

# Фитотерапия

«Современная медицина часто использует лекарственные вещества, являющиеся по своей природе чужеродными для организма.

При использовании растений на физиологический процесс влияют вещества, свойственные живому организму и биологически необходимые ему.

При этом действующие вещества растений не вызывают реакций защитного порядка и повышают иммунные свойства организма».

Н.Г. Ковалева

# Методика индивидуального подбора растения.

Метод, который позволит Вам ориентироваться в частности в растениях – это мышечный тест. Если Вы умеете делать мышечный тест, то это лучший вариант самокоррекции.

Если нет, то можно использовать САМЫЙ ПРОСТОЙ ВАРИАНТ – дыхание. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, насколько Ваш вдох качественен по объёму? Может, что-то стесняет дыхание? Что-то зажимает? Есть какая-то неудовлетворённость – хотелось вдохнуть больше, но не получилось? Затем положите руку на растение и сделайте вдох ещё раз. Если полегчало (или осталось таким же лёгким) – значит, это растение для Вас полезно.

Если стало хуже – значит, вредно. Организм отвечает Вам через мышечный тест, через диафрагму. Связь диафрагмы и продукта состоит в Вашем инстинкте самосохранения.

Если нервная система «говорит», что этот продукт полезен для Вас, с ним Вы будете чувствовать себя благополучно, то она отвечает рефлекторной активностью, и диафрагма позволяет сделать глубокий вдох. Если, например, сахар вреден для Вас, то нервная система знает об этом и выключает рефлекс – диафрагма сокращается не так, как может. Так Вы можете обезопасить себя, своих родных и близких.

# «Адаптация - приспособление организма к окружающим, постоянно меняющимся внешним условиям».

Организм человека испытывает постоянное давление факторов внешней среды. Климатические факторы, экология, микробиологическое окружение, психологические аспекты проживания в социуме – все эти внешние факторы (стрессоры) воздействуют на человека с меняющейся интенсивностью, требуя постоянной выработки приспособительных реакций.

Стресс, а тем более длительный, не реализованный физической разрядкой является опасным угнетателем иммунитета, что приводит к развитию заболеваний, в т.ч. онкологических. Единственным, надежным и доступным средством усиления иммунитета и противовоспаления болезнетворному действию стресса является адаптация. Повысить способности адаптации организма может голодание, закаливание, тренировки и др. Адаптация требует большой воли, много времени и терпения.

Но есть достаточно легкий, безвредный и быстрый путь адаптации - растительные адаптогены.

«Они действуют как катализаторы термоядерных реакций в митохондриях: в мягких, теплых условиях соединить четыре атома водорода в один атом гелия и освободить колоссальную энергию» (Журнал «Чудеса и приключения» за 1998-99гг).

# Большие адаптогены

Адаптогенными свойствами обладают многие растения.

Наиболее выражены они у представителей семейства Аралиевых (женьшень, элеутерококк, аралия, заманиха), Очитковых (родиола розовая, четырехразделенная, холодная, очиток пурпуровый), а также у лимонника китайского, различных астрагалов (например, мембранозный – сибирский женьшень), левзеи сафроловидной и одноцветковой (большеголовник).

Это так называемые «большие» адаптогены.

Эта адаптация не стойкая, она сохраняется, пока принимаются настойки.

«Большие» адаптогены назначаются по определенным правилам. «Большие» адаптогены не назначают на фоне простуды с повышением температуры тела, больным с продуктивной психической симптоматикой (бред, галлюцинации). Ограничено используют данные средства в летнее время, а также при затруднениях засыпания.

Используют не более 25 капель, большие дозы вызывают возбуждение, гипертонию, стенокардию.

# Растения с адаптогенными свойствами

Более постепенно действуют адаптогенно на митохондрии настои из травы зверобоя продырявленного, тимьяна ползучего, вероники лекарственной, вероники дубравной, корней дягиля лекарственного, девясила высокого, аира болотного, ряски малой и др.

Высокие адаптогенные свойства у шлемника байкальского, солодки голой, подорожника большого, одуванчика лекарственного, облепихи.

Ограничения касающиеся больших адаптогенов не относятся к облепихе, подорожнику, одуванчику, шлемнику и т.д.

# Растения обладающие противовирусными свойствами

**Пример противовирусных трав:**

## **Таволга**

Согласно наблюдениям отдела лечебных растений Народного института натуропатии, цветы таволги обладают антивирусным действием благодаря гаултерину, из которого при гидролизе образуется метиловый салицилат. Применение цветков таволги дает клиническое излечение при респираторной инфекции через день, при герпесе губ - через 2-3 дня, при опоясывающем лишае, длящемся обычно 2-3 месяца, через 5 дней.

Противопоказаний и отрицательных побочных действий таволги не обнаружено.

(источник <http://www.travolekar.ru/> Алефиров А.Н.)

## **Противовирусный сбор:**

Пропись по Трескунову К.А. Используются противовирусные свойства хвойных растений

# **В то время как мы заняты борьбой (и, возможно, проиграем) войну с супербактериями...»**

Антибиотико-устойчивые бактерии представляют собой одну из самых больших угроз для человечества в ближайшем будущем. Десятилетия чрезмерного использования подрывали эффективность препаратов, причем продолжают делать это всё больше и больше. Более того, антибиотики из последнего эшелона обороны стали терпеть неудачу. В недавнем докладе было указано, что, если проблема не будет решена, супербактерии могут стать причиной 10 миллионов смертей в год к 2050 году. В отчаянии, чтобы избежать сценария конца света, ученые ищут новые методы борьбы

Автор: Майкл Ирвинг

Ссылка: Исследование растительных антибиотиков  
<https://www.nature.com/articles/s41564-018-0200-0>

# При этом важно понимать, что растения не могут конкурировать с антибиотиками при серьезных инфекционных болезнях.

Однако их применение совместно с антибиотиками способствует более быстрой ликвидации инфекции, так как они действуют противомикробно, стимулируют иммунитет и действуют противовоспалительно.

Многие растения обладают выраженной антимикробной активностью: цвет пижмы, трава зверобоя продырявленного, кора дуба летнего, корень лапчатки прямостоячей, горца птичьего (спорыш), плод можжевельника обыкновенного, почки березы белой, трава тысячелистника обыкновенного, лист и корень лопуха большого, лист подорожника большого и др.

Наиболее выраженным, стимулирующим антимикробную деятельность организма действием (данные Трескунова К.А.) обладают: трава тысячелистника обыкновенного, трава донника лекарственного, цветы ноготков лекарственных, лист подорожника большого, трава горца птичьего, цвет ромашки лекарственной, трава хвоща полевого, лист крапивы двудомной.

Антимикробное действие их обусловлено наличием фитонцидов, вяжущих, фенолов, секвестринов и других веществ, с помощью которых растения защищают сами себя от болезнетворных микробов. Кроме того, растения стимулируют защитные силы организма на борьбу с инфекцией.

Активное подавляющее воздействие на стафилококковую инфекцию, что оказывают такие функции растений как: стимулирование иммунитета, в том числе - фагоцитоза, выделения лизоцима (белка, способствующего растворению микробов), интерферона и т.п., избавлению от инфекции под воздействием фитотерапии способствуют также улучшение микроциркуляции, антиоксидантные свойства растений.

Большой вклад в дело борьбы с инфекциями вносят особые соединения, синтезируемые растениями - лектины.

Чрезвычайно эффективна фитотерапия при правильном ее сочетании с антибиотиками. Она может не только предупреждать возникновение осложнений длительного применения антибиотиков, но и успешно устранять нередко возникающие в процессе лечения эти нежелательные явления.

# Травы при аллергии

**Десенсибилизирующее действие оказывают такие травы:**

Черёда трехраздельная, тысячелистник, вероника лекарственная, календула, ежевика, калина и т.д.

При кожном зуде наиболее эффективна ромашка, далее зверобой и подорожник

В практике школы К.А. Трескунова применяется специальный антиаллергический сбор. Основное назначение сбора – снять симптоматику аллергических проявлений и восстановить нормальное функционирование иммунной системы.

Пример тактики лечения бронхиальной астмы рассмотрено в статье Алефирова А.Н. Бронхиальная астма. Лечение травами. (<http://www.travolekar.ru/articles/pract/astma.htm>)

# Противопаразитарные

Очень многие свойства лекарственных растений помогают им занять достойное место в противостоянии защитных сил организма против паразитов. Это полынь, пижма, березовый лист, гвоздика, гранат, красный перец, мята болотная, рута, семена тыквы, чабрец, чеснок, ромашка и т.д.

При составлении противопаразитарного сбора учитывают какое действие оказывает растение:

**Адаптогенное действие.** Усиление общих защитных сил за счет содержания витаминов, микроэлементов. Это аир, девясил, зверобой, крапива, рябина красная, шиповник.

**Источники фруктоолигосахаридов,** нерастворимой клетчатки, пектина и т.д. улучшение состояния кишечника, а значит, повышение иммунитета. Корень одуванчика, корень лопуха, топинамбур, ламинария, цикорий и т.д.

**Регенеративное и репаративное действие.** Улучшение состояния слизистой кишечника и верхних дыхательных путей создает лучшие условия для жизнедеятельности нормальной микрофлоры этих слизистых. Алоэ, донник, зверобой, календула, крапива, облепиха, подорожник, солодка, сушеница, шиповник.

**Кровоостанавливающее действие** (горец змеиный, дуб, крапива, кровохлебка, лапчатка, ольха, пастушья сумка, хвощ) трав, так же способствует быстрейшему заживлению микротравм, нанесенных паразитами кишечной стенке.

**Обволакивающие** - помогает защитить слизистые - алтей, лен, мать-и-мачеха, подорожник, солодка.

**Желчегонное действие.** Усиление перистальтики кишечника за счет активизации выработки желчи способствует изгнанию паразитов из кишечника. Аир, анис, барбарис, бессмертник, вахта, душица, кукуруза, одуванчик, полынь, шиповник.

**Бактерицидное, антимикробное действие.** Аир, алоэ береза, зверобой, календула, липа, мята, чистотел, шалфей, эвкалипт.

**Противовоспалительное действие.** Аир, алтей, береза, девясил, дуб, зверобой, календула, лен, ромашка, солодка, тысячелистник, шалфей.

# Спасибо за внимание!

Презентация подготовлена по материалам Трескунова К.А.

# Рекомендации

Общественная организация Санкт-Петербургское общество терапевтов имени С. П. Боткина Секция фитотерапии  
<http://spbto.info/events/sektsionnye-zasedaniya/sektsiya-fitoterapii19092018/>

ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО. Региональная общественная организация, г.Москва <http://www.fitoterapy.ru/>

Журнал «Клиническая фармакология и терапия» <http://clinpharm-journal.ru/>

НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК <http://nanmprof.org/>

ИНСТИТУТ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ РУДН. Кафедра фитотерапии.  
<http://ivmrudn.com/>

Журнал «Практическая фитотерапия» <http://fito-kor.ru/page/9>

К.А. Трескунов. Записки фитотерапевта. Наблюдения, размышления о лечении травами. Очерки клинической фитологии и фитотерапии.

Сайт Фитотерапия хронических заболеваний <http://www.treskunov.ru/>

А.Н. Алефиров. Антионкология.

Сайт <http://www.travolekar.ru/>

Корсун В.Ф., Корсун Е.В., Малышко М.А. Энциклопедический словарь фитотерапевта.

Т. А. Виноградова, Б. Н. Гажев, В. М. Виноградов, В. К. Мартынов. Полная энциклопедия практической фитотерапии

С.М. Баторова, Г.П. Яковлев, С.М. Николаев, З.Г.Самбуева. Растения тибетской медицины: опыт фармакогностического исследования.

Н.Г. Ковалева. Лечение растениями. Очерки по фитотерапии.

Р.М. Ахмедов. Растения – твои друзья и недруги.

В.М. Сало. Зеленые друзья человека.

Статья ОБ ИСТОРИИ «НЕНАУЧНОСТИ» ФИТОТЕРАПИИ В ОНКОЛОГИИ  
Корсун В.Ф., Корсун Е.В., Трескунов К.А.

И.В. Шилова НИИ фармакологии СО РА МН. Статья Фармакологические аспекты изучения химических элементов в растениях (с приведенным списком литературы)