

Анна Юрьевна Неганова

**Очищение и восстановление
организма при герпесе
и других вирусных...**



Анна Юрьевна Неганова
Очищение и восстановление организма
при герпесе и других вирусных инфекциях

*Текст предоставлен агентством «Научная книга»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181245*

Аннотация

Известно, что вирус герпеса находится в организме 98 % всего населения, поэтому тема этой книги может быть интересна и полезна каждому. Если любое простудное заболевание сопровождается появлением пузырьков на губах, зуда и жжения, если вас интересуют причины этого заболевания и факторы, влияющие на появление герпетических высыпаний, если вы хотите найти безопасные эффективные и недорогие способы лечения этого заболевания, чтобы самому навсегда забыть, что такое герпес, и помочь избавиться от него своим родным, откройте эту книгу и найдите в ней ответы на все ваши вопросы. Заблуждения, во многом посеянные слухами и неграмотностью в этом вопросе, развеются, поскольку информация, предоставленная в книге, сочетает вековой опыт лечения с помощью народной медицины и последние сведения о герпесе, подтвержденные наукой. Безопасные и простые способы лечения избавят вашу кожу от проявлений этого неприятного заболевания. Рецепты и методы, описанные в этой книге, помогли уже многим и многим людям, страдающим от герпеса. Помогут они и вам!

Содержание

Введение	4
Глава 1	5
Глава 2	12
Сбор лекарственных растений	13
Сушка запасенных лекарственных растений в домашних условиях	15
Приготовление сборов	17
Приготовление настоев и отваров	18
Приготовление настоек	20
Экстракты	21
Порошки	22
Мази, пасты	23
Соки	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Анна Неганова

Очищение и восстановление организма при герпесе и других вирусных инфекциях

Введение

Уважаемые читатели!

Возможно, вы открыли эту книгу, поскольку интересуетесь народными методами лечения различных заболеваний. Тогда сведения, заключенные в ней, пополнят вашу копилку интересной и полезной информации. Возможно, вы давно страдаете таким заболеванием, как герпес, и надеетесь найти эффективный и безопасный способ лечения его. В этом случае, надеюсь, именно эта книга даст вам ответ на многочисленные вопросы. А может быть, вы просто хотели занять свое свободное время? Думаю, и в этом случае вы найдете для себя что-то полезное и важное в этой книге.

Информация о растениях и секретах фитотерапии, о которых я расскажу вам в этой книге, собиралась долгое время, и включает как дошедшие до нас из глубокой старины, так и новейшие разработки в этой науке.

Герпес – заболевание достаточно неприятное и иногда даже неприличное (имеются в виду генитальные проявления заболевания). Именно поэтому больные не обращаются к врачу и, надеясь, что заболевание пройдет само по себе, не лечатся. Известно, что инфицированы вирусом герпеса около 98 % людей. Но это не означает, что возникшие у вас симптомы являются проявлением именно этого заболевания. Поэтому для диагностики заболевания обязательно обращайтесь к врачу. Он назначит вам лечение, которое необходимо обязательно соблюдать. Кстати, это касается любого заболевания. Заниматься самолечением крайне нежелательно, а иногда даже опасно. Если вы точно знаете, что болеете герпесом, и проводите лечение противовирусными препаратами, обязательно помните, что выздоровеете значительно быстрее, используя отвары и настои из лекарственных трав. Заболевание может не вернуться, если вы будете проводить его профилактику.

В этой книге я расскажу о том, что же такое герпес, как проявляется это заболевание и что является его причиной, какие методы лечения этого заболевания известны официальной медицине и какие способы лечения предлагает народная медицина. Это поможет вам более правильно ориентироваться в обилии информации, выбрать тот способ лечения, который подойдет именно вам.

И помните, неизлечимых болезней нет! Все зависит от вашего настроя и готовности к лечению, ведь достаточная доля оптимизма помогает прогнать даже самые тяжелые заболевания. Доброжелательные, веселые люди обычно более сильные и здоровые, их жизнь интереснее и многограннее, нежели у нытиков и пессимистов. Перефразируя известную фразу, скажу: если хотите быть здоровым, будьте им, начните именно сейчас.

Желаю здоровья и счастья!

Глава 1

Что такое герпес

Однажды в практике моего коллеги был случай, когда молодой человек, длительно страдающий герпесом, заболел тяжелым инфекционным заболеванием. Кроме того, он недостаточно питался, и организм его ослаб до такой степени, что вирусом герпеса были поражены внутренние органы. Некоторое время он находился дома и пытался лечиться самостоятельно, но когда понял, что, несмотря на это, симптомы заболевания не проходят, он был вынужден обратиться к врачу. Его госпитализировали очень быстро, и только правильное лечение помогло ему быстро выздороветь. Я рассказываю эту историю для того, чтобы показать, насколько важно вовремя обратиться к доктору. Многие люди хвастаются, что легко и быстро самостоятельно ставят себе диагноз. Всегда помните о том, что человек без медицинского образования не может поставить диагноз, что даже обращение к знакомым докторам и заочная консультация по телефону могут сыграть злую шутку. Для постановки правильного диагноза доктор должен видеть больного, провести все необходимые исследования и только тогда назначить лечение. Все перечисленные мною симптомы заболеваний приведены для того, чтобы вы, обнаружив их у себя или своих родственников, сумели вовремя обратиться к врачу. Опасным может быть не только промедление в обращении к доктору, но и самостоятельное лечение различными лекарственными препаратами. Докторов нередко приводят в замешательство результаты самолечения. Иногда это настолько искажает картину заболевания, что дальнейшая диагностика может стать очень трудной. Лечение, проведенное своевременно, очень важно и эффективно, тогда как запоздалое лечение может не принести даже малейшей пользы. Тогда может встать справедливый вопрос, *зачем же написана эта книга и как она может помочь простому читателю в избавлении его от этого неприятного заболевания?* Ответ прост. Только соблюдение всех рекомендаций врача поможет вам предупредить заболевание. А эта книга поможет предупредить его. Приведенные советы и рекомендации можно и нужно использовать для профилактики, а также совместно с медикаментозным лечением. Одновременное использование поможет усилить совместный эффект от лечения, и выздоровление наступит значительно быстрее.

Так что же такое герпес? Знания большинства людей по данному вопросу заканчиваются тем, что это неприятное проявление простуды, появление корочки на губах или крыльях носа. А между тем, для того чтобы эффективно лечить и предупреждать появление этого заболевания, необходимо знать об основных закономерностях его передачи и проявления в организме.

Вирусы отличаются от микроорганизмов. Они не могут осуществлять свою жизнедеятельность самостоятельно, поэтому для полноценной жизни они проникают в организм хозяина, где размножаются, питаются и осуществляют свое воздействие. Проникновение и размножение вируса проявляется появлением симптомов болезни. Каждому вирусу соответствует определенное заболевание. Вирус герпеса, вызывающий известную нам лихорадку, относится к группе герпетических вирусов. Помимо вируса герпеса, эта группа включает в себя возбудителей ветряной оспы, цитомегаловирус и вирус инфекционного мононуклеоза. Все эти вирусы очень распространены среди взрослого населения. Доктора знают, что практически все взрослое население переносит инфекционный мононуклеоз. Это заболевание напоминает обычную ангину, иногда увеличиваются и болят лимфатические узлы, может увеличиваться печень. Но в отличие от других заболеваний, вызываемых вирусами этой группы, инфекционным мононуклеозом болеют однажды, после чего вырабатывается стойкий иммунитет, и дважды заболеть нельзя. Цитомегаловирус обладает особенностью

длительно сохраняться в организме человека, не проявляя себя никакими симптомами, и только иногда под влиянием определенных внешних факторов вызывает некоторые симптомы. Вирусы ветряной оспы и герпеса ведут себя несколько иначе. Вирус герпеса содержится в организме практически всех взрослых людей. Он проникает в него в раннем детстве либо от больных людей при пользовании общей посудой, предметами быта, полотенцами, при поцелуях, у женщин – чужой губной помадой, иногда при кашле и чихании. Вирус находится в организме больного человека, тогда заражение происходит гораздо проще и быстрее, заболеть могут гораздо большее количество людей. Такие люди обычно имеют видимые проявления заболевания – корочки или пузырьки на губах, крыльях носа. С детства мы можем наблюдать, как у родителей, или других родственников при любом простудном заболевании на губах, иногда на слизистых возникают пузырьки, содержащие жидкость, затем покрывающиеся корочками. В этот период больные могут быть очень заразными и переносить вирус, содержащийся в пузырьках, другим. Так, мы можем заразиться, даже не подозревая об этом. Проникновение вируса в здоровый организм не всегда сопровождается развитием заболеванием. Попав в кровь, вирус распространяется по нервным стволам и окончаниям, где и продолжает существовать все последующее время. Он может не причинять никаких неприятных эмоций его обладателю, ничем не давая знать о себе. Так, подобно животным, впадающим в зимнюю спячку, вирус герпеса может длительное время жить внутри организма, поджидая своего часа. Только после наступления определенных условий, благоприятных для его жизнедеятельности, он начинает активизироваться, что проявляется появлением заболевания. И даже если предпринять активные меры по борьбе с вирусом и вылечиться от заболевания, вирус не покинет организм, и, не желая того, вы можете стать источником инфекции для других здоровых лиц. Но иногда вирус может проникать от человека, не страдающего заболеванием, а только являющегося носителем вируса. Кстати, подобным образом распространяются очень многие вирусы.

Так какие же условия необходимы для активизации вируса в организме? Они могут быть объединены одной фразой – снижение иммунитета. В последнее время этим выражением пользуются в качестве отговорки на все возможные вопросы. Грипп, простуда, холецистит, ревматизм, дерматиты, аллергия – все эти и многие другие заболевания объясняют снижением иммунитета. В отношении некоторых из них это абсолютно верно, в отношении других – лишь отчасти, третьи развиваются вследствие абсолютно других причин. Всем известно, что «нелеченый насморк проходит через семь дней, а леченый – неделю». Это не совсем так, и опять-таки дело в иммунитете. Иммунитет представляет собой защитную систему организма, позволяющую ему противостоять инфекциям. Если иммунитет ослаб, все видимые и невидимые заболевания начнут липнуть к вам, как пчелы летят на мед. Начнутся обострение хронических и появление новых заболеваний, простудные заболевания станут постоянными вашими спутниками. И, наоборот, у здорового человека иммунитет позволяет эффективно бороться с любой инфекцией. Ежедневно мы сталкиваемся с огромным количеством бактерий, но одни из нас заболевают, а другие продолжают спокойно заниматься повседневными делами, и опять-таки дело в иммунитете. Почему я уделяю этому столько внимания? Именно герпес является одним из сигналов, с помощью которых организм говорит нам о снижении иммунных возможностей. К состояниям, провоцирующим ухудшение защиты организма, относятся длительные простудные заболевания, такое тяжелое заболевание, как туберкулез, врожденный иммунодефицит, связанный с недостатком в организме малыша определенных веществ (к счастью, это встречается достаточно редко), пожилой и детский возраст, беременность, плохое питание или неблагоприятные условия для труда и проживания. О беременности стоит сказать отдельно. Это очень важно, поскольку, если будущая мама болеет герпесом, она может передать его малышу, а это опасно. Поэтому в женской консультации все беременные женщины сдают специальные

анализы. Но если женщина не болеет в период беременности, герпес не представляет опасности для жизни новорожденного. Герпес может заявить о себе, если вы не уделяете достаточного внимания закаливанию и спорту. Особенно в настоящее время, когда единственным отдыхом и развлечением для множества людей является пребывание перед телевизором или компьютером. Не менее важная роль принадлежит правильному питанию. Рекомендуются отдавать предпочтение растительным продуктам, богатым витаминами, минералами и питательными веществами, фруктам и овощам. Все знают выражение: «лук – от семи недугов». И это действительно так. Фитонциды, которыми богат этот овощ, оказывают поистине волшебное воздействие на здоровье. В этой книге я расскажу некоторые моменты правильного рационального питания для укрепления иммунитета и приведу примеры простых вкусных и питательных блюд.

Когда же можно заподозрить герпес? Как правило, после переохлаждения, в период сильной усталости, утомления, повышенных нагрузок на работе, чаще весной и осенью в холодную и влажную погоду может возникнуть ощущение простуды. Всем знакомы такие симптомы, как недомогание, желание лечь в постель, головная боль, отсутствие желания выполнять привычную работу, потливость, появление лихорадки. Многие испытывают ощущение саднения в носоглотке. Это крайне неприятно само по себе, но может осложниться и появлением герпетических высыпаний. Длительное время существующий около нервных волокон вирус начинает активизироваться и причиняет множество неудобств своему обладателю. Он проникает в кожу, вызывая появление пузырьков. Излюбленным местом его расположения является лицо: губы, нос, иногда слизистые оболочки полости рта и даже глаз. В последнем случае для консультации и лечения необходимо обратиться к офтальмологу. Хочу предупредить о том, что появление большого количества герпетических высыпаний может свидетельствовать о возникновении воспаления легких. Это достаточно серьезное заболевание, требующее сложного специального лечения, поэтому помните о необходимости обращения к доктору. Однажды герпес даже помог доктору поставить диагноз. Дело было поздней осенью, похолодало, и одна семейная пара поспешила на дачу, для того чтобы успеть полностью забрать все необходимое в город до наступления зимних холодов. Дел было много, и они сами не заметили, как наступил вечер. Посоветовавшись, они приняли решение возвращаться в город следующим утром. Поужинав, они легли спать, но уже утром женщина почувствовала себя плохо. Появились недомогание, головная боль и повышение температуры. Самое главное заключалось в том, что у нее очень заболел живот, и даже была рвота. Никаких сомнений не оставалось, она решила, что это пищевое отравление, тем более на ужин она съела консервы, которые не ел ее муж. Врач скорой помощи так же заподозрил отравление. Когда эту женщину привезли в больницу и уже хотели положить в гастроэнтерологическое отделение, по коридору шел мой коллега. Он имел достаточно большой опыт врачебной практики и нередко мог поставить диагноз заболевания с первого взгляда на больного. Он увидел герпетические высыпания, в большом количестве появившиеся на крыльях носа этой женщины, и сразу понял, что совсем не отравление было причиной ее болезни. Он послушал ее легкие и велел сделать рентгеновское обследование. Так, доктора поняли, что именно воспаление легких, а не отравление привело ее в больницу, а рвота могла возникнуть и при этом заболевании. Своевременное лечение помогло ей поправиться достаточно быстро, а доктор был рад, что не потерял много времени.

Те кто страдают герпесом, знают сами, а тем кого он не коснулся, я расскажу, какие признаки сопровождают это заболевание. В месте появления лихорадки появляются припухлость, покраснение. Есть ощущения, благодаря которым герпес трудно спутать с каким-либо другим заболеванием. Это чувство жжения, покалывания, зуда. В этот момент вирус активно размножается и появляется пузырек отслоенной кожи, внутри которого находится жидкость, в большом количестве содержащая вирусы. Именно он очень опасен для окружа-

ющих людей и может явиться источником инфекции. До появления пузырька, заболевание можно остановить. Иногда, могут возникать многочисленные пузырьки, после исчезновения одних появляются другие. Для этого применяются разнообразные средства, которые вам порекомендует врач. Это и мази, и физиотерапевтические процедуры. Затем пузырек превращается в корочку, которая в последствие отпадает. Кроме этого, нередко больные герпесом испытывают сильное недомогание, симптомы заболевания напоминают грипп или тяжелую простуду. Замечено, что чем тяжелее само заболевание, тем выраженнее герпетические пузырьки, их больше, они могут появляться вновь и вновь.

Заразность заболевания объясняет важность соблюдения правил личной гигиены больным герпесом. Даже если все члены семьи когда-либо болели герпесом, а сами вы чувствуете себя достаточно удовлетворительно, не ложитесь в постель и продолжаете заниматься прежними делами, обязательно оградите своих близких и гостей от возможных контактов с бытовыми предметами, которыми пользуетесь. У вас должна быть своя тарелка, индивидуальные столовые приборы, собственные полотенца и конечно же зубная щетка. Постарайтесь избегать контактов с детьми и пожилыми людьми, чья иммунная система не совершенна и может не справиться с вирусом. Считать себя полностью здоровым и вести полноценный образ жизни вы можете, если прошло 2 суток после отпадания корочек, а новые не возникли. В этом случае вы уже не сможете заразить окружающих.

Самая тяжелая форма заболевания – это **поражение внутренних органов вирусом герпеса**. Это может проявляться появлением высыпаний на коже и на слизистой оболочке внутренних органов, высыпания не ограничиваются одной зоной, они обширно распространяются в большом количестве на всех кожных покровах и слизистых оболочках. Это очень опасная форма заболевания, лечить ее крайне тяжело. Вирус при этом проникает в слизистые оболочки, вызывая появление пузырьков на всех внутренних органах. *Симптомы заболевания* достаточно разнообразны: это резкая слабость, повышение температуры тела до очень высоких значений, боли в мышцах, головные боли, возможны тошнота и рвота, иногда судороги мышц рук и ног, могут даже быть галлюцинации или потеря сознания. К счастью, эта форма заболевания встречается крайне редко. Для того, чтобы герпес принял такую тяжелейшую форму течения, необходимо чтобы иммунная система практически не функционировала, а это встречается при некоторых тяжелых заболеваниях, приеме ряда лекарств, наркомании. Возможно, впечатлительные особы рисуют сейчас в своем воображении страшные картины, но повода для паники нет. Вероятность возникновения такого заболевания у обычного среднестатистического человека практически равна нулю. За свою практику я не встречала ни одного человека, страдающего такой формой заболевания.

Другой не менее интересной формой заболевания является **генитальный герпес**. Нередко люди не осведомлены об этом заболевании, стесняются идти к врачу, надеясь, что неприятная болезнь пройдет сама, тем временем заражая окружающих людей, некоторые и вовсе не считают нужным лечиться, поскольку неудобства, доставляемые им заболеванием, они считают незначительными. Генитальный герпес не является венерической болезнью, однако передается при половом контакте. Для заражения необходимо попадание жидкости из поврежденных герпетических пузырьков на кожу или гениталии полового партнера. Это заболевание очень заразно, и даже средства контрацепции, такие как презерватив, не могут стопроцентно гарантировать защиту от заболевания. Заболеть генитальным герпесом можно, даже если один из партнеров болеет банальной лихорадкой, появляющейся на лице, поскольку содержимое пузырьков может попадать на кожу при поцелуях или распространяться через руки. Необходимо полностью воздержаться от любых контактов с партнером до полного выздоровления и исчезновения проявлений болезни. Большая опасность генитального герпеса для женщин заключается в большом количестве осложнений беременности и родов при этом заболевании. Поэтому перед тем как планировать беременность, нужно

провести полное обследование и лечение заболеваний, находящихся в организме в спящем состоянии. Генитальный герпес может появляться у людей, ведущих беспорядочную половую жизнь с большим количеством партнеров, и тогда он нередко сочетается с другими заболеваниями, передающимися половым путем, что может затруднять диагноз, тем более такие лица часто не лечатся и являются гордыми носителями букета неприятных болезней, но может появиться и у человека, имеющего одного полового партнера. Поэтому не стоит стесняться идти к врачу, он видел и не такое! Важнейшими условиями лечения являются лечение вместе с партнером, в противном случае будет происходить постоянное повторное заражение и эффекта от лечения не будет, а также полное воздержание от половых контактов на время лечения. Помните, что здоровье – самая большая ценность, не подвергайте риску себя и партнера. Единственная возможность избежать заболевания – постоянный партнер и полное взаимопонимание, доверие и душевный контакт с ним.

Симптомы генитального герпеса. При этом заболевании появляются болезненные пузырьки на коже половых органов, ягодиц, бедер, промежности, области вокруг заднего прохода, у женщин на слизистой влагалища, а мужчин – на мошонке, головке полового члена. Пузырьки вызывают очень сильный, порой мучительный зуд, чаще ночью, жжение, покалывание, иногда даже боль. Боль может быть очень выраженной при расположении пузырьков на слизистой мочеиспускательного канала или ануса. Она может распространяться на всю область промежности, на область бедер. После вскрытия на их месте остается ярко красная влажная зудящая поверхность. На их месте или рядом могут возникать новые высыпания. Заболевание осложняется тем, что близость высыпаний к половым органам вызывает постоянное раздражение пузырьков мочой, отделяемым половых органов, кожа раздражается, усиливается зуд, замедляется выздоровление, а иногда присоединяются осложнения. В основном они связаны с присоединением гнойно-воспалительных осложнений при присоединении инфекции. Особенно часто это возникает у людей, пренебрегающих правилами личной гигиены. У женщин обострение генитального герпеса может быть связано с менструациями или банальным переохлаждением. Заболевание может возникнуть однажды в жизни или появляться с завидным постоянством, ухудшая самочувствие, мешая личной и семейной жизни. Появление высыпаний на гениталиях и рядом расположенных областях сопровождается появлением общего ухудшения самочувствия: повышается температура тела, появляются такие неприятные симптомы, как головная боль, ощущение недомогания и другие подобные жалобы.

Надеюсь, теперь вы поняли всю важность обращения к врачу и лечения при данном заболевании. Все средства народной медицины могут быть использованы только с разрешения лечащего доктора, самостоятельное лечение может привести порой к самым неожиданным и печальным результатам. Однажды моя соседка по лестничной клетке пожаловалась мне на крайне щекотливую ситуацию, произошедшую в ее семье. Ее муж никогда не считался примерным семьянином и периодически позволял себе романы на стороне. Конечно же супруге это не нравилось, но или муж обладал исключительным талантом конспиратора, или жена предпочитала закрывать глаза на похождения супруга, но скандалы на этой почве в семье случались крайне редко. И наконец произошло событие, которое не заметить было нельзя. Супруг моей соседки по долгу службы был вынужден длительное время находиться в командировках в другом городе. И во время одной из таких поездок ее муж заразился каким-то неприятным заболеванием. Истинная причина заболевания была налицо, поэтому по совету сослуживцев он начал самостоятельное лечение, для того чтобы к моменту возвращения домой полностью избавиться от этой болезни. А болезнь проявлялась, как вы можете догадаться, появлением на половом органе зудящих пузырьков, которые, вскрываясь, оставляли на своем месте болезненные ярко-розовые участки слизистой оболочки. Конечно же это был герпес. И тогда, по совету бывалых сослуживцев, он начал лечиться: сделал рас-

твор всем известной марганцовки, но для большего эффекта, чтобы быстрее помогло, вместо того чтобы сделать бледно-розовый, слабый раствор, он добавил большое количество марганцовки и получил насыщенный ярко-розовый. Конечно, концентрация и так была очень высокой для нежной кожи, но он постарался держать в этом растворе свой половой орган как можно дольше. Результат оказался плачевным – он получил сильнейший ожог, и кожа слезла лоскутами. Но делать нечего, ему пришлось возвращаться к жене и объяснять причину такого состояния. Бедная супруга испытала многообразную гамму чувств: от злости на предателя-мужа до жалости и даже смеха. Немного пообижавшись, она все же простила непутевого мужа, который наказал себя сам. Но после этого случая, как утверждает соседка, муж стал абсолютно ей верен. Так, самому того не желая, можно вместо пользы от лечения получить даже вред. Не используйте свой организм в качестве лаборатории для новых неизвестных способов лечения! Помните, вы не можете и не должны рисковать своим здоровьем! Использовать можно только проверенные веками способы лечения. В нашей книге приводятся только безопасные рецепты, но, несмотря на это, всегда обращайте внимание на состав травяных сборов и настоев, и если у вас есть аллергия на один из ингредиентов сбора или предрасположенность к аллергическим реакциям, лучше использовать этот метод только после совета с лечащим врачом, а то и вовсе отказаться от него. С осторожностью используйте подобные рецепты для детей, дозировки желательно уменьшить вдвое. Если рецепт был рассказан вам кем-то, потрудитесь проверить, сопоставить со справочником, не являются ли используемые травы вредными или противопоказанными вам по состоянию здоровья (если есть хронические заболевания каких-либо органов).

Врач может посоветовать использование медикаментозных способов лечения герпеса. Не буду критиковать эти способы, но давно известно, что, применяя только лекарственные препараты, избавиться от заболевания практически невозможно. Для наилучшего эффекта необходимо применять все способы лечения в комплексе. В основном это противовирусные препараты, которые могут применяться как в виде мазей, так и в виде внутривенных уколов. Большое значение в лечении и профилактике герпеса является укрепление собственных иммунных возможностей организма. Существуют лекарственные препараты, способствующие их восстановлению. Наиболее распространенным и действенным средством издавна считается женьшень.

Очень важно вылечиться от всех хронических заболеваний. Многие из нас настолько сроднились со своими болячками, что могут практически не обращать на них внимания. А ведь мало кто понимает, какие тяжелые последствия могут оказать эти заболевания на организм. Начните с самого простого. Возьмите зеркало, откройте рот и посмотрите на свои зубы. Давно ли вы были у стоматолога? Сейчас практически нет человека, не страдающего кариесом и другими болезнями зубов. Тогда начните с малого – вылечите зубы. Устранение хронических очагов инфекции в организме благотворно влияет на состояние вашего иммунитета. Вы и сами вскоре заметите, что болеть стали значительно реже, а о герпесе даже и не вспомните. Также рекомендую обратить внимание на ангину, хронический тонзиллит, хронический отит, синусит. Все эти заболевания, обостряясь в холодное влажное время года, а иногда и без провоцирующих факторов очень ослабляют организм, а герпес уже тут как тут!

Правильное питание играет очень важную роль в поддержании сил, энергии и оздоровлении организма.

Вредные привычки – вот главная проблема современного человека. Непосредственного влияния на возникновение герпеса они не оказывают, однако при систематическом курении и тем более употреблении алкоголя организму становится все труднее и труднее бороться с инфекцией, и не только герпес, но и многие другие заболевания начинают активно развиваться и ослаблять жизненные силы организма. К сожалению, сейчас все больше и больше молодых людей подвержены вредным привычкам, а количество среди них девушек

практически сравнялось с количеством юношей. Это очень печальная статистика. Хотелось бы, чтобы каждый задумался о влиянии вредных привычек на организм и сделал свой выбор.

Очень важно проводить закаливание организма. Методов закаливания существует много, но все они основаны на одном принципе – постепенном снижении температуры, воздействующей на организм. Это тренирует организм, заставляет вырабатывать специальные вещества, губительно воздействующие на микроорганизмы, с которыми мы ежедневно контактируем. Если организм будет закален, никакой герпес вам не страшен. Желательно начинать закаливание с детского возраста.

Профилактическая утренняя гимнастика поможет оздоровить организм, даже если это единственный способ занятия спортом, но только в том случае, если она проводится регулярно.

И, наконец, самыми простыми в использовании, полезными и эффективными являются средства народной медицины. Оспаривать их ценность не берется никто. Сейчас многие врачи начинают рекомендовать своим пациентам средства фитотерапии и других известных способов лечения. Они веками бережно собирались сельскими лекарями, помогут и в наши дни. Это очень эффективные методы не только для лечения, но и для профилактики заболевания. Мне известны случаи, когда люди, длительное время страдающие от данного недуга, постоянно применяя травяные чаи, рецепты которых будут подробно описаны в одной из следующих глав, полностью избавились не только от герпеса, но и стали гораздо реже болеть, стали чувствовать себя гораздо лучше.

Вот основные способы лечения и оздоровления организма, которые помогут бороться с герпесом. В одной из следующих глав вы сможете прочесть подробнее о способах применения этих методик.

И, наконец, последний вариант вируса герпеса вызывает ветряную оспу. То что они относятся к одной группе, вовсе не означает, что этот вирус может вызывать и то и другое заболевание. Одна разновидность вируса вызывает герпес кожи и генитальный герпес, а другая – развитие ветрянки (одной из самых распространенных детских болезней) или опоясывающего лишая. Проявления ветрянки немного схожи с герпетическими высыпаниями – на коже и слизистых оболочках возникают пузырьки, заполненные жидкостью. Они очень сильно чешутся, что вызывает у детей, особенно маленьких, много беспокойства. Однако необходимо обязательно следить за тем, чтобы ребенок не расчесывал и не сковыривал эти пузырьки, поскольку в них содержится вирус в большом количестве, распространяясь по воздуху, он может заразить большое количество людей. Известны случаи, когда участковый педиатр, придя к ребенку на прием и поставив диагноз ветряной оспы, возвращался на следующий день в этот же подъезд к другому ребенку, а затем и еще к другим, поскольку вирус распространился по воздуху и заразил их. Вот почему ветрянка так распространена в детских коллективах, где дети длительное время находятся вместе (например, в детских садах, яслях, школе). Ветрянкой в отличие от герпеса болеют только один раз в жизни, и человек, уже переболевший, не может заразиться дважды. Специального лечения ветрянки не существует. Для уменьшения зуда и быстреешего выздоровления рекомендуется смазывать пузырьки раствором бриллиантовой зелени, более известной как «зеленка», или марганцовки. Сковыривать их нельзя, потому что можно легко занести инфекцию, после этого образуются корочки, после отпадания которых, остаются некрасивые рубчики. Простые пузырьки так же заживают после образования корочек, но после их отпадания кожа остается чистой.

Глава 2

Лечение герпеса с помощью фитотерапии

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 назад человек использовал с лечебной целью растения. Знания о действии лекарственных и ядовитых растений накапливались веками.

Лечебный эффект от применения 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 входит большое количество старых испытанных средств.

В результате нашей беседы вы узнаете о простых и доступных старинных и современных рецептах здоровья на основе натуральных природных средств, а также рецептах с применением 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 их 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. А также недопустимы самолечение без установленного врачом диагноза, замена назначенных врачом лекарств домашними средствами. 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, местопроизрастания, времени сбора, способа сушки и хранения. Лучше собирать лекарственные травы 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 (в марте-апреле) в клейких почках накапливается максимальное количество полезных веществ.

Сосновые почки заготавливают зимой или ранней весной (в феврале-марте), до начала интенсивного роста.

Плоды и семена собирают по мере их полного созревания, когда они богаты лекарственными веществами. Сочные и 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 апреле-мае, когда по стволам деревьев начинается его движение.

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, чай, 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, а 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 вредителям. 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 1,5–2,0 кг свежесобранных цветков, листьев или 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°C.

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°C и доведении ее до 60°C. 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 закрывающимися 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 – до 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 мин (тогда получится настой) или 30 минут (тогда будет отвар). Затем снять с водяной бани и процедить через несколько слоев марли или неплотную ткань: настой после полного охлаждения при комнатной температуре (не ранее чем через 45 минут после снятия), отвары – через 10–15 мин 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: измельченное лекарственное сырье залить соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры и настаивать под крышкой от 4 до 12 ч. После этого процедить через несколько слоев марли или неплотную ткань.

Отвар можно приготовить, как настой: 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 отвар 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 мин, снять с огня, дать постоять 30 мин, затем процедить, отжать и добавить в отвар кипяченую воду до нужного объема.

Есть *небольшой нюанс*: отвары из листьев сенны (александрійского листа), крапивы, подорожника процеживают после полного охлаждения. А отвары из частей растений, содержащих дубильные вещества (таких, как 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, то 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 мин до еды.

Не следует стремиться составлять сборы (смеси) высушенных и измельченных растений, которые содержат большое число компонентов, потому что в результате взаимодействия компонентов сбора между собой может получиться небезвредный для организма настой (отвар). Поэтому я рекомендую составлять два сбора с учетом основного и сопутствующего заболевания. Один сбор принимают до или после еды, другой – попеременно с ним или в промежутках между приемами пищи.

Сборы принимают с перерывами в 1 или несколько недель через каждые 1,5–2,5 месяца регулярного употребления либо чередуют разные виды сборов (любым растениям можно найти полноценную замену) или их отдельные части, чтобы избежать привыкания и ослабления лечебного эффекта. При лечении лекарственными растениями эффект от лечения обычно наступает через несколько дней, но стойкий эффект достигается при длительном регулярном употреблении настоя (отвара).

Возможно использование сбора и при отсутствии одного или двух компонентов. Для исключения возможных побочных явлений вначале следует применять отдельные компоненты сбора.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма больного, поэтому дозировку растений в сборе, указанную в рецепте, иногда изменяют (в каждом конкретном случае индивидуально). **Следует помнить**, что может возникнуть аллергическая реакция на какой-то из компонентов сбора, и в этом случае необходимо сразу же прекратить прием настоя (отвара) и обратиться за консультацией к врачу.

Не забывать следует, что все рецепты в дозировке при приеме внутрь рассчитаны на взрослого человека. Поэтому детям от 1 до 3 лет необходимо дозировку уменьшить в 3–5 раз, детям 3–7 лет – в 2–3 раза, детям от 7 до 14 лет – в 1,5–2 раза.

Водные препараты быстро портятся, теряют свою лечебную активность, поэтому настои и отвары рекомендуется готовить ежедневно и хранить в темном прохладном месте, в холодильнике, не более 3 суток.

Приготовление настоек

Настойки в домашних условиях готовят с применением медицинского спирта крепостью 40–70 %. Измельченный сбор высыпают в стеклянную бутылку или банку, залить спиртом определенной крепости (в соответствии с рецептом приготовления настойки), закупоривают и выдерживают при комнатной температуре в течение 7 суток. Обычно на 1 часть сбора берется такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей готовой настойки. Например, из 10 г растительного сырья должно получиться 50 мл спиртовой настойки.

Через неделю настойку сливают, остатки измельченной травы хорошо отжимают и фильтруют через несколько слоев марли. Профильтрованная настойка должна быть прозрачной независимо от цвета полученного раствора.

Спиртовые настойки пригодны для хранения в течение длительного времени. Используют их обычно в небольших количествах и дозируют каплями.

Хранить настойки рекомендуется в хорошо закрытых стеклянных флаконах или бутылках.

Экстракты

Экстракты – выпаренные в закрытой посуде до половины первоначального объема водные настои или отвары или выпаренные (с удалением части спирта) спиртовые настойки. Дозируются каплями.

Экстракты, приготовленные из настоев или отваров, можно хранить и использовать более длительное время, чем настои и отвары.

Порошки

Порошки – измельченные в ступке высушенные части растений или сборы растений. Принимают порошки внутрь. Тонко измельченные порошки используют для присыпки ран и язв.

Мази, пасты

Мази – смешанные с вазелином, ланолином, растительным или сливочным маслом или свиным жиром тонко измельченные порошки лекарственных растений. Используются для наружного применения. Мази, приготовленные на растительном масле (подсолнечном, оливковом, кукурузном, хлопковом, миндальном, льняном и др.), могут дольше сохранять свои лечебные свойства.

Пасты – это разновидность мазей. Они содержат 25 % и более порошкообразных веществ. По сравнению с мазями пасты имеют более плотную консистенцию и после их нанесения держатся дольше на поверхности.

Соки

Очень часто в лечебных целях применяют ягодные, фруктовые и овощные соки, а также соки из домашних растений (алоэ и др.), из дикорастущих растений (березы, одуванчика, подорожника и др.). Для получения сока сырье перебирают, убирая поврежденные, старые плоды, моют, измельчают, процеживают через редкую ткань вручную, отжимая в чистую посуду.

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.