

Алевтина Корзунова

Реабилитация после инфекционных заболеваний



Алевтина Корзунова

**Реабилитация после
инфекционных заболеваний**

«Научная книга»

2013

Корзунова А.

Реабилитация после инфекционных заболеваний /
А. Корзунова — «Научная книга», 2013

Эту книгу я посвятила народным методам лечения (фитотерапии, ароматерапии, массажу, водолечению, медолечению и др.). Дана их общая характеристика и конкретные примеры их применения в реабилитации инфекционных заболеваний. М. А. Носаль сказал: «Как без муки нельзя испечь хлеба, так без использования растений нельзя лечить многие болезни людей». Поэтому большая часть книги посвящена фитотерапии (лечению растениями).

Содержание

Введение	6
Инфекционные болезни: что это?	7
Виды народных методов лечения и их место в реабилитации после инфекционных заболеваний	8
Фитотерапия	8
Сбор лекарственных растений	8
Сушка запасенных лекарственных растений в домашних условиях	10
Приготовление сборов	11
Приготовление настоев и отваров	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алевтина Корзунова

Реабилитация после инфекционных заболеваний

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Я рада, что у вас в руках моя очередная книга. На этот раз разговор у нас пойдет о том, как с помощью трав и других народных методов лечения восстановить организм после перенесенного инфекционного заболевания.

Что только не приходится выдерживать нашему организму, чтобы не сдаваться перед надвигающейся болезнью. Каждый день мы проверяем себя на прочность. Утром едем на работу в переполненном транспорте, где обязательно на нас кто-нибудь чихнет. А на работе – нервная обстановка, стрессы (то на вас зло сорвет начальник, то подчиненные по сто раз переспрашивают, то еще что-нибудь свалится). Питаемся мы нерегулярно, да порой всухомятку. Дома различные проблемы. Все это не проходит для нас бесследно. Ну как тут не заболеть? Да особенно в осенне-зимне-весенний период, когда, с одной стороны, бушуют ОРЗ, грипп, а с другой – у большинства людей ослаблены защитные силы организма (иммунитет). Кстати, многие спрашивают: «У меня ослаблен иммунитет. Я не болею, но и не здоров. Какая-то вялость, слабость, утомляемость, сонливость. Что делать?» В такой ситуации применять лекарственные средства еще рано (подхлестывая иммунитет, они могут навредить, усугубить состояние, да и **без назначений врача лучше не применять медикаментозную терапию**), но и бездействовать тоже нельзя. Тут будет очень уместно использование фитотерапии и других видов лечения нетрадиционной (народной) медицины. Но об этом поговорим чуть позже (в главе «Профилактика возникновения инфекционных заболеваний»). А сейчас о том, что такое вообще – инфекционные болезни?

Инфекционные болезни: что это?

Наш организм состоит из различных органов и систем (дыхательная, пищеварительная, мочевыделительная система и т. д.). Инфекционные заболевания (воспалительные процессы) характеризуются симптомами, появляющимися при поражении какого-то органа или систем органов инфекционным агентом (вирусами, микробами и т. д.). Все симптомы (клинические проявления заболеваний) делят на: общие, характерные для многих инфекционных болезней и специфические, характерные только для определенной болезни.

Значительная часть больных жалуется на слабость, разбитость, недомогание, чувство ломоты во всем теле, головную боль, боль в мышцах и т. п. (все вместе это – характеристика общей инфекционной интоксикации). Без вышеуказанных проявлений не может протекать инфекционное заболевание. Интенсивность жалоб зависит от формы, тяжести течения и характера заболевания. Так же характеристиками общей инфекционной интоксикации являются лихорадка, повышение температуры тела. Больные предъявляют жалобы на наличие ознобов, чувство жара, повышение температуры тела, потливость. В какие периоды повышается температура, очень важно знать врачу для постановки диагноза и для назначенного правильного лечения. Поэтому всем больным необходимо измерять температуру тела не реже 2 раз в день (например, утром и вечером) и обязательно записывать данные на отдельный лист.

При наличии выраженных жалоб: длительной (2 и более дней) сильной головной боли, не проходящей после приема анальгетиков, потрясающих ознобах, повышенной температуре тела $37,5^{\circ}\text{C}$ и более, рвоте (не приносящей облегчения), нарушениях сна, резкой боли в мышцах, чувстве нехватки воздуха, одышке необходимо **ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА** на дом, чтобы вашим лечением занялся специалист. Самостоятельное применение каких-либо средств может привести если не к ухудшению состояния, то к хронической форме течения точно. Это, поверьте моему опыту, поддается лечению еще хуже, чем острый процесс, и на долго выведет вас из строя.

А вот когда вас вылечили (уменьшилась интенсивность всех жалоб или они вообще исчезли), за вами не нужен пристальный контроль врача, вас выписали домой, вот тут-то и можно немного помочь своему организму победить в борьбе против болезни, окрепнуть. Ведь интенсивная лекарственная терапия, кроме положительного результата, имеет ряд нежелательных эффектов, которых мы избежать не в силах. А вот тому, что необходимо делать переболевшим людям в домашних условиях, и будет посвящена наша книга.

В домашних условиях для реабилитации после инфекционного заболевания можно использовать различные виды народной медицины: фитотерапию, медолечение, массаж, лечебную физкультуру, водолечение, диетотерапию и многое другое. Для начала необходимо разобраться, что подразумевается под всеми этими терминами.

Виды народных методов лечения и их место в реабилитации после инфекционных заболеваний

Фитотерапия

Фитотерапия – это наука о том, как лечить человека с помощью растений.

Использование в лечении больных целебных трав и других природных средств с давних времен привлекало внимание людей. Есть сведения о том, что еще 6 тысячелетий лет назад человек использовал с лечебной целью растения. Знания о действии лекарственных и ядовитых растений накапливались веками.

Лечебный эффект лекарственных растений признан народной и научной медициной, поэтому фитотерапия (лечение растениями) широко используется и в настоящее время.

В последнее время возрос интерес к народной медицине. Это объясняется тем, что в ее арсенал входят большое количество старых, испытанных, доступных средств.

В результате нашей беседы вы узнаете о простых и доступных старинных и современных рецептах здоровья на основе натуральных природных средств, а также рецептах лекарственных растений.

Прежде чем выбрать то или иное средство, я рекомендую ознакомиться с разделом, в котором дается краткое описание важнейших видов лекарственных растений и содержатся сведения о них, о том, как надо собирать, хранить, готовить лекарственные растения.

Сбор лекарственных растений

Сухие лекарственные растения и сборы можно приобретать в аптеке или заготовить их самостоятельно. Эффективность лечебных препаратов, приготовленных из лекарственных растений, во многом зависит от качества лекарственного сырья. Поэтому я хочу вам рассказать о том, что следует знать при сборе лекарственных растений.

Лекарственными травами называются травянистые растения, применяемые с лечебной целью.

Следует помнить, что содержание целебных веществ в разных частях растения (листьях, цветках, корнях и т. д.) неодинаково, наличие и состав зависят от времени года, в которое вы заготавливаете растение.

Собирать дикорастущие лекарственные растения можно только в случае, если вы обладаете знаниями, позволяющими с первого взгляда узнавать их, отличать от ядовитых видов. Или если вы собираете растения со своего огорода и точно знаете, в каком месте вашего участка какое растение растет.

Напоминаю, что неправильное использование лекарственных растений и других природных средств может принести вред. Также самолечение без установленного врачом диагноза, замена назначенных врачом лекарств домашними средствами недопустимы. Ведь мы с вами стараемся помочь организму побороть болезнь, а не окончательно все испортить.

Применять самостоятельно можно общеупотребительные неядовитые растения, овощи, плоды, ягоды и другие продукты естественного происхождения. Да и лучше, если вы не будете покупать их на базаре, у незнакомых людей. Ведь вы не знаете, где и как эти растения были выращены и заготовлены.

Правильное приготовление имеет большое, а зачастую решающее значение для эффективного использования методов народной медицины.

Для лечения хронических заболеваний препараты из лекарственных растений надо принимать 1,5–2 месяца и более, потому что растения содержат малые дозы активных веществ. При необходимости более продолжительного лечения через каждые 1,5–2 месяца следует делать перерыв на 1–2 недели.

Чтобы улучшить вкус препаратов из лекарственных растений (настоев, отваров и т. д.), можно добавлять в них немного меда, сахара. Однако сильно подслащивать не рекомендуется, особенно при желудочно-кишечных заболеваниях.

Для приготовления лечебных средств используются листья, стебли, кора, почки, цветки и соцветия, семена, ягоды, плоды, соки, клубни, луковицы, корни и корневища.

Биологическая активность лекарственного растительного сырья зависит от вида, места произрастания, времени сбора, способа сушки и хранения. Лучше, если вы лекарственные травы будете собирать в утренние часы, в сухую, ясную погоду, после схода росы, вдали от крупных промышленных объектов, населенных пунктов, железных дорог и автострад.

Траву (надземную часть растения) собирают во время цветения, срезая или скашивая ее. Грубые одревесневшие участки стебля трав удаляют, так как их нельзя использовать.

Цветки и соцветия собирают (срезают) в период, когда только появились бутончики или в 1-й половине фазы цветения растений после высыхания росы. Используются не только одиночные цветки, но и отдельные их части – лепестки, венчики.

Листья собирают в утренние часы в сухую погоду, когда уже спала роса, используя только прикорневые, нижние и средние стеблевые листья.

Листья подорожника, мать-и-мачехи, мяты и других растений заготавливают вместе с черенком длиной около 1 см. Листья земляники собирают после созревания ягод. Листья деревьев и кустарников заготавливают все лето, но молодые листья считаются более полезными.

Почки березы, тополя, черной смородины я рекомендую собирать в период их набухания, до появления листочков. В этот период (март-апрель) в клейких почках накапливается максимальное количество полезных веществ.

Сосновые почки заготавливают зимой или ранней весной (февраль, март), до начала интенсивного роста.

Плоды и семена собирают по мере их полного созревания, когда они богаты лекарственными веществами. Сочные (без повреждений) плоды и ягоды собирают рано утром или вечером.

Осыпающиеся семена лучше собирать утром по росе, когда они еще не опадают.

Кору деревьев и кустарников собирают с молодых здоровых ветвей.

Соки деревьев заготавливают весной, в период, когда начинает по стволам деревьев его движение (апреле-мае).

Соки травянистых растений можно использовать в течение всего лета, когда они ярко-зеленого цвета.

Корни и корневища заготавливают (выкапывают) ранней весной, до начала их прорастания, или осенью, после созревания семян и увядания надземных частей растений. В эти периоды времени подземная часть растения богата лекарственными веществами.

Корневища – это части растений, представляющие собой видоизмененные подземные побеги, похожие на корни.

Корневища бывают белого, желтого или бурого цвета, разнообразной формы и величины. От них отходят придаточные корни. Корни и корневища выкапывают лопатой, очищая от земли.

Клубни представляют собой расширенные и видоизмененные побеги, в которых откладываются питательные вещества.

Собирают их также ранней весной или осенью, после увядания надземных частей растения.

Собранное лекарственное сырье лучше складывать в корзинку или полотняный мешочек отдельно по видам, так, чтобы растения не были сдавлены.

При нарушении правил сбора снижаются качество лекарственного сырья и его лечебные свойства.

Сушка запасенных лекарственных растений в домашних условиях

Лекарственные растения редко используются для лечения в натуральном виде. Обычно из них составляют сборы. Для их приготовления в основном используются сухие лекарственные растения, из которых получают целебные настои, отвары, чаи, настойки, экстракты, порошки, мази, пасты.

Сразу после сбора растительное сырье расстилают тонким слоем на бумаге, ткани или брезенте. Для сушки нельзя использовать газетные листы, так как растения могут впитать в себя вредные вещества, используемые при печати газет. Сушить следует так, чтобы прямые солнечные лучи, роса и дождь не попадали на растения: от лучей солнца они обесцвечиваются и теряют естественную окраску, от влаги – чернеют, плесневеют, теряют свои свойства. Необходимо удалить все дефектные части растений, примеси и сушить на открытом воздухе в тени или проветриваемом затемненном помещении (под навесом, на проветриваемом чердаке), но так, чтобы растения не были доступны для вредителей. Растительное сырье раскладывается на бумаге слоем 1–2 см. Каждый вид лекарственного сырья сушится отдельно.

На солнце можно сушить только корни и корневища. Очищенные от почвы корни и корневища промывают проточной холодной водой (не замачивая) и подсушивают на солнце, разложив на бумаге. Если корни крупные, их предварительно измельчают. Можно сушить и в духовке.

Листья для сушки раскладывают в 2–3 слоя, а крупные – в 1 слой. На 1 кв. м сушильной площади раскладывают от 1,5–2 кг свежесобранных цветков, листьев; до 3–4 кг травы, плодов, корней с корневищами, семян. Дважды в день их необходимо ворошить, переворачивать, не допуская их измельчения.

Если заготавливается трава целиком, то ее сушат в пучках диаметром 3–5 см.

Сосновые почки раскладывают на бумаге или ткани слоем 3–4 см и сушат под навесом в хорошо проветриваемом помещении в течение 10–15 дней и хранят в холодном затемненном месте.

Почки деревьев сушат на холоде (чтобы не раскрылись), в сухую погоду. Набухшие березовые почки можно разложить тонким слоем на солнце или в теплой духовке, просушить, перемешивая, до тех пор, пока они не перестанут липнуть.

Сырье с эфирными маслами сушат при температуре не более 30 °С.

Сухие семена и плоды с небольшим количеством влаги сушат на воздухе и в сушилках с искусственным подогревом.

Растения с сухими плодами (укроп, тмин и т. д.) срезают с почти созревшими плодами (длина стебля должна быть примерно 30–40 см) и в пучках подвешивают вниз соцветиями. Под них подстилают бумагу для сбора опавших плодов, затем просеивают через сито. Хранят в стеклянных банках с плотно закрытыми крышками.

Сочные плоды (землянику, малину и т. д.) сначала подвяливают на солнце, а затем сушат в духовке, разложив в 1 слой на натянутой на противень металлической сетке, при начальной температуре 30 °С и доведении ее до 60 °С. Горсть высушенных плодов земляники, малины не должна слипаться при сжатии.

Высушенное сырье хранят в бумажных пакетах, полотняных мешочках, коробках. Сырье, содержащее летучие вещества, лучше всего хранить в стеклянных банках с плотно закрываю-

щимися крышками, на которых делаются соответствующие надписи. Каждый вид лекарственного сырья следует хранить отдельно.

Сушеные листья, цветки и травы при правильном хранении сохраняют свои целебные свойства до 2 лет, а корни и корневища – 2–3 года и более.

Места хранения сырья должны быть недоступны малолетним детям.

Собирая растения для целебных целей, следует иметь в виду, что некоторые из них содержат ядовитые вещества, токсические свойства которых сохраняются при высушивании и термической обработке. Прежде чем использовать любое растение, необходимо получить консультацию в аптеке или у специалиста (врача-фитотерапевта), чтобы исключить случайное использование ядовитых, сильно действующих или непригодных к употреблению растений.

Приготовление сборов

Для приготовления сборов из самостоятельно заготовленных лекарственных растений их необходимо предварительно измельчить для более быстрого и полного извлечения полезных веществ.

Траву, цветы, листья измельчают до размера частиц не более 5 мм, стебли, корни, кору – 3 мм, семена, плоды – до 0,5 мм.

Траву, листья, кору измельчают при помощи ножниц; корни, корневища режут ножом или дробят в ступке; кожистые плотные листья измельчают в ступке в крупный порошок; семена и плоды толкут или используют целыми.

Для получения соков можно использовать соковыжималки, прессы.

Сбор состоит из нескольких компонентов. Для его приготовления каждый из компонентов измельчается отдельно, затем их отвешивают в граммах или отмеряют в объемных частях в соответствии с указанной в рецепте пропорции и смешивают. При этом нужно помнить, что 1 ст. л. содержит приблизительно 15 г сухого измельченного растительного сырья; 1 ст. л. с верхом – 20 г; 1 дес. л. – 10 г; 1 ч. л. – 5 г.

При использовании сборов, приобретенных в аптеке, надо пользоваться рекомендациями, помещенными на упаковке.

Приготовление настоев и отваров

Из сборов готовят настои и отвары.

Если на купленных сборах не указан способ приготовления настоя и отвара из сбора, то нужно поступить следующим образом. Дозу измельченного сырья высыпать в подогретую эмалированную, стеклянную или фарфоровую посуду, залить кипяченой водой комнатной температуры из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды (если иная дозировка не указана в рецепте), закрыть крышкой и нагревать при помешивании в кипящей воде (или водяной бане) в течение 15 минут (тогда получится настой) или 30 минут (тогда будет отвар). Затем снять с водяной бани и процедить через несколько слоев марли или неплотную ткань: настои после полного охлаждения при комнатной температуре не ранее чем через 45 минут после снятия, отвары – через 10–15 минут после снятия с водяной бани, а затем слить в стеклянную или эмалированную посуду. Оставшееся сырье отжать через марлю и добавить в настой (отвар) кипяченую воду, доводя объем до исходного.

Из 1 весовой части лекарственного сырья обычно получается 10 объемных частей настоя или отвара, т. е. из 10 г измельченного сухого сырья должно получиться 100 мл настоя (отвара). Если настой (отвар) после приготовления получается меньше должного (в результате выкипания воды), то необходимо добавить кипяченую воду. Чтобы компенсировать потерю воды в

процессе приготовления, можно взять ее вначале несколько больше, чем требуется согласно пропорции, но этот способ менее точный.

В домашних условиях водяную баню можно сделать с помощью кастрюли с кипящей водой, стоящей на небольшом огне.

Если организовать водяную баню вы не можете, не огорчайтесь. Приготовить настой можно и без нее. В этом случае измельченное сырье следует залить кипятком, поставить на легкий огонь или в горячую печь и обязательно следить, чтобы настой не кипел. Через 15 минут его снять, охладить и профильтровать.

Можно приготовить настой, заваривая измельченные частицы растений как чай: 1 ч. л. с верхом сухой травы залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать 20 минут, после чего процедить и пить. Настой можно приготовить и в термосе. Для этого дозы сырья согласно расчету суточной дозы настоя (обычно 2 ст. л. сырья) высыпать в термос, залить на ночь (6—10 часов) 2 стаканами крутого кипятка. После настаивания остаток сырья отжать и профильтровать. Настой можно хранить в термосе не больше 2 суток.

Некоторые виды настоев готовят холодным способом: измельченные лекарственные сырье залить соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры и настаивать под крышкой от 4 до 12 часов. После этого процедить через несколько слоев марли или неплотную ткань. Отвары также можно приготовить и так: залить кипятком измельченный сбор и кипятить его на легком огне в течение 20–30 минут, затем охладить, профильтровать, отжать через марлю, добавить в отвар кипяченую воду до необходимого по рецепту объема.

Можно отвары приготовить иначе: измельченный сбор залить сырой водой, перемешать, закрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на ночь. А на следующий день поставить на огонь, кипятить под крышкой 5–7 минут, снять с огня, дать постоять 30 минут, затем процедить, отжать и добавить в отвар кипяченую воду до нужного объема.

Есть *небольшой нюанс*: отвары из листьев сенны (александрийского листа), крапивы, подорожника процеживают после полного охлаждения. А отвары частей растений, содержащих дубильные вещества (кора дуба, листья толокнянки, корневища змеевика и лапчатки, шишки ольховые и др.), процеживают сразу после снятия с огня.

Сборы с травой зверобоя или другими травяными растениями с нежными листочками кипятить я не рекомендую. Поэтому если в смесь с растениями, требующими кипячения, входят зверобой и подобные ему растения, их добавляют уже после снятия посуды с отваром с огня и настаивают нужное время вместе с растениями, подвергшимися кипячению.

Также, если есть желание, можно приготовить настой в духовке или в русской печи. Сырье следует залить кипятком и поставить в остывающую духовку или печь, где парить всю ночь. Затем настой (отвар) процедить, подогреть и пить.

Настои растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, а настои для наружного применения готовят более концентрированными. Так, отвары для наружного применения готовят обычно в соотношении 1: 5, а для внутреннего в соотношении 1: 10.

Если нет специальных указаний в рецепте приготовления настоя или отвара, то их употребляют за 20–30 минут до еды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.