеси нескольких видов лекарственных растений, измельченных на фармацевтических заводах или в аптеках, и взятых в заданных пропорциях. В домашних условиях их готовят, используя весы или обычную меру (ложку, стакан), тщательно перемешивают после измельчения и хранят в плотной упаковке (стеклянных банках с крышкой). Чай и сборы используют для приготовления настоев, отваров, настоек, компрессов, ванн.

Соки готовят из свежего сырья - ягод, плодов, зеленых частей растений, клубней или корнеплодов без кипячения. Отобранные растения или их части моют, измельчают и помещают в соковыжималку или пропускают через мясорубку. Отжатый сок хранят в стеклянной или эмалированной посуде в холодном месте не больше суток.

Порошки приготавливают путем перетирания в фарфоровой ступке предварительно высушенного и измельченного сырья. Подойдет для этого и бытовая кофемолка, ручная или электрическая. Хранят порошки в плотно закрывающейся сухой таре – коробках или стеклянных банках.

Мази для наружного применения готовят из мелко измельченного лекарственного сырья, растертого на жирной основе - вазелине, растительном масле.

Экстракты - концентрированные извлечения биологически активных веществ из растительных лекарственных материалов в малых дозах.

Кашка - мягкие лекарственные формы из растительной смеси для внутреннего применения. Кашка готовится из порошкообразных растительных лекарственных материалов с некоторыми добавками.

Лечебный уксус - получается извлечением биологически активного вещества с помощью винного уксуса.

Лечебное масло - масляный экстракт.

Лечебное вино - экстракт, приготовленный из вина.

Слизистый отвар - водянистый экстракт из слизи растительных лекарственных материалов.

Сироп - концентрированный сок растений с сахаром.

Сбор - смесь из крупно измельченных частей

Лекарственные травы - это лекарства и очень сильные. Некоторые настолько сильные, что используются в лабораториях для изготовления лекарств. Некоторыми народами, даже целыми поколениями травы используются для вызова аборта.

Иногда даже обычная чашка крепкого травяного чая может вызвать такие явления, как: понос, рвоту, усиленное сердцебиение. Применение лекарственных трав связано с дополнительным риском, которого не бывает при приеме лекарств.

Лекарственные травы не приготавливаются под контролем специалиста и могут быть иногда слишком сильными или слабыми. Они могут также содержать вредные добавки аллергенов в виде частей насекомых, пыльцы цветов и такие яды, как олово и мышьяк.

Анализ проведенных в последние годы фармакоэпидемиологических исследований убедительно свидетельствует о том, что проблема безопасности лекарств становится не только проблемой национальной безопасности отдельных стран, но и прорастает в серьезную глобальную проблему. Количество смертей, связанных с применением лекарств, исчисляется сотнями тысяч. Миллионы людей получают тяжелые, подчас необратимые осложнения при лекарственной терапии. Вот почему практически во всех развитых и во многих развивающихся странах созданы и функционируют национальные центры по контролю безопасности лекарств. С этих позиций острый интерес представляют проблемы безопасности лечения с использованием БАД и лекарственных трав. Некоторые отечественные и зарубежные специалисты считают, что применение лекарственных трав и БАД - это мостик между традиционными лекарствами и высокотехнологичной, эмпирически обоснованной классической медициной. Этот мостик с каждым годом становится все прочнее во всем мире, в том числе и в России, где усиливается ориентация на традиционные лекарственные средства, главным образом на лекарственные травы и БАД, которые все больше начинают цениться среди больных и врачей.