[Содержание](#_Toc321424518)

[Вступление](#_Toc321424519)

[Раздел 1. Введение в фитотерапию](#_Toc321424520)

[1.1 Понятие фитотерапии](#_Toc321424521)

[1.2 Преимущества фитотерапии](#_Toc321424522)

[1.3 Основные принципы фитотерапии](#_Toc321424523)

[Раздел 2. Фитотерапия у детей](#_Toc321424524)

[2.1 Особенности фитотерапии у детей](#_Toc321424525)

[2.2 Ограничения фитотерапии у детей](#_Toc321424526)

[2.3 Особенности дозирования фитопрепаратов у детей](#_Toc321424527)

[2.4 Возможные побочные действия при фитотерапии у детей](#_Toc321424528)

[2.5 Показания к применению фитотерапии у детей](#_Toc321424529)

[Раздел 3. Фитотерапия в педиатрии заболеваний дыхательных путей](#_Toc321424530)

[3.1 Заболевания органов дыхания у детей](#_Toc321424531)

[3.2 Биологические эффекты растений](#_Toc321424532)

[3.3 Биологически активные компоненты растений](#_Toc321424533)

[3.4 Острые респираторные заболевания](#_Toc321424534)

[3.5 Синуситы, трахеиты, бронхиты и пневмонии](#_Toc321424535)

[Раздел 4. Фитотерапия в педиатрии заболеваний желудочно-кишечного тракта](#_Toc321424537)

[4.1 Биологически активные вещества растений](#_Toc321424538)

[4.2 Общие принципы фитотерапии в гастроэнтерологии](#_Toc321424539)

[4.3 Применение фитотерапии в гастроэнтерологии](#_Toc321424540)

[4.4 Фитотерапия в гепатологии](#_Toc321424541)

[Раздел 5. Фитотерапия в педиатрии заболеваний мочеполовой системы](#_Toc321424542)

[5.1 Биологические эффекты растений](#_Toc321424543)

[5.2 Применение фитопрепаратов в урологии и нефрологии](#_Toc321424544)

[Выводы](#_Toc321424545)

[Список использованной литературы](#_Toc321424546)

# Вступление

Лечение детей имеет особенности, поскольку приходится воздействовать на растущий организм, в котором несколько иначе, чем у взрослого, протекают процессы жизнедеятельности. Интерес к возможностям фитотерапии врачей, в том числе педиатров, в определенной мере обусловлен зачастую непредсказуемыми побочными эффектами химиопрепаратов, противопоказаниями к лучевой терапии, возникновением лекарственных болезней, особенно при неконтролируемом применении жаропонижающих, антибактериальных препаратов. Поэтому наряду с повсеместным распространением лазеротерапии, иглорефлексотерапии, мануальной терапии становится популярным лечение лекарственными растениями и препаратами из них.

В настоящее время формируется концепция фитотерапии, основанная на использовании опыта разных народов, медико-философских платформ (аллопатическая, гомеопатическая, натуропатическая, аюрведическая и проч.), современных научных достижений фитофармации и фитофармакологии. Внедряются дифференцированные способы применения фитопрепаратов: внутрь, наружно, парентерально, ингаляционно, для аэрофитотерапии, ландшафтотерапии, фитомузыкальной терапии, в комбинации с фармакотерапевтическими средствами и в комплексе с нефармакологическими способами терапии (Г. А. Базанов, 1995).

Лекарственные растения эффективны в детской практике для профилактики обострений хронических заболеваний, во многих случаях только фитотерапия помогает избежать осложнений при использовании химиотерапевтических средств. Препараты растительного происхождения обладают способностью выводить токсические вещества и продукты обмена благодаря диуретическому действию, повышению антитоксической функции печени, стабилизации клеточных мембран. По данным отечественных и зарубежных фитотерапевтов, частота осложнений при использовании фитопрепаратов не превышает 1%, причем тяжесть их значительно меньше.

Нередко дети длительно и безуспешно лечатся от аллергических заболеваний общепринятыми средствами. Существует мнение, что назначение лекарственных растений больным с аллергозами противопоказано. Однако не все знают при этом, что группа лекарственных трав и препаратов из них обладают ярко выраженным противоаллергическим, иммуностимулирующим действием. Даже при тяжелых хирургических, инфекционных, онкологических заболеваниях и болезнях крови средства фитотерапии могут уменьшить частоту побочных явлений от химиопрепаратов, повысить результативность терапии.

К сожалению, врачей-педиатров практически не учат фитотерапии. И нередко можно наблюдать, как некоторые авторы публикаций по фитотерапии рекомендуют детям всю панораму сборов лекарственных растений, которая показана для взрослых больных! Только снижением дозы вопроса не решить, поскольку подобное назначение («чуть меньше, чем для взрослого») противоречит главному принципу педиатрии: не рассматривать детей как взрослых людей в миниатюре. Чем младше возраст больного, тем большие отличия свойственны фармакокинетике и фармакодинамике препаратов, тем сложнее их взаимодействие при комбинированной терапии. Это надо обязательно учитывать, чтобы вместо улучшения состояния маленького пациента не навредить ему неквалифицированным назначением лекарств растительного происхождения.

# Раздел 1. Введение в фитотерапию

## 1.1 Понятие фитотерапии

Фитотерапия - это научно обоснованное лечение лекарственными растениями или их частями, применяемыми в нативной свежей или в высушенной форме, а также в виде галеновых препаратов.

Преимущество лекарственных растений и препаратов природного происхождения по сравнению с синтетическими лекарствами состоит в том, что последние вызывают большее число побочных реакций, особенно аллергической природы, вследствие ответной реакции иммунной системы на чужеродное вещество.

Биологически активные растительные компоненты более родственны человеческому организму, чем синтетические препараты, так как «у растительных и животных клеток имеются аналогичные рецепторные механизмы восприятия химических сигналов, что свидетельствует о сходстве регуляции систем жизнедеятельности клеток» (Г.А. Самсыгина, Н.П. Брашнина, 1999 г.). Поэтому большинство растений действует мягко и постепенно, имеет длительный терапевтический эффект, обладает хорошей переносимостью и редким возникновением побочных явлений.

Фармакологическое действие лекарственных растений определяется содержанием в них биологически активных веществ (БАВ), оказывающих на организм человека характерные фармакологические действия. По химической природе БАВ относятся к различным группам - углеводородам, ациклическим, ароматическим и гетероциклическим соединениям. Среди них есть простые и сложные полимерные соединения - полисахариды, белки, ферменты и др.

## 1.2 Преимущества фитотерапии

По классификации ВОЗ, фитотерапия является одной из составных частей традиционной медицины. Она относится к разновидности метаболической терапии, действующей на уровне метаболического жизнеобеспечения, считается, что этот метод лечения в полной мере отвечает требованиям патогенетической терапии, поскольку он оказывает непосредственное влияние на процессы тканевого обмена.

Несмотря на огромный выбор лекарственных препаратов, поставляемых фармацевтической промышленностью, в нашей стране фитотерапия остается популярным методом лечения как у населения, так и достаточно широко рекомендуется врачами различных специальностей, в том числе и педиатрами. Это связано, на наш взгляд, не только с экономическими аспектами вопроса (курс фитотерапии, как правило, обходится дешевле, чем фармпрепараты), но и с существующим мнением, что при многих заболеваниях, в том числе и у детей, данный вид терапии имеет ряд преимуществ перед другими методами лечения, таких как:

* безопасность растений и возможность длительного и безопасного их применения;
* биологическое родство между активными веществами растений и физиологически активными веществами организма, кроме того, растительное сырье и препараты из него совместимы с синтетическими лекарственными препаратами;
* поливалентность действия растений и возможность одновременного лечения ими основного и сопутствующего заболевания;
* простота и удобство приготовления и использования фитопрепаратов в домашних условиях;
* эффективность лекарственных растений как при функциональных расстройствах организма, легких формах заболеваний, так и для повышения лечебного эффекта специфической терапии, в ходе поддерживающего лечения; все это свидетельствует об актуальности фитотерапии.
* возможность использования большинства лекарственных растений с профилактической целью для стимуляции защитных сил организма, повышение иммунитета.

Однако следует помнить, что средства фитотерапии из-за медленно наступающего терапевтического эффекта не могут полностью заменить синтетических лекарственных средств. С другой стороны, как всякое лечение, фитотерапия имеет свои показания и противопоказания, что при несоблюдении правил использования лекарственных растений они могут оказаться неэффективными, а в ряде случаев и токсичными для организма человека и особенно ребенка.

Одним из существенных преимуществ фитотерапии, привлекающих внимание педиатра, является разнообразие лекарственных форм для внутреннего и наружного применения. Растительные препараты могут использоваться внутрь в виде настоев, отваров, настоек, экстрактов, чаев; наружно — для примочек, спринцеваний, местных ванночек, общих лечебных ванн, ингаляций и т.д.

## 1.3 Основные принципы фитотерапии

По мнению ведущих фитотерапевтов, следует придерживаться основных принципов применения лекарственных растений:

1. принцип показанности и приоритетности фитотерапии — руководствуясь этим принципом, следует определить роль лекарственных растений на определенном этапе болезни. Она может быть основной, паритетной, то есть в равном соотношении с лекарственными препаратами, или вспомогательной;
2. принцип ее индивидуализации — соблюдая этот принцип, можно воздействовать не только на все имеющиеся симптомы основной патологии, но и учесть сопутствующие заболевания других органов и систем, имеющиеся у больного;
3. принцип непрерывности — это предполагает не только длительное лечение основного заболевания, но и санацию очагов хронической инфекции, оказывающих на него неблагоприятное влияние;
4. принцип целесообразности или принцип «от простого к сложному» заключается в том, что при начальных признаках заболевания обычно применяют в качестве лечебного средства пищевые растения, а также общеукрепляющие травы, физиотерапию. Затем желательно применение одного какого-либо растения с соответствующим специфическим действием, и только по мере усиления тяжести заболевания, появления комплекса патологических признаков составляется соответствующий сбор, то есть используется комплекс растительных средств. Использование монофитотерапии возможно благодаря сложному химическому составу растения и, следовательно, комплексностью его терапевтического воздействия, что является предпочтительным при лечении детей раннего возраста;
5. принцип учета биоритмических характеристик (временной или хронобиологический принцип) при назначении фитопрепаратов для повышения эффективности лечения. Информация по этому вопросу не очень обширна, но некоторые рекомендации можно дать:
   * применение препаратов глюкокортикоидного типа действия (солодка) и бронхорасширяющих средств эффективнее в утренние часы;
   * применение стимуляторов центральной нервной системы — в утреннее и дневное время;
   * применение успокаивающих, сердечно-сосудистых средств — вечером;
   * применение диуретиков — в первой половине дня.
   * Известны и случаи сезонного колебания эффективности растительных средств: адаптогены не рекомендуют назначать в жаркое время года, они более эффективны в осенне-зимний период; глюкокортикоидного типа — весной, а успокаивающие — осенью и зимой.
6. принцип — «не уверен — не назначай (не принимай)»: должны учитываться все ситуации, при которых существуют сомнения в отношении правильности диагноза, знания свойств растений. Кроме того, фитотерапия предполагает определенный уровень знаний и опыта специалиста в этой области.

Таким образом, фитотерапию следует рассматривать не в отрыве от других методов лечения, а в их единстве, тем более не следует противопоставлять ее фармакотерапии.

# Раздел 2. Фитотерапия у детей

## 2.1 Особенности фитотерапии у детей

Внутрь фитопрепараты рекомендуется принимать за 15-20 мин до еды, если нет других указаний. Спиртовые настойки нужно разбавлять водой (у детей раннего возраста их применение нежелательно). Водные экстракты из растительного сырья (настои, отвары) быстро разлагаются. Поэтому их лучше всего готовить ежедневно. Допускается хранение настоев и отваров не более 3-4 суток в прохладном месте.

Курс фитотерапии в среднем длится около 1 месяца. Растительные сборы действуют медленно. Только через 2-3 недели, как правило, человек замечает улучшение, а полный эффект может появиться лишь через 2-3 месяца. При длительном приеме фитопрепаратов (примерно 6 месяцев) возможно достижение стойкого результата терапии — отсутствие рецидивов заболевания в течение 2-3 лет.

В целом, траволечение для детей существенно не отличается от фитотерапии для взрослых. Однако есть некоторые особенности, о которых необходимо знать при назначении тех или иных лекарственных растений, даже если они отпускаются в аптеке без рецепта:

* наиболее предпочтительно использовать лекарственные растения, включенные в Государственный реестр лекарственных средств (ГРЛС), который является основным документом, разрешающим применение препаратов, в том числе и лекарственного растительного сырья, на территории нашей страны и на все препараты разработана нормативно-техническая документация. При создании документации растительное сырье проходит тщательную проверку в экспериментальных и клинических условиях, подтверждается его терапевтическая эффективность, отсутствие тератогенного, канцерогенного, аллергизирующего действия, побочных эффектов;
* лекарственные растения назначают детям индивидуально с учетом терапевтического действия и возможных противопоказаний;
* при назначении фитотерапии обязательно учитывается не только основное, но и сопутствующее заболевание;
* чаще используются сборы из 2-3 растений и реже сборы более сложного состава;
* сборы составляются на основе терапевтической целесообразности, с учетом патогенеза заболевания у каждого конкретного ребенка;
* лечение лекарственными растениями требует длительного периода их применения;
* при хроническом течении заболевания необходимы профилактические курсы фитотерапии в период сезонного обострения (март—октябрь или др.);
* следует обязательно уточнять данные о возможной непереносимости некоторых растений (календула, полынь, девясил, череда);
* использование фитотерапии требует от педиатра знания основ терапевтического действия каждого лекарственного растения;
* доза лечебной настойки, экстракта для детей составляет 1-3 капли на год жизни на прием. Не рекомендуется использовать настойку женьшеня и душицы до 7-летнего возраста, а детям 1 года жизни — все спиртовые настойки;
* в детской практике довольно часто используются соки растений;
* при возможности выбора лекарственного растительного сырья со схожим фармакологическим действием в детской практике предпочтительно применять плоды (как вяжущее — плоды черники, как слабительное — плоды жостера). Плоды, как правило, содержат в большом количестве пектины, которые образуют с действующими веществами малорастворимые комплексы, из которых активные соединения высвобождаются медленно, а значит, действуют более мягко и пролонгировано;
* рекомендуется чаще вводить препараты в виде микроклизм;
* для улучшения вкуса в полученный настой (отвар) перед приемом можно добавить сахарный сироп, любой фруктовый сироп или мед (если у ребенка нет аллергии на эти продукты). Это недопустимо в случае, если в сборе присутствуют горечи, так как маскировка горького вкуса полностью нивелирует необходимое терапевтическое воздействие;
* чем младше возраст больного, тем большие отличия свойственны фармакокинетике и фармакодинамике препаратов, тем сложнее будет происходить их взаимодействие при комбинированной терапии.

Как уже отмечалось выше, растения обладают широким спектром действия и по сравнению с синтетическими лекарственными средствами действуют мягче, легче переносятся детьми, но им свойственны противопоказания, о которых необходимо помнить каждому, кто использует их как в виде моно- и комбинированых препаратов, так и в составе биологически активных добавок.

## 2.2 Ограничения фитотерапии у детей

В клинической практике известны случаи, когда фитопрепараты вызывали различные осложнения и даже с летальным исходом. В результате неблагоприятных действий применения фитопрепаратов больными зарегистрированы кровотечения, пролонгированная или недостаточная анестезия, а также нежелательные взаимодействия с другими лекарственными средствами в условиях интенсивной терапии и др.

Поэтому необходимо определить ограничения и противопоказания к фитотерапии у детей:

* индивидуальная непереносимость фитопрепарата;
* острые угрожающие жизни состояния и заболевания, требующие неотложной терапии;
* нежелательно использование лекарственных растений, не включенных в Государственный реестр лекарственных средств;
* ядовитые и сильнодействующие растения не назначают детям до 14 лет, а во всех остальных случаях уменьшают дозу. Нельзя использовать не только сильнодействующие лекарственные растения, а также те, которые в больших дозах могут вызвать токсическое действие (чилибуха, эфедра, белена, дурман, плоды мордовника, багульник, чистотел, барбарис и др.);
* детям-аллергикам не следует назначать препараты из растений, которые известны своей аллергенностью: мяту, душицу, землянику и др.;
* соблюдать осторожность при назначении растений, влияющих на эндокринную систему: женьшеня, элеутерококка, заманихи, корня аралии, корня солодки, хмеля, шалфея, крапивы. Например, растения, повышающие эстрогенный фон (душица, хмель), не назначают для длительного применения девочкам до периода полового созревания, а препараты женьшеня, оказывающие гонадотропное действие, — весь период детства;
* нежелателен прием растений, содержащих антрагликозиды: корни ревеня тангутского, щавеля конского, кора крушины, лист сены, из-за возможного раздражающего и канцерогенного действия;
* при использовании хорошо известных, популярных и считающихся безопасными у населения лекарственных растений следует учитывать возможность нежелательных эффектов, особенно в сочетании с медикаментозной терапией. Приведем несколько примеров.

Зверобой продырявленный взаимодействует со многими лекарственными средствами (такими, как мидазолам, лидокаин, блокаторы кальциевых каналов, антагонисты серотониновых рецепторов, дигоксин и нестероидные противовоспалительные препараты). В связи с этим не рекомендуется совместное применение перечисленных препаратов со зверобоем, а больным, которым предстоит хирургическое вмешательство, следует прерывать лечение препаратами, содержащими зверобой, не менее чем за неделю до операции. Рекомендовано избегать приема зверобоя и в послеоперационном периоде.

Резкий запах препаратов перечной мяты при ингаляциях способен спровоцировать бронхоспазм, расстройства дыхания вплоть до его остановки. Мята перечная и препараты с ментолом противопоказаны детям до 1 года, так как возможна рефлекторная остановка дыхания (особенно капли с ментолом). При передозировке мята вызывает аллергию. Ее эфирное масло может вызвать гиперстимуляцию нервной системы.

Шалфей лекарственный противопоказан при воспалительных процессах в почках и сильном кашле. При использовании внутрь возможен рвотный рефлекс, не назначать детям до 2 лет.

Мать-и-мачеха обыкновенная противопоказана детям до 2 лет.

При передозировке валерианой возможны головная боль, возбуждение, бессонница, поражение печени, брадикардия, аритмия. Потенцирует действие психотропных лекарственных веществ и анестетиков.

При больших дозах ромашки аптечной может наступить угнетение центральной нервной системы и понижение мышечного тонуса и т.д.

## 2.3 Особенности дозирования фитопрепаратов у детей

Большее количество вопросов, возникающих как у педиатров, так и у родителей маленьких пациентов, касаются режимов дозирования фитопрепаратов. В большинстве справочников по применению лекарственных растений, как правило, приводятся дозировки для взрослых пациентов или для детей школьного возраста, не всегда указывается возможность использования конкретного сбора или растения у детей раннего возраста. В литературе, посвященной фитотерапии в педиатрии, наиболее часто встречаются следующие рекомендации по расчету среднетерапевтической дозы в зависимости от возраста:

|  |  |
| --- | --- |
| До 6 мес. | 1/10 от взрослой дозы |
| От 6 мес. До 1 года | 1/8 |
| 1-2года | 1/7 |
| 2-3года | 1/6 |
| 3-4года | 1/5 |
| 4-5лет | ¼ |
| 6-8лет | 1/3 |
| 10-14лет | ¾ |
| 14-18лет | ¾-1 |

Однако такой способ не всегда применим, более удобна, по нашему мнению, методика, предложенная проф. А.В. Мазуриным с соавторами (2001), учитывающая не только концентрацию активных веществ в получаемых фитопрепаратах, но и их суточный объем, переносимый ребенком по возрасту.

Так, детям рекомендуются следующие суточные дозы сухого лекарственного растительного сырья:

* до 1 года — 0,5-1 чайная ложка;
* от 1 до 3 лет — 1 чайная ложка;
* от 4 до 6 лет — 1 десертная ложка;
* от 7 до 10 лет — 1 столовая ложка;
* старше 10 лет — 1-2 столовые ложки.

Кроме способа приготовления, важно выбрать правильную дозу, которая была бы переносимой для ребенка. Предлагаем следующие суточные дозы настоев из растительного сырья для детей различного возраста:

* до 2 лет — 30 мл;
* от 3 до 4 лет — 40 мл;
* от 4 до 7 лет — 60-70 мл;
* от 8 до 12 лет — 70-100 мл;
* старше 12 лет — до 200 мл.

Суточная доза принимается дробно, в 3-4 приема.

Детям с хроническими заболеваниями органов показано длительное применение растительных сборов: 2-3 месяца с небольшими перерывами — на 7-10 дней, после 2-3 недельного приема. Затем курс лечения при необходимости повторяется. При повторном курсовом фитотерапевтическом воздействии рекомендуется заменить 1-2 лекарственных растений аналогичными по действию.

По мере развития лечебного эффекта к концу курса можно постепенно уменьшать дозу, например, переходить от 3-4-кратного приема — к 2-3-кратному, а затем и к одноразовому приему, потом через день и т.п. При возобновлении дискомфорта или проявлении симптомов болезни необходимо возвратиться к предшествующим режимам.

## 2.4 Возможные побочные действия при фитотерапии у детей

Но, несмотря на отработанность методик по использованию лекарственных растений, достаточно часто при назначении фитотерапии детям и взрослым встречаются ошибки, приводящие к снижению эффективности лечения или к развитию нежелательных эффектов. Остановимся на наиболее частых:

* повседневное применение лекарственных трав без учета их взаимодействия с лекарственными препаратами и возможных побочных эффектов, например, в виде чаев (ромашка, зверобой, душица и др.);
* самолечение — использование фитотерапии без предварительно проведенного медицинского обследования и назначения врачом соответствующего выявленной патологии лечения;
* прием фитопрепаратов, пищевых добавок и/или лекарств, имеющих сходный терапевтический эффект без соответствующей коррекции дозы и контроля лечения, что приводит к увеличению частоты побочных эффектов. Например, применение антикоагулянтов в сочетании с травами (алоэ вера, ромашка, шалфей, пиретрум девичий, чеснок, имбирь, женьшень, полевой лютик, лекарственный дягиль, ивовая кора и др.) и пищевыми добавками, обладающими таким же антикоагуляционным эффектом, повышает риск кровотечения;
* прием фитопрепаратов, пищевых добавок и/или лекарств, имеющих противоположный терапевтический эффект. Например, применение иммуностимулирующих фитопрепаратов (эхинацея и гидрастис канадский) в сочетании с иммунодепрессантами. Это может привести к неэффективности проводимой лекарственной терапии и обострению заболевания;
* недостаточное знание врачей о возможностях использования с лечебной целью пищевых растений (овощи, фрукты и ягоды), с успехом применяемых в народной медицине.

## 2.5 Показания к применению фитотерапии у детей

Рассматривая практику использования фитопрепаратов в отечественной педиатрии, следует отметить, что круг показаний к ее применению чрезвычайно широк: лечение и профилактика обострений хронических заболеваний, заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, печени, желчных протоков, почек, мочевыводящих путей, заболеваний кожи и др. Хорошие результаты лечение травами дает как метод восстанавливающей терапии после перенесенных заболеваний. Обычно при использовании лекарственных трав улучшение наступает буквально через несколько дней, но при хронических заболеваниях стойкий эффект достигается только при длительном и регулярном лечении.

Но следует помнить, что место и роль фитотерапии в лечении заболеваний детского возраста будет существенно различаться в зависимости от нозологии и стадии болезни.

Так, традиционно широко используются лекарственные растения при патологии органов дыхания и ЛОР-органов. Основными показаниями к фитотерапии являются:

* острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей;
* бронхиты, пневмонии;
* заболевания ЛОР-органов;
* профилактика возможных рецидивов заболеваний органов дыхания,
* при снижении общей реактивности организма в результате воздействия неблагоприятных экологических факторов;
* санация очагов хронической инфекции.

Наиболее востребованы травы, обладающие противовирусным, антибактериальным, противовоспалительным и иммунорегулирующим действием, а также улучшающие дренажную функцию бронхов. Они применяются как для приема внутрь, так и в виде наружной терапии. Однако если при нетяжелых формах острых респираторных заболеваний фитотерапия может быть применена с самого начала, как основной вид лечения, то при пневмониях она используется в период обратного развития воспалительного процесса и реконвалесценции в качестве вспомогательной терапии. А при тяжелых хронических заболеваниях, например бронхиальной астме, растительные средства должны использоваться крайне ограничено и осторожно, только по назначению и под контролем врача.

Траволечение является неотъемлемой частью терапии больных и в гастроэнтерологической практике. Преимуществом растительных лекарственных средств в терапии заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей является комплексный спектр действия биологически активных веществ тех или иных лекарственных форм. Препараты из растений нормализуют аппетит, улучшают показатели содержания витаминов, микроэлементов, минеральных солей, проницаемости мембран, процессов секреции, всасывания. Они способствуют восстановлению нормальной микрофлоры кишечника и ликвидируют явления дисбактериоза, благоприятно влияют на нервную и эндокринную системы больного, улучшают трофику слизистой желудочно-кишечного тракта, обуславливают физиологически скорректированные процессы пищеварения.

Основные показания к фитотерапии при заболеваниях желудочно-кишечного тракта следующие:

* функциональные заболевания органов пищеварения (функциональная неязвенная диспепсия, дисфункциональные расстройства билиарного тракта, синдром раздраженного кишечника и др.);
* долечивание после перенесенных острых и обострения хронических заболеваний органов пищеварения;
* профилактика возможных рецидивов болезни;
* с целью уменьшения побочного действия химиопрепаратов;
* при снижении общей реактивности организма в результате воздействия неблагоприятных экологических факторов;
* нормализация функции вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию деятельности основных отделов желудочно-кишечного тракта.

Наиболее часто в состав лекарственных сборов при патологии желудка и 12-перстной кишки входят растения, оказывающие адсорбирующее, обволакивающее, вяжущее, противовоспалительное, репаративное действия, регулирующие секреторную функцию органов. При заболеваниях кишечника востребованы вяжущие, противовоспалительные, ветрогонные, закрепляющие, слабительные и противопаразитарные фитопрепараты. При гепатобилиарной патологии успешно используются желчегонные, гепатопротекторные, антиоксидантные и др. эффекты лекарственных растений.

Основными формами лекарственных растений применяемых при заболевании почек и мочевыводящих путей у детей являются настои, отвары и чаи. Лекарственные растения могут быть использованы либо в комплексе с другими лекарственными средствами, либо как самостоятельное лечение. Фитотерапия показана при большинстве заболеваний почек и мочевыводящих путей:

* инфекции мочевыводящих путей (пиелонефриты, циститы, уретриты);
* гломерулонефриты;
* дисметаболические нефропатии и мочекаменная болезнь;
* в качестве противорецидивного лечения;
* с целью уменьшения побочного действия химиопрепаратов;
* для коррекции воздействия неблагоприятных экологических факторов на почечную ткань и т.д.

В нефрологии и урологии широкое применение нашли лекарственные растения, обладающие мочегонным, противовоспалительным, антибактериальным, спазмолитическим, кровеостанавливающим, иммунокоррегирующим действием. Кроме того, давно и успешно используются фитосборы, корригирующие обменные процессы (способствующие выведению избыточно образующихся солей), гипотензивного действия.

Также необходимо подчеркнуть, что использование фитопрепаратов в практике педиатра не ограничивается сферой лечения заболеваний детского возраста, они с успехом могут применяться и у здоровых детей с профилактической целью. Основными показаниями к назначению здесь будут являться:

* уход за кожей и слизистыми у детей (особенно грудного возраста);
* лекарственные и пищевые растения как источник витаминов и эссенциальных микроэлементов для детей всех возрастных групп;
* профилактика интеркуррентных заболеваний (растения с противовирусным, иммуномодулирующим действием);
* профилактика заболевания желудочно-кишечного тракта и др.

Все это позволяет сказать, что в настоящее время фитотерапия переживает новый этап своего развития, когда уникальный опыт народных травников объединяется с передовыми технологиями и традиционными способами лечения для достижения нашей главной цели — сохранения здоровья человека.

# Раздел 3. Фитотерапия в педиатрии заболеваний дыхательных путей

## 3.1 Заболевания органов дыхания у детей

Заболевания органов дыхания у детей широко распространены, особенно в возрасте 2-7 лет. Ухудшение экологии, несбалансированное питание, широкое использование химических препаратов в быту и для лечения способствуют снижению общей иммунобиологической защиты организма.

В разгар острого заболевания (пневмония, острый бронхит) успех лечения решает антибиотикотерапия и неоценимую помощь может оказать фитотерапия, особенно на этапах реабилитации ребенка.

Клинические проявления болезней органов дыхания многообразны и не всегда специфичны. Так, например, кашель может быть при патологии верхних дыхательных путей, трахеи, бронхов и легких. Поэтому лечение следует начинать только после установления диагноза.

Выбор лекарственных растений определяется их свойствами и необходимыми для лечения видами действий. В зависимости от характера болезни и ее клинических проявлений акцент делается на каком-либо главном, преимущественном свойстве. Оно направлено на устранение основной причины, в частности против возбудителя.

В то же время необходимо воздействовать на отдельные проявления, симптомы заболевания, чтобы ликвидировать их или уменьшить степень выраженности. Это касается кашля, насморка, отхождения мокроты.

## 3.2 Биологические эффекты растений

Многие лекарственные растения обладают бактерицидным действием на инфекционные возбудители или в значительной мере блокировать их активность. Эта способность проявляется за счет фитонцидного действия, обусловленного главным образом содержащимися в растениях эфирными маслами, придающим им характерные запахи. Эфирные масла хорошо возгоняются паром, что позволяет использовать настои эфирномасличных растений для ингаляций. Ингаляции должны проводиться многократно (не менее 4 раз в сутки), так как фитонцидный эффект сравнительно кратковременен и в основном ограничивается поверхностью слизистых оболочек. При приеме внутрь эфирные масла всасываются в кровь, поступают в печень, где значительная часть их обезвреживается. Поэтому такой способ применения не столь эффективен, как ингаляции, полоскания, промывания, смазывания.

К растениям, обладающими фитонцидным действием, относятся: аир, анис, багульник болотный, душица, дягиль, зверобой, можжевельник, сосна, ромашка, лук, чеснок, шалфей и многие другие.

При бронхолегочных заболеваниях используются лекарственные растения, которые по терапевтическому действию делятся на:

* противовоспалительные: береза, календула, мать-и-мачеха, девясил, солодка, фиалка трехцветная, ромашка, зверобой, липа, шалфей;
* спазмолитические: ромашка, багульник, душица, мята, укроп, чабрец;
* антисептические: календула, сосна, ромашка, подорожник, можжевельник, шалфей, мята, девясил, багульник, эвкалипт, чабрец, береза;
* противовирусные: лук, чеснок, береза, календула, эвкалипт, можжевельник;
* противоаллергические: береза, фиалка трехцветная, ромашка, солодка, череда, бадан, хвощ, тысячелистник, фенхель, земляника;
* отхаркивающие: багульник, аир, мать-и мачеха, подорожник, солодка, коровяк, алтей, девясил, термопсис, чабрец;
* жаропонижающие и потогонные: береза, таволга, калина, цикорий, брусника, клюква, липа, мать-и-мачеха, бузина черная, солодка, хвощ;
* иммуностимулирующие: элеутерококк, аралия, женьшень, заманиха, лимонник, родиола, левзея, стеркулия;
* витаминные: крапива, шиповник, смородина черная, одуванчик, брусника, рябина красная, земляника, ежевика, первоцвет.

## 3.3 Биологически активные компоненты растений

Основными биологически активными компонентами лекарственных растений, которые используются при заболеваниях органов дыхания у детей, являются:

* эфирные масла,
* сапонины
* флавоноиды.

Сопутствующие (балластные) вещества (углеводы, алкалоиды, гликозиды, витамины, микроэлементы, дубильные вещества) не определяют терапевтический эффект, но существенно влияют на действие биологически активных компонентов, улучшая их действи

Эфирные масла (сосна, мята, тимьян, камфора и др.) проникают через кожу (ванны, растирания) в межклеточную жидкость, лимфу и кровь. Усиливается микроциркуляция бронхиального кровотока, что способствует уменьшению отека, регидратации слизи, разжижению мокроты, улучшению ее эвакуации и восстановлению бронхиальной проходимости.

Всасывание эфирных масел через слизистую дыхательных путей (ингаляции) вызывает их непосредственное воздействие на гладкую мускулатуру бронхов, оказывая спазмолитический эффект. Непосредственное влияние эфирных масел на скопившуюся в бронхах мокроту обеспечивает отхаркивающий эффект, который усиливается повышением активности реснитчатого эпителия.

При всасывании ароматических масел через слизистую желудочно-кишечного тракта действующее начало поступает в общий кровоток, оказывая отхаркивающий (резорбтивный) и бронхолитический эффекты, а также противомикробное действие на патогенную флору.

Антисептическое действие позволяет уменьшить риск осложнений и осуществить профилактику бронхитов, пневмоний. Выводятся эфирные масла в основном через легкие и почки.

Сапонины обладают выраженным действием на организм и делятся на стероидные и тритерпеновые. Стероидные сапонины обладают бактерицидной активностью, служат источником синтеза витамина Дг. Для лечения пациентов с бронхолегочной патологией используются тритерпеновые сапонины, которые обладают выраженным отхаркивающим действием, основанном на рефлекторном раздражении ЦНС через слизистую желудочно-кишечного тракта. В ответ на раздражение продолговатого мозга происходит усиление секреции слизи и активности мерцательного эпителия. Густая мокрота разжижается и эвакуация ее улучшается.

Флавоноиды, важный биологически активный компонент лекарственных растений, оказывают бактерицидное действие на патогенную флору, способствуют проявлению противовоспалительного эффекта, подавляя образование свободных радикалов. Обладая антиоксидантной активностью, флавоноиды выполняют роль цитопротекторов, защищают клетки от повреждений. Флавоноиды обладают Р-витаминной активностью, оказывают капилляропротективное действие. Прямое воздействие флавоноидов на гладкую мускулатуру бронхов вызывает спазмолитический эффект. Рациональное назначение лекарственных растений с учетом их терапевтических свойств и безопасностиповышает эффективность лечения.

## 3.4 Острые респираторные заболевания

Основную группу острых респираторных заболеваний составляют ОРВИ, включая грипп, парагрипп, аденовирусную, респираторно-синцитиальную, риновирусную инфекции. Клиническая картина ОРВИ определяется преимущественным поражением слизистой оболочки носовой части глотки, трахеи, бронхов. ОРВИ часто осложняются бронхитом и хронических заболеваний: синусита, тонзиллита, отита и др.

В неосложненных случаях ОРВИ проявляются преимущественным поражением верхних отделов дыхательных путей, умеренно выраженными симптомами общей интоксикации. Практически постоянными признаками заболевания являются кашель, насморк, повышение температуры тела.

Лекарственные растения в виде настоев при ОРВИ используются местно для закапывания и промывания носа, для ингаляций и полоскания горла. Показан прием сборов лекарственных растений внутрь. В них должны входить растения, обладающие общеукрепляющим, противовоспалительным, фитонцидным, противоаллергическим, успокаивающим действиями, содержащие большое количество витаминов.

Для закапывания и промывания носа используются настои корневища аира, листья березы и вахты трехлистной, корневища горца змеиного, трава душицы,, кора ивы, цветки календулы и липы, листья малины, мать-и-мачехи, мяты перечной и подорожника, цветки ромашки, корневища солодки, почки сосны, трава тысячелистника, череды, шалфея, листья эвкалипта. Не рекомендуется применять кору дуба, так как длительное ее использование может привести к потере обоняния.

Для закапывания и промывания носа эффективны следующие сборы:

* Цветы календулы, листья мать-и-мачехи, листья подорожника, листья шалфея - поровну;
* Трава зверобоя, цветы ромашки, листья эвкалипта, листьямяты перечной - поровну;
* Цветы календулы, листья подорожника, корневище горцазмеиного, цветы ромашки - поровну;
* Цветы ромашки, трава шалфея, корневище аира, листья березы - поровну.

На одно промывание требуется 50-60 мл настоя. Промывания носа чередуют с закапываниями в него 5-6 капель теплого настоя. При сильной заложенности носа ограничиваются только закапываниями.

Можно добавлять в настои стандартные аптечные препараты масел шиповника, облепихи, персика, масляный раствор витамина Д, предварительно разбавленный любым растительным маслом в 20 раз. Дозировка -по 15-20 капель на % стакана настоя.

Эффективны капли в нос, приготовленные из листьев алоэ. Для этого 2 свежих листа промывают, кипяченой водой, выжимают из них сок, разводят его в 10 раз охлажденной кипяченой водой. Закапывают по 3-4 капли в каждую ноздрю 3-5 раз в сутки.

При густых, вязких, трудно отходящих выделениях из носа рекомендуется закапывание в него разбавленного в 20-30 раз свежего сока чеснока или лука. Разбавленный сок можно смешивать с медом в равных долях.

Для полоскания горла рекомендуются следующие сборы:

* Цветки липы - 1 часть, кора дуба - 2 части; Кора дуба - 5 частей, трава душицы - 4 части, корень алтея 1часть;
* Кора дуба, листья шалфея, трава зверобоя, цветки бузины -поровну;
* Корень аира - 1 часть, корень алтея, цветки ромашки, травадонника - по 2 части, семена льна - 3 части;
* Плоды фенхеля -1 часть, цветки ромашки, листья мяты ишалфея - по 3 части.

Настой используют охлажденным до комнатной температуры, полоскают горло 5-6 раз в день.

Для приема внутрь наиболее рациональны следующие сборы:

* Плоды малины, листья мать-и-мачехи - по 2 части, трава душицы -1 часть;
* Цветки бузины, ромашки, липы, листья мяты - поровну;
* Цветки липы - 3 части, корня солодки - 2 части;
* Цветки липы, листья подорожника, трава зверобоя - поровну;
* Листья мать-и-мачехи - 2 части, трава душицы - 1 часть,цветки ромашки - 2 части.

Одним из действенных методов применения лекарственных растений при этих заболеваниях являются ингаляции, которые позволяют непосредственно воздействовать на воспаленную слизистую дыхательных путей. Используют те же лекарственные растения, что и для полоскания горла (монотерапия или в виде сборов). Эффективен народный способ лечения: вдыхание пара, идущего от отварного картофеля (лучше с кожурой) или отварной репы.

Хорошо помогают теплые ножные ванны из отвара листьев березы, хвои сосны или пихты (по 1 столовой ложке каждого растения на 2 л воды). Отвар наливают в таз или широкое ведро, доливают горячую воду, с тем чтобы температура ванны составила 39-40°. Уровень воды должен достигать колен. Всего ребенка надо укутать одеялом или шерстяным платком. По мере остывания в ванну добавляют горячую воду. Продолжительность процедуры составляет 20-30 минут.

Для лечения можно рекомендовать ванны для рук (используются те же лекарственные растения, что и для ножных ванн). Температура ручных ванн такая же, как и ножных. Руки погружаются на 2-3 см выше локтей, при этом ребенок укутывается вместе с погруженными в ванну руками.

Не следует забывать и о местном действии горчицы - горчичники на икры ног или подошвы, ванны для ног (2 ст. ложки горчицы на таз горячей воды).

Общий курс фитотерапии при ОРВИ обычно не превышает 5-7 дней. При затянувшихся формах заболевания и осложнениях лечение может быть продолжено более длительно. При частых ОРВИ фитотерапию можно назначать в качестве профилактики при сезонных изменениях погоды (весной и осенью).

## 3.5 Синуситы, трахеиты, бронхиты и пневмонии

Фитотерапия синуситов является вспомогательным методом, однако она позволяет ускорить процесс выздоровления, уменьшить дозы синтетических препаратов, сократить сроки их применения. Рекомендуется длительное, иногда в течение месяцев промывание носа настоями из многокомпонентных сборов. В состав фитосборов входят те же растения, что и для местного лечения ринита, а кроме них трава крапивы, цветы и корень одуванчика, корневище девясила, цветки бузины, трава чабреца, листья и цветки первоцвета. Состав сбора подбирают индивидуально с учетом переносимости лекарственного растения и его терапевтического действия. Необходимо сочетать местную фитотерапию с приемом внутрь растений с общеукрепляющим и противовоспалительным действием.

В этиологии трахеитов, бронхитов и пневмоний наибольшее значение имеют вирусно-бактериальные ассоциации. Лечение включает воздействие на этиологический фактор (антибактериальная терапия), патогенетическое (восстановление проходимости дыхательных путей, мукоцилиарного транспорта, ликвидация бронхообструкции) и симптоматическое (жаропонижающие и болеутоляющие, седативные, противокашлевые препараты с обволакивающим действием, противоотечные средства) лечение. Фитотерапии отводится вспомогательная роль, хотя при правильном применении она уменьшает симптомы болезней и способствует более быстрому выздоровлению.

Одним из действенных способов применения фитотерапии при трахеите, бронхите, пневмонии являются ингаляции. Курс ингаляционной терапии зависит от характера болезни. Он короче при трахеите и более продолжителен при бронхите и пневмонии: в среднем при трахеите ингаляции проводят в течение 3-7 дней, при бронхите и пневмонии - от 5 до 15 дней.

Для снижения температуры тела, уменьшения симптомов интоксикации рекомендуются внутрь следующие фитосборы:

* Цветы липы, плоды малины, листья калины, трава мяты перечной - поровну;
* Плоды малины, листья смородины черной - по 2 части, листья мать-и-мачехи -1 часть;
* Листья подорожника, цветы липы, плоды малины, плоды аниса - поровну;
* Листья малины, почки сосны, цветы ромашки, плоды шиповника, листья березы - поровну;
* Корневище девясила, цветы липы, листья мяты перечной,плоды шиповника, трава череды - поровну.

Одним из характерных и мучительных симптомов воспалительных заболеваний нижних дыхательных путей является кашель. Наиболее эффективным является комбинация ингаляций с приемом сборов лекарственных растений внутрь:

* Корень алтея, листья мать-и-мачехи - по 2 части, трава душицы -1 часть;
* Листья подорожника, листья мать-и-мачехи - по 2 части, корневище солодки - 3 части;
* Почки сосны, листья подорожника, цветы ромашки, трава фиалки трехцветной - поровну;
* Исландский мох, цветы клевера, листья березы, корень алтея, трава багульника - поровну;
* Трава медуницы, цветы мать-и-мачехи, цветы ромашки, травадушицы - поровну.

Вышеперечисленные сборы используют в остром периоде заболевания при сильном кашле.

По мере улучшения состояния ребенка, а также при затяжном течении можно назначать другие сборы:

* Трава первоцвета - 1 часть, листья мать-и-мачехи, листьяподорожника - по 2 части;
* Цветы клевера, трава душицы, корневище дягиля, листьямать-и-мачехи - поровну;
* Трава фиалки трехцветной, почки сосны - по 4 части, травачабреца - 5 частей, листья подорожника – 3 части, трава сушеницы - 2 части;
* Трава фиалки трехцветной, листья березы, цветы ромашки,цветы календулы, листья подорожника, плоды аниса - поровну.

При сильном кашле эффективно использование сока печеной редьки: 0,5 кг нарезанной кусочками редьки со 150 г сахара парят в духовке 1,5 часа, после чего сок-сироп отжимают. Детям старше 10 лет дают по 1-2 столовые ложки, младше 10 лет - по 1-2 чайные ложки 4-6 раз в день. Можно использовать сок редьки с медом. Для этого в корнеплоде делается глубокая лунка, в нее кладется ложка меда. По мере выделения сока (через 2-3 часа) его вычерпывают и принимают по 1 чайной ложке 5-6 раз в день.

Для лечения кашля применяют репчатый лук: 250 г очищенного лука измельчить, смешать с 200 г сахара, добавить 0,5 л воды, варить на слабом огне 2 часа, остудить, добавить 2 столовые ложки меда, перелить в бутылку и плотно закупорить, принимать по 1 десертной ложке 5-6 раз в день.

Кроме того, для лечения кашля можно использовать следующий способ: 1 лимон измельчить, смешать с 2 столовыми ложками меда и 4 столовыми ложками воды, варить на малом огне до гомогенной массы, принимать по 1 чайной ложке каждые 2-3 часа.

Противокашлевые препараты растительного происхождения

Различают противокашлевые препараты отхаркивающего и сочетанного (отхаркивающего и обволакивающего) действия.

Противокашлевые средства периферического действия оказывают влияние на афферентный или на эфферентный компоненты кашлевого рефлекса, либо имеют сочетанный эффект воздействия.Среди препаратов периферического действия выделяют препараты растительного и синтетического происхождения.

Обволакивающие противокашлевые средства относят к периферическим противокашлевым средствам афферентного действия. Эти препараты применяют в основном при кашле, возникающем при раздражении слизистой оболочки верхних отделов респираторного тракта. Действие их основано на создании защитного слоя для слизистой оболочки носо- и ротоглотки, уменьшающего рефлекторную стимуляцию кашля.

Средства с афферентным эффектом действуют как мягкие анестетики на рецепторный аппарат слизистой оболочки дыхательных путей и уменьшают рефлекторную стимуляцию кашлевого рефлекса. Они представляют собой сборы, сиропы, чаи и таблетки для рассасывания, содержащие фитоэкстракты, а также глицин, мед и другие компоненты.Также афферентным путем на кашлевой рефлекс воздействует увлажнение (регидратация) слизистых оболочек респираторного тракта, которая широко используется в лечении ОРВИ. Ингаляции водяного пара, лучше с добавлением медикаментов, физиологических растворов, растительных экстрактов, — простой и доступный метод увлажнения слизистых оболочек. У детей первого года жизни увлажнение слизистых оболочек достигается при проведении лечебных ванн или при использовании спейсера.

Отхаркивающие противокашлевые средства относятся к препаратам эфферентного действия. Они содержат растительные экстракты трав (алтей, анис, багульник, тимьян, девясил, подорожник и др.), терпингидрат и йодиды.

Механизм действия отхаркивающих средств основан на стимуляции удаления бронхиального секрета из дыхательных путей за счет снижения его вязкости при увеличении объема и степени гидратации секрета. Некоторые, например, йодиды и ряд растительных препаратов (тимьян, термопсис и др.) оказывают также прямое действие на секреторные бронхиальные клетки, усиливая при этом секрецию слизи и увеличивая ее объем. Применять растительные отхаркивающие средства следует в теплом виде, 4-6 раз в день. Использование йодидов (калия йодид, натрия йодид, йодированный глицерол), значительно увеличивающих объем мокроты, особенно у детей раннего возраста, нежелательно, так как отхаркивающий эффект йодидов наблюдается при их назначении в дозах, близких к токсичным.

В целом, противокашлевые препараты с обволакивающим эффектом по своей эффективности незначительно превосходят эффект плацебо. Кроме того, при наличии аллергии они могут вызывать нежелательные реакции вплоть до анафилаксии, а у детей раннего возраста — рвоту. В связи с этим в настоящее время при лечении кашля, связанного с образованием вязкой мокроты, основное внимание уделяется группе противокашлевых средств, получивших название муколитиков.

# Раздел 4. Фитотерапия в педиатрии заболеваний желудочно-кишечного тракта

## 4.1 Биологически активные вещества растений

В лекарственном растении содержится огромное количество действующих веществ, влияющих на наш организм. От них зависит лечебный эффект, поэтому важно точно знать, как их применять. В природе нет растений, которые бы были нейтральны к организму человека. Все зависит от силы, динамики их воздействия на нас, количества компонентов, используемых в лечении. Поэтому базовым лечебным эффектом растения считается тот, что наиболее ярко выявлен, и именно по этому принципу назначается фитопрепарат для лечения определенных заболеваний.

Воздействие фитопрепаратов определяется биологически активными веществами, содержащимися в нем, такими как: гликозиды, эфирные масла, алкалоиды, дубильные вещества, и многие другие. Каждое из них по своему влияет на организм человека и дает соответствующий лечебный эффект: спазмолитический, противомикробный, слабительный, потогонный, противовоспалительный, и т.д. Важно то, что одно биологически активное вещество оказывает сразу несколько лечебных воздействий.

Поэтому мы решили поподробнее рассмотреть биологически активные вещества лекарственных растений, особо отметив те, которые активно используются в гастроэнтерологии.

Эфирные масла - это смеси терпеноидов, их спиртов и кетонов. Эфирные масла летучи, от них зависят ароматические свойства растений, что повсеместно применяется в парфюмерии и кулинарии. Их содержание в разных растениях колеблется от тысячных долей процента до 10-15% и более. Они не переносят кипячения, при длительном или неправильном хранении мгновенно улетучиваются. Вот самые ценные свойства эфирных масел:

* противомикробное - останавливают рост микробов и убивают их. Эфирные масла разрушают наружную мембрану бактерий с последующим нарушением обмена, дыхания и процессов синтеза. Важно, что даже при длительном воздействии эфирных масел микроорганизмы не вырабатывают к ним устойчивости. Поэтому действие антибиотиков и синтетических антисептиков усиливается. Самой большой противомикробной активностью обладают эфирные масла черемши, зверобоя, ромашки, чеснока, чабреца, можжевельника, шалфея, пихты, тысячелистника, петрушки, эвкалипта, сосны, и различных видов полыни;
* противовоспалительное действие проявляется в защите клеток от дальнейшего повреждения, в ослаблении экссудативной (первой, отечной) фазы процесса, в усилении фагоцитарной активности лейкоцитов, в усилении пролиферации клеток, снижении сосудистой проницаемости, торможении свободнорадикальных реакций путем прямого связывания окисляющих веществ эфирными маслами;
* эпителизирующее действие реализуется путем применения экстрактов эфирных масел из соответствующего сырья с помощью жидких жирных масел (подсолнечного, оливкового и др.). Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что эфирные масла ряда растений влияют на синтез ДНК и пролиферацию в культуре фибробластов, причем это действие соизмеримо с эффектом синтетических стимуляторов регенерации группы пиримидинов. Наиболее активны и используются в качестве эпителизирующих средств при повреждениях слизистых и кожи эфирные масла из тысячелистника, зверобоя, девясила, ромашки, сушеницы, календулы, тимьяна, лаванды и лавра;
* спазмолитическое действие на сердечные и мозговые сосуды, бронхи, желчевыводящие и мочевыводящие пути находит широкое применение в медицине. Лечебный эффект достигается за счет непосредственного воздействия на гладкую мускулатуру внутренних органов. Классически для этих целей используются мята и плоды зонтичных - укропа, тмина, фенхеля, кориандра, моркови дикой;
* стимуляция пищеварительных функций обусловлена рефлекторным (с участием обонятельных и вкусовых рецепторов) и, вероятно, непосредственным воздействием эфирных масел на слизистую желудка и кишечника.

Антрагликозиды - раздражают слизистую толстого кишечника, за счет чего обладают слабительным действием. При их длительном применении дозу антрагликозидов приходится повышать из-за привыкания, истончения слизистой кишечника, которую впоследствии очень трудно восстановить. Самым сильным слабительным эффектом обладают алоэ, лист сенны (так называемый александрийский лист) и ревень. Немного слабее воздействие у коры крушины и плодов жостера, их можно применять довольно долго, допускается применение детям.

Дубильные вещества (полифенолы) - обладают вяжущим действием, образуя поверхностную пленку на раневой поверхности. Но их длительное применение невозможно, поскольку они тоже отрицательно влияют на слизистую кишечника. Можно использовать кору дуба, корневища бадана, лапчатки или кровохлебки, а также побеги лапчатки кустарниковой.

Простые фенольные соединения - в растениях обнаруживается малое количество следов фенола. Подлинное значение для фитотерапии имеют его производные - спирты и кислоты и производные, бензойной, фенилуксусной кислот, фенилпропана. Какие-то из них входят как составные элементы в эфирные масла, другие в силу достаточной растворимости в воде извлекаются при приготовлении настоев и отваров. Они обладают двумя важными лечебными эффектами: противомикробным, которое проявляется при прямом воздействии на очаг инфекции (ванночки, примочки, полоскания, промывания), и антиоксидантным - защищает клетки от саморазрушения.

Флавоноиды - групповое название химически близких соединений "фенольного" происхождения, в основе которых лежит структура флавана, синтезируются они растениями из ароматических кислот и имеют несколько спиртовых групп. Спектр фармакологического действия различных групп флавоноидов очень широк:

* сосудоукрепляющее действие - практически во всех растениях витамин Р встречается вместе с витамином С. Они усиливают капилляроукрепляющее действие друг друга (являются синергистами), необходимы в биохимической "связке", но не взаимозаменяемы;
* кардиотонический эффект - связан с первичным положительным влиянием флавоноидов на энергетический обмен миокарда (повышение утилизации глюкозы, коэффициента полезного действия использования кислорода), обогащением сердца ионами калия, сосудорасширяющим эффектом;
* спазмолитическое действие флавоноидов проявляется в отношении коронарных (сердечных), в меньшей степени мозговых сосудов, кишечника, бронхов, желчевыводящих путей, матки. Это действие кратковременно и по силе воздействия сопоставимо с папаверином;
* мочегонное действие - по степени этого действия флавоноиды бесспорно уступают синтетическим мочегонным средствам, но оно достаточно выражено, не дает свойственных последним осложнений и сопровождается увеличенным выделением не только воды, но и азотистых шлаков, других камнеобразующих кислот. Их воздействие не приводит к изменениям кислотно-щелочного баланса, дефициту калия даже при длительном применении. Мочегонное действие флавоноидов не без оснований связывают с расширением почечных сосудов и с увеличением фильтрации первичной мочи (по типу эуфиллина);
* желчегонное и гепатопротекторное действие можно отнести к числу важнейших и широко используемых свойств флавоноидсодержащих растений. Этими свойствами обладают многие растения, особенно бессмертник, володушка, расторопша, пижма, полынь, рябина, кукурузные рыльца и др. Желчегонный эффект обусловлен усилением продукции и секреции желчи гепатоцитами. При этом усиливается выделение не только плотных компонентов, но и жидкой составляющей желчи. Наряду с желчегонным действием флавоноиды усиливают антитоксическую функцию печени, вероятно, за счет прямого включения в окислительно-восстановительные реакции;
* кровоостанавливающее действие эмпирически давно установлено и используется в медицине для лечения маточных, геморроидальных, кишечных и других немассивных кровотечений.

Полисахариды - в сущности это сахара, углеводы. К ним можно отнести крахмал, пектины, пищевые волокна, камеди, олигосахара, слизи. Слизистые вещества хорошо впитывают воду и поэтому часто применяются при запорах, к примеру, семена льна или подорожника. Также слизистые вещества содержатся в траве медуницы, семенах льна, корнях алтея, цветках липы, листьях подорожника и мать-и-мачехи, корнях алтея. Фитопрепараты из этих растений оказывают мягчительное и обволакивающее действие на слизистые оболочки. Пектины не всасываются в кишечнике, зато они выводят из организма токсины и поэтому используются в различных добавках к пище (полифепан, лактофильтрум, полисорб). В последнее время большое внимание уделяется фитолектинам - активным олигосахарам, которые способны связываться с различными рецепторами клеток, в том числе патогенных микроорганизмов, обезвреживая их. Более того, экспериментально подтверждено противоопухолевое действие лектинов, которые содержатся в шалфее, календуле, кипрее, чаге.

Витамины, органические кислоты и минеральные вещества (микроэлементы) - присутствуют во всех растениях. Их многообразие широко представлено в плодах и ягодах растений. В стеблях и листьях, как правило, много витамина С (аскорбиновой кислоты), рутина и значительного количества калия. Этот момент нужно учитывать при лечении больных с тяжелой степенью почечной недостаточности, поскольку у них всегда существует избыток калия в организме. Органические соли кальция, которые усваиваются лучше, чем неорганический кальций содержатся в корнях и корневищах таких известных растений как лопух, одуванчик, пырей.

Микроэлементы цинк и хром жизненно важны при сахарном диабете. Максимальные количества цинка содержатся в шалфее, спорыше, почках березы, кукурузных рыльцах, а хромом богаты арника, имбирь, лавр, мелисса и сабельник.

## 4.2 Общие принципы фитотерапии в гастроэнтерологии

Сейчас заболевания органов пищеварения не только проявляются хронически, но и в комбинации с другими осложнениями, и в терапии широко используются различные химические лекарственные средства. Но, при их ярко выраженном лечебном эффекте они обладают массой побочных действий, противопоказаний и ограничений по применению. Кроме того, после прекращения курса лечения химическими лекарствами всегда сохраняется возможность рецидива болезни.

Многие фитотерапевты считают, что именно желудочно-кишечный тракт, лучше из всего организма отвечает на применение растительных лекарственных средств. Это оправданно, так как многие лечебные свойства растений наиболее полно раскрываются, непосредственно воздействуя на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Также, улучшая состояние пищеварительной системы при помощи целебных эффектов лекарственных трав, можно улучшить состояние здоровья пациентов с иными патологиями.

Самый яркий эффект от фитотерапии проявляется при лечении именно хронических заболеваний, особенно это заметно в период ремиссий для предупреждения рецидива.

При так называемых функциональных нарушениях фитотерапию следует применять в качестве основного метода лечения. Это особенно важно в гастроэнтерологии, поскольку около 50% пациентов имеют как раз функциональные расстройства. Также, большинство больных имеют хронический характер заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Эти два фактора предопределяют главную роль фитотерапии по сравнению с обычным лечением.

Лечение лекарственными растениями кстати, стоит в несколько раз меньше, чем традиционная терапия, а эффект от такого лечения более длительный. Удачное применение фитотерапии в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта также подтверждается многолетним использованием в народной медицине.

В иных случаях применение фитотерапии это дополнительный, но важный этап лечения, который способствует быстрому выздоровлению, снижает число осложнений и переход болезни в хроническую форму.

Заболевания желудочно-кишечного тракта отличаются большой распространенностью и рецидивирующим течением. Почти у половины больных гастроэнтерологического профиля имеется функциональный (чаще всего у детей) характер расстройств, при которых назначение синтетических препаратов не всегда достигает полного успеха.

В то же время терапевтические возможности врача значительно расширяются при комплексном использовании препаратов растительного происхождения. В данной ситуации преимуществом растительных лекарственных средств в терапии заболеваний желудочно-кишечного тракта является комплексный спектр действия биологически активных веществ тех или иных лекарственных средств: обволакивающее, успокаивающее, противовоспалительное, обезболивающее, вяжущее, ветрогонное, слабительное, кровоостанавливающее, репаративное (восстановительное) и др.

Среди средств, защищающих слизистую оболочку ЖКТ от механических и химических повреждений, выделяют фитопрепараты адсорбирующего, обволакивающего, вяжущего, противовоспалительного и репаративного (восстановительного) действия: аптечная ромашка, алтей лекарственный, мать-и-мачеха, мальва, фиалка трехцветная, лён посевной, картофель и др.

К растениям противовоспалительного действия можно отнести такие, как аир, алоэ, берёза, девясил, зверобой, золототысячник, календула, капуста, крапива, лапчатка, лён, мята, овёс, одуванчик, подорожник, сушеница, тмин, тысячелистник, цикорий, чистотел, шиповник, эвкалипт и др.

Среди лекарственных растений, обладающих регенеративным (заживляющим) действием, выделяются такие, как солодка, капуста, девясил, окопник, чистотел и др.

При недостаточной активности кислотно-пептического фактора и ферментативной недостаточности в комплексном лечении заболеваний пищеварительного аппарата довольно широко используются горечи. Их основное действие сводится к раздражению вкусовых рецепторов (окончаний нервов) в ротовой полости и рефлекторному усилению деятельности пищеварительных желез. К ним относятся горечавка, одуванчик, листья трифоли, трава золототысячника, семя тмина, тысячелистник, полынь, корневище аира и др.

В ряде случаев возникает необходимость применения слабительных средств: кора крушины, листья сены, корневища ревеня, масло касторовое, глицерин, морская капуста и др. В результате длительной антибиотикотерапии и гормонотерапии, как правило, развиваются явления дисбактериоза. При этом происходит подавление обычной сапрофитной микрофлоры кишечника.

Одновременное применение противогрибковых антибиотиков бывает малоэффективным. В связи с этим для купирования клинических симптомов дисбактериоза и нормализации биоценоза кишечного содержимого нередко используются препараты растительного происхождения, в частности: корневища лапчатки прямостоячей, корневища кровохлебки, ольховые шишки, листья эвкалипта, плоды черёмухи, листья бадана, цветки лаванды, листья грецкого ореха и др.

Также, организм ребёнка может быть ослаблен из-за присутствия в кишечнике «непрошенных гостей» - кишечных паразитов. Их яйца можно обнаружить с высоким процентом успеха, для этого в чистый горшок со всей порцией кала и мочи добавляем 1 литр кипяченой теплой (+36°С) воды, палочкой тщательно размешиваем и оставляем на 20 минут отстояться. Все яйца глист осядут на дно, а каловые массы будут наверху. Осторожно из горшка сливаем содержимое в унитаз, оставив в горшке приблизительно 15-20 миллиметров (1 ст. ложка) осадка. Переносим этот осадок в стеклянную баночку, закрываем крышкой и несём в лабораторию поликлиники на анализ кала на яйца глист.

Если яйца «непрошенных гостей» обнаружены, то можно использовать следующие лекарственные растения, обладающие глистогонным действием: березу, бессмертник, валериану, вахту, девясил, душицу, жостер, зверобой, золототысячник, кукурузу, омелу, грецкий орех, пижму, полынь горькую и обыкновенную, цитварную, тую, хмель, чеснок, эвкалипт и др. Для изгнания ленточных глистов нередко используют семя тыквы. Применяют его в виде очищенного семени, либо в виде отвара с последующим назначением через 1-2 часа слабительного средства.

## 4.3 Применение фитотерапии в гастроэнтерологии

Основу фитотерапии в стадии обострения хронических гастритов составляют растения, понижающие кислотность желудочного сока, обладающие противовоспалительным и обезболивающим эффектом. Они могут выступать как основной компонент лечения (лучше в виде растительного сбора), так и в дополнение к медикаментозным средствам (предпочтительно в виде монотрав).

Для снятия болевых ощущений и спазма гладкомышечных волокон органов ЖКТ применяются растения, содержащие эфирные масла - корневище с корнями валерианы, листья мяты, трава пустырника, цветки ромашки, корни солодки, плоды тмина, фенхеля, укропа. Эффективно применение препаратов на основе алкалоидов.

При выраженных клинических проявлениях обязательным является назначение растений, обладающих обволакивающим, мягчительным и противовоспалительным действием. Лучше всего для этих целей подходят корни алтея и семена льна. Они достаточно быстро снимают эпигастральные боли, улучшают самочувствие больных, назначаются в дополнение к основным лечебным средствам и могут применяться при обострении хронического гастрита любого типа.

При явном воспалении слизистой оболочки желудка и эрозивных процессах наиболее эффективно применение растений с вяжущими свойствами. К этой группе относят растения, содержащие дубильные вещества - кора дуба, корневище лапчатки, корневище бадана, кровохлебки, ольховые, трава зверобоя.

При гипоацидном гастрите, после устранения острых явлений акцент делается на растения, стимулирующие желудочную секрецию и образование желчи. Для этих целей эффективно применять растения, содержащие эфирные масла и горечи - Девясил, корневище аира, трава полыни горькой, тысячелистника обыкновенного, золототысячника зонтичного, листья вахты трехлистной, корень одуванчика, плоды аниса, тмина, фенхеля, укропа; растения, содержащие флавоноиды - цветки бессмертника, василька; растения, содержащие слизи - листья подорожника, семена льна, корни алтея лекарственного.

В то же время используются растения с выраженным противовоспалительным и регенерирующим действием - цветки ромашки и календулы, корневище с корнями девясила, семена льна, листья подорожника, трава сушеницы, корни солодки.

Лечение хронического гиперацидного гастрита сильно отличается от приведенных выше гипоацидных состояний. Поскольку считается, что гиперсекреция желез слизистой оболочки желудка связана с повышенной реактивностью центров головного мозга и усиливается в стрессовых ситуациях, поэтому немаловажное место в фитотерапии отведено растениям с успокаивающим эффектом: пустырник, ромашка, валериана, донник, хмель, а также растениям, обладающим мощными заживляющими свойствами сушеница, тысячелистник, ромашка, календула, шиповник, или комплексный препарат «Нерво-вит», на основе синюхи голубой, валерианы, пустырника, мелиссы и витамина С.

Лечение гипоацидного гастрита.

Хронический гастрит, пожалуй, наиболее часто встречается среди заболеваний желудочно-кишечного тракта (10-20% трудоспособного населения).

Хронический гастрит - это заболевание, которое характеризуется наличием хронического воспаления слизистой оболочки желудка с развитием в той или иной степени ее атрофии. В любом варианте хронического гастрита, даже если сначала в наличии повышенная или нормальная секреция желудочного сока, итогом длительного воспаления в слизистой оболочке желудка всегда будет атрофия слизистой и снижение секреции.

Клиническая картина различных видов хронических гастритов практически одинакова, хотя возможны отличия. Для всех характерны боли в эпигастральной области, связанные с приемом пищи (через некоторое время после еды или наоборот "голодные"), чувство переполнения желудка, быстрое насыщение, тошнота по утрам, иногда рвота. Зато по причинам болезни и характеру течения заболевания (определяется эндоскопически и по результатам биопсии) в слизистой оболочке желудка типы хронических гастритов различаются значительно.

При обострении болезни рекомендована диета №5а, химически и механически щадящая пища (супы слизистые, кисель из некислых сортов ягод, настой плодов шиповника, овощное пюре, нежирный бульон, отварное мясо, протертый творог, нежирные сорта рыбы, сухари, каши не на цельном молоке). Диета по времени рассчитана на 7-10 дней. Питание 4-6-разовое в теплом виде, причем очень желательно на основе протертых блюд. Исключить из рациона все жирные, жареные и острые продукты, сырые фрукты и овощи.

Назначение фитопрепаратов следует осуществлять с учетом последних данных о болезни, её течении, точной клинической картины заболевания, особенностей секреторной и моторно-эвакуационной функции желудка каждого пациента, а также общего состояния организма человека.

На этапе обострения хронического гастрита нужно применять растения, понижающие кислотность желудочного сока, которые также обладают обезболивающим и противовоспалительным эффектами. Их можно использовать как базовое лечение (желательно в виде растительного сбора), так и как дополнение к химическим средствам (в виде отдельных трав).

Для снятия болей и спазмов гладкомышечных волокон желудочно-кишечного тракта используют растения, содержащие эфирные масла - листья мяты, укроп, валериану, траву пустырника, корни солодки, плоды тмина, цветки ромашки, фенхель. Фитотерапия:

Сбор трав: корневище аира - 3 части; трава полыни - 1 часть; трава золототысячника - 2 части; трава трилистника - 3 части; листья подорожника - 3 части; листья мяты - 1 часть; трава тысячелистника - 1 часть; цветки пижмы - 4 части.

Смешать. 1 ст. ложку смеси трав залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды за 15-30 минут 1-2 месяца.

Сок подорожника: по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-30 минут до еды (или «Плантаглюцид» по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды).

Настойка пиона: по 30 капель утром и вечером за 20-30 минут до еды на 1/3 стакана воды.

Наполняют травой дымянки 0,5 литра емкости, заливают 70° спиртом, настаивают 7 дней и принимают по 20-30 капель 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

На кончике ножа принимают внутрь порошок корня аира 3 раза в день.

Настой листьев трилистника (10,0:200,0) принимают в течение дня.

1 ч. ложку смеси трав: корень горечавки; трава тысячелистника; трава золототысячника в равной пропорции смешать. Готовится настой в соотношении 10 г. сырья на 200 мл. кипятка и принимается по 100 мл. 2 раза в день до еды.

Лечение гиперацидного гастрита.

Сбор трав: корень аира - 2 части; трава зверобоя - 4 части; листья мяты - 1 часть; листья подорожника - 2 части; корень солодки - 2 части; цветки пижмы - 1 часть; цветки календулы - 2 части.

Смешать. 1 ст. ложку смеси трав залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в теплом виде.

Сок алоэ с железом по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Настойка аралии по 30 капель утром и днём до еды.

Сок из листьев бурды в равной пропорции с мёдом по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Смесь травы сушеницы, золототысячника и зверобоя из расчета 15 г. на 200 мл кипятка, выпить в течение дня.

Настой травы мелиссы (5,0:200,0) выпить в течение дня.

Кисель из ягод шиповника: 100 г. ягод измельчить, залить стаканом кипятка и настоять 20 часов, процедить и приготовить кисель.

Лечение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Основная роль в возникновении язвенного процесса принадлежит нарушению баланса между так называемыми факторами агрессии и защиты. К агрессивным факторам относят повышение кислотнопептических свойств желудочного сока, желудочно-дуоденальную дискинезию и нарушение нейрогенной регуляции желудочной секреции. Соответственно выделяют и три защитных фактора: слизистобикарбонатный барьер, физиологическую регенерацию поверхностного эпителия, микроциркуляторное русло и нервную трофику слизистой оболочки.

Последними исследованиями доказано, что в возникновении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки виновата бактерия Helicobacter pylory, которая внедряется в слизистую оболочку желудка. При обнаружении данной инфекции ее необходимо уничтожить новейшими антибактериальными и антисекреторными препаратами, а фитотерапия может выступать в качестве дополнительного лечения, поскольку способна повышать их эффективность.

В период ослабления болезни можно использовать различные масляные экстракты, такие как облепиха, шиповник, зверобой, тыква, календула, льняное масло и т.д. Время приема около 2-х недель.

Одной из первых жалоб врачу является изжога, она появляется из-за контакта слизистой пищевода с кислым желудочным содержимым. Чаще всего она возникает после приема пищи и связана с употреблением определенных продуктов, с перееданием, с последствиями приема алкоголя, газированных напитков или курения.

Хорошим обезболивающим и антацидом является порошок аира, прием которого до сих пор актуален.

В период обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки важной составляющей являются щадящий режим, диетотерапия. Выбор надлежащего питания осуществляется для каждого индивидуально.

Также большую роль в терапии язвы желудка играет восстановление функций иммунной системы. Для этих целей можно использовать листья алоэ древовидного, цветки арники горной, листья земляники лесной, траву мелиссы лекарственной, листья шалфея лекарственного, эхинацеи.

По достижении ремиссии, необходимо прохождение длительных курсов фитотерапии по 1-1,5 месяца, не менее четырех раз в год, причем внимание должно быть обращено на лекарственные растения, защищающие от стресса. Фитотерапия рекомендует для этих целей применение таких растений, как валериана, пустырник, мята, иван-чай, дягиль, девясил, репешок, душица, подорожник, тысячелистник.

Сбор трав: листья подорожника - 3 части; корень солодки - 2 части; трава чистотела - 1 часть; плоды фенхеля (укропа) - 2 части; цветки ромашки - 2 части; листья мяты - 1 часть; трава сушеницы - 2 части.

Смешать 1 ст. ложку смеси трав с 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Картофельный сок по 1/2 стакана натощак за полчаса до еды.

Настой травы сушеницы (10,0:200,0) в течение дня.

Настой льняного семени (2 ст. ложки на 1,5 стакана кипятка).

Настой корня девясила (6,0-200,0) в несколько приемов в теплом виде.

Сок черной смородины по 100 мл. 3 раза в день; или смесь сока с соком шиповника.

Настой столовой смеси: алтея лекарственного - 20,0; корня солодки голой - 20,0; корня окопника - 20,0; травы чистотела - 10,0 на 0,5 литра кипятка. Кипятить 5 минут, процедить, пить по 1/2 стакана перед едой.

Лечение энтероколита.

Сбор трав: кора дуба - 1 часть; листья эвкалипта - 1 часть; трава зверобоя - 2 части; корень аира - 1 часть; соплодия ольхи - 2 части; плоды черники - 2 части; цветки календулы - 1 часть. Смешать 2 ст. ложки смеси трав с 0,5 литра кипятка, кипятить 10 минут, процедить через 30 минут и принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Сок подорожника по 1 ст. ложке 3 раза в день.

«Мукалтин» по 2 таблетки 3 раза в день.

2 - 3 стакана свежих ягод черники в день.

Отвар овса (1 стакан неочищенного овса отварить в 1 литре воды 2 часа, процедить) принимать в течение дня за 30 минут до еды.

Отвар ягод черники (40 г. на 400 мл воды) выпивают в течение дня.

Отвар корня кровохлебки (20,0:500,0) по 50 мл. 5 раз в день за 30 минут до еды.

Отвар корня лапчатки прямостоячей (доза и способ приготовления идентичен).

Отвар плодов (соплодий) ольхи серой (способ приготовления и доза идентичны).

Лечение атонического колита.

Сбор трав: корень аира - 1 часть; листья мяты - 1 часть; листья подорожника - 4 части; трава трифоли - 4 части; семена льна - 3 части; трава сушеницы - 3 части; соплодия ольхи - 2 части. Смешать. Приготовить настой из расчета: 20 г. смеси трав на 0,5 л. кипятка, выпить в течение 2 дней в теплом виде после еды.

Сок подорожника по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Микроклизмы и отвары семени льна и листьев эвкалипта (10 г. семян льна и 1 ст. ложка листьев эвкалипта на 100 мл. кипятка).

Настой корня алтея и окопника (10,0:200,0) в течение дня.

Настойка полыни по 15 капель на ложку воды 3 раза в день до еды.

Настой листьев полыни, шалфея, запивая отваром овса.

Лечение глистной инвазии.

Сбор трав: почки березы - 3 части; трава полыни - 2 части; цветки пижмы - 4 части; трава тысячелистника - 1 часть; трава золототысячника - 1 часть; плоды шиповника - 3 части. Смешать. 1 ч. ложку смеси трав (ребенку до 10 лет) залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

Микроклизмы с настоем полыни и цветков пижмы: 1 ч. ложка каждой травы на 1/3 стакана кипятка, настоять 1 час, процедить и ввести в прямую кишку вечером перед сном 30-40 мл через день. На курс 6-10 процедур.

После купания ребенка протирать межъягодичные складки настойкой полыни или настоем трав.

300 г. очищенных тыквенных семян растирают и смешивают со 100 г. меда. Полученную смесь принимают лежа в постели 1 час. Через 3 часа пациент принимает солевое слабительное, затем через 30 минут дозу слабительного повторяют. За 2 часа до начала лечения больному делают очистительную клизму.

Цитварная полынь по 5 г. 3 раза в день за 1-1,5 часа до еды. В первый прием перед лечением больной на ночь принимает слабительное. Во второй и третий дни назначают лекарство. На ночь после последнего приема семени больной принимает слабительное.

Смесь: порошок листьев омелы - 0,5 г.; порошок ягод омелы - 0,5 г.; порошок корней валерианы - 1,0 г., смешать и ежедневно принимать 3 дня подряд. Одновременно рекомендуется кушать свежую тертую морковь. Следует заметить, что валериана, помимо своего основного успокаивающего действия обладает хорошим глистогонным эффектом.

5-6 зубчиков чеснока заливают 100 мл кипятка, доводят до кипения. Отвар в теплом виде используется для клизм ежедневно в течение недели. Через 2 недели курс лечения повторить.

Лечение геморроя.

Сбор трав: кора дуба - 6 частей; семена льна - 6 частей; трава ромашки - 6 частей.

Смешать. Принимать в виде настоя из расчета 10 г. смеси на 200 мл кипятка, по 1/3 стакана 3 раза в день после еды 2-3 недели.

Для компрессов и ванн анальной области: кора дуба - 50 г., трава хвоща - 20 г., корень валерианы - 15 г., трава ромашки - 10 г. Смешать 2 ст. ложки смеси трав на 0,5 л воды в виде отвара.

Сок дымянки по 20 мл на стакан воды.

Настой травы водяного перца (10,0:200,0), запивая молоком.

Мазь на узлы: цветки льнянки, кора дуба, трава водяного перца. Все в равной пропорции. Настаивать 12 часов в горячем свином жире, процедить и наносить в виде тампонов 2 раза в день.

Настой листьев и ягод малины (3 ст. ложки на 2 стакана).

Небольшая клизма из 1 ч. ложки травы и сока мелиссы на 1 стакан кипяченой воды.

Отвар коры каштана (10 г. на 200 мл. воды) в виде сидячих ванн продолжительностью 15 минут.

2 ч. ложки травы золототысячника заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 10 минут и принимают в течение дня за 1,5 часа до еды.

Лечение дисбактериоза.

Дисбактериоз или дисбиоз - синдром, характеризующийся количественными и качественными изменениями в составе нормальной кишечной микрофлоры с расширением среды ее обитания, развивающийся в результате срыва адаптации, нарушения защитных и компенсаторных механизмов.

Возникающие под воздействием самих бактерий, побочных продуктов их метаболизма и бактериальных токсинов воспалительные и дистрофические изменения кишечной слизистой оболочки различной степени выраженности являются одним из важнейших условий поддержания дисбактериоза, также происходят нарушения в системе местного и общего иммунитета.

При длительном дисбактериозе в результате прогрессирующей потери основных нутриентов развиваются как общие метаболические расстройства, так и нейрогуморальные нарушения. В патологический процесс вовлекаются другие пищеварительные органы, функционально и топографически связанные с кишечником, а затем и органы других систем организма, что значительно затрудняет диагностику и лечение.

Лечение дисбактериоза кишечника в первую очередь должно быть направлено на коррекцию основной патологии и устранение причин, вызвавших его развитие, восстановление микроэкологии кишечника, нормализацию моторно-двигательной функции кишечника, улучшение процессов пищеварения и всасывания, коррекцию иммунной реактивности.

Диетотерапия является важной составляющей комплексной коррекции нарушений нормальной микроэкологии кишечника, необходимой при дисбактериозе любой степени. Прием пищи необходимо осуществлять в одни и те же часы для восстановления эндогенного биоритма пищеварения. Питание должно быть как можно более разнообразным. При этом желательно ограничить употребление продуктов, агрессивных в отношении аутофлоры и увеличить потребление пребиотиков, стимулирующих рост полезной микрофлоры (источники инулина, фрукто-олигосахаридов, галакто-олигосахаридов). Оправданным считается включение в рацион пробиотиков - продуктов, обогащенных полезной микрофлорой.

Воздействие медикаментозных препаратов можно усилить добавлением к терапии дисбактериоза лекарственных трав и сборов, выбор которых осуществляется, принимая во внимание сопутствующую патологию, наличие аллергических проявлений, характер нарушений моторной деятельности кишечника, особенности обмена веществ, возраст. Применяются лекарственные растения, обладающие тем или иным спектром фармакологического действия.

Противомикробный эффект лекарственных растений связан с содержащимися в них эфирными маслами, различными фенольными соединениями: трава зверобоя, череды, тысячелистника, душицы; листья крапивы, шалфея, подорожника, эвкалипта, березы; цветки ромашки и календулы; корневище лапчатки, бадана и др.

С целью уменьшения воспалительных явлений используют растения, обладающие противовоспалительным действием, содержащие различные фенольные соединения, непосредственно связывающие свободные радикалы и предотвращающих повреждение клеточных мембран эпителия. К таким растениям относятся ромашка аптечная, солодка голая, зверобой продырявленный, синюха голубая и др. Эти растения, кроме того, содержат эфирные масла, фитостерины, которые по своему механизму близки к нестероидным противовоспалительным средствам, кортикостероидам и тормозят образование в тканях некоторых простагландинов и лейкотриенов.

Противорецидивное лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта желательно проводить осенью, в сентябре-октябре и весной, в марте-апреле. Для повышения эффективности санаторно-курортного лечения, за 1-1,5 месяца его проведения больным можно назначить короткий профилактический курс фитотерапии. Назначение фитопрепаратов в лечении больных гастроэнтерологического профиля не исключает и назначения витаминных, ферментных, иммуностимулирующих, гормональных средств и использования других методов терапии (лазеротерапия, электрофорез, плазмофорез и др.).

Этим фитотерапевтические возможности в лечении весьма разнообразных заболеваний органов пищеварительной системы не ограничиваются. В каждом случае после тщательного обследования схема лечения может изменяться, однако направленность всегда сохраняется. Курс лечения в среднем продолжается 25-40 дней, в том числе и в амбулаторных условиях.

Благоприятное воздействие оказывают фитованны с отваром соломы овса, грецкого ореха, валериановые, из ржаных или пшеничных отрубей, хвойные, ароматические и др. Комплексное фитотерапевтическое лечение больных предусматривает выполнение элементов фитодиетического характера как в стационарных, так и в амбулаторных условиях не только в период обострения заболевания, но и в период его ремиссии.

## 4.4 Фитотерапия в гепатологии

Часто, очень часто изучая историю болезни ребенка, врачи разных специальностей сталкиваются с выпиской из стационара, где выставлен диагноз: дискинезия желчевыводящих путей, реактивный панкреатит, дисбактериоз.

Впоследствии, родители при врачебном осмотре ребенка, отмечают жалобы на плохой аппетит, боли в животе, вздутие живота, тошноту. Дети с подобными жалобами наблюдаются и лечатся у врача гастроэнтеролога порой очень длительное время.

Мы посчитали необходимым с несколько иной точки зрения предоставить общие принципы фитотерапии в гепатологии.

Печень играет исключительно важную роль в обеспечении организма жизненно важными веществами: белками, углеводами, холестерином, фосфолипидами, и ферментными системами. Любой пищевой продукт, лекарство обязательно поступает в печень, где происходит его расщепление на составные части, усвоение и затем образование новых, необходимых для организма веществ.

Вторая, не менее важная функция этой «лаборатории» - обезвреживание ядовитых веществ, которые поступают в организм извне и токсических продуктов промежуточного обмена. Причем в печени происходит не только обезвреживание веществ, но и образование особых белков - антител, которые соединяются в комплексы с антигенами. Этот процесс является основой иммунологических реакций организма, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность здорового организма, т.е. обеспечивает нормальный иммунитет.

Печень участвует в синтезе клеток крови и регулирует этот процесс. Большая роль в жизнедеятельности человека отводится желчеобразовательной и желчевыделительной функции печени. Составная часть желчи - желчные кислоты, являются стимуляторами перистальтики кишечника, продукции панкреатического сока! (отсюда так называемый реактивный панкреатит при дискинезии желчевыводящих путей!), участвует в расщеплении - эмульгировании и всасывании жиров и жирорастворимых витаминов, и, наконец, они способствуют образованию плотной и жидкой фракции желчи в печени. Последняя выделяется в просвет кишечника, 80% её реабсорбируется и с кровью попадает опять в печень.

При заболеваниях печени необходимо обеспечить организм достаточным количеством витаминов, минеральных и органических веществ. Их источником могут быть лекарственные растения, овощи и фрукты (гранат, грецкий орех, крапива, ежевика, вишня, земляника, калина, клюква, лимон, малина, шиповник, черника, тыква, дыня, кабачки, баклажаны, капуста, картофель,).

Биологически активные вещества лекарственных и пищевых растений, помимо предупреждения развития авитаминоза, способствуют оздоровлению внутренней среды организма, облегчают течение многих болезней, способствуют реабилитации после перенесенных заболеваний, блокируют образование в организме вредных продуктов обмена и являются средством защиты от поступающих токсических веществ.

В клинике в основном выделяются 2 типа нарушения желчеотделения:

1. нарушение оттока желчи из желчного пузыря вследствие снижения тонуса его мускулатуры или склонности к спастическому состоянию;
2. нарушение образования желчи.

Нарушения процесса желчеотделения лечатся как с помощью фитопрепаратов, усиливающих образование желчи, так и средств, способствующих выделению желчи из желчного пузыря в кишечник и 12-типерстную кишку. Нарушение процесса образования желчи и ее выведения - наиболее частые патологические изменения органов пищеварения.

Недостаточное опорожнение желчного пузыря способствует развитию в нем различных микроорганизмов, что может быть причиной воспалительного процесса в желчном пузыре. Поэтому лечение печени и желчного пузыря должно быть комплексным, направленным как на устранение причин застоя желчи, так и профилактики воспаления желчного пузыря.

Заболевания желчного пузыря и желчевыводящих путей характеризуются рядом синдромов, наиболее типичным из которых является желчно-печеночная колика, связанная с повышением давления в желчном пузыре и желчных протоках.

Все заболевания желчных путей разделяют на следующие:

* дискенезии желчных путей (по гипо- и гиперкинетическому типу). Дискинезия желчевыводящих путей - расстройство тонуса желчных протоков, проявляющееся нарушениями оттока желчи из печени и желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку и сопровождающееся появлением болей в правом подреберье.
* воспалительные заболевания (холециститы - желчного пузыря и холангиты - желчных протоков).

Холецистит - одно из наиболее часто встречающихся заболеваний ЖКТ. Заболеваемость составляет 6-7 случаев на 1000 человек, причем женщины (особенно блондинки) болеют в 3-4 раза чаще, чем мужчины. Почвой для развития холецистита является застой желчи в желчном пузыре. Нарушение нормального оттока желчи может быть связано с различными причинами: анатомическими особенностями строения желчного пузыря и протоков; гиподинамией; нерегулярным приемом пищи; нервным перенапряжением; опущением внутренних органов; беременностью и др. При нормальном оттоке желчи попадание возбудителей в желчный пузырь не вызывает воспаления. Нарушение тонуса и двигательной функции желчных путей провоцирует задержку патогенной флоры в желчном пузыре и развивается воспалительный процесс. Постоянное воздействие факторов, провоцирующих застой желчи, в сочетании с инфекцией и снижением иммунной защиты способствуют формированию хронического воспаления желчного пузыря.

Холангит - воспаление жёлчных протоков вследствие проникновения в них инфекции из жёлчного пузыря, кишечника, кровеносных сосудов (чаще) или по лимфатическим путям (реже).

* желчнокаменная болезнь. В основе заболевания лежат нарушения обмена веществ в организме. В развитии желчнокаменной болезни (холелитиаза) имеют значение воспалительные процессы в желчевыводящей системе, изменение рН пузырной желчи, гидролиз коньюгатов билирубина и фосфолипидов, повышение концентрации кальция в желчи и повышение всасывания желчно-кислых солей, заброс панкреатического сока в желчный пузырь с развитием воспаления и образованием желчных камней, выделение желчи насыщенной холестерином самой печенью. В образовании холестериновых камней большую роль играют характер питания (потребление высококалорийной пищи, богатой углеводами и жирами) и малоподвижный образ жизни. Желчные камни могут образовываться при гемолизе, когда в желчь поступает большое количество желчных пигментов.

Заболевания желчного пузыря и желчевыводящих путей характеризуются рядом синдромов, наиболее типичным из которых является желчно-печеночная колика, связанная с повышением давления в желчном пузыре и желчных протоках.

Поджелудочная железа рефлекторно принимает участие в процессе пищеварения вместе с печенью, однако она весит всего 180-200 г., т.е. поджелудочная железа в 10 раз легче (меньше), чем печень.

В суточном биологическом ритме:

* поджелудочная железа наиболее активна с 9 часов утра до 11 часов утра;
* печень вместе с желчным пузырем восстанавливает себя с 23 часов ночи. И если перед сном на ночь принять желчегонный настой или готовый желчегонный препарат, то эффект от такой помощи будет максимальным.

Время активности поджелудочной железы с 9 до 11 часов дня совпадает с преимущественным завтраком в 7-8 часов утра, который богат в основном углеводами.

# Раздел 5. Фитотерапия в педиатрии заболеваний мочеполовой системы

## 5.1 Биологические эффекты растений

Ценность фитотерапии в урологии и нефрологии заключается в широте терапевтического действия фитопрепаратов. Богатый химический состав их обусловливает воздействие на различные патогенетические механизмы: часто можно обойтись одним растительным средством вместо нескольких химиопрепаратов. Растительные препараты, как правило, можно широко комбинировать как между собой, так и с химиопрепаратами.

Назначение фитопрепаратов при заболеваниях мочеполового тракта основано на их антимикробном, фитонцидном, противовоспалительном, мочегонном, литолитическом, спазмолитическом, обезболивающем действии, способности нормализовать иммунный статус и половую функцию.

|  |  |
| --- | --- |
| эффект | Лекарственное растение |
| Антибактериальное, антимикробное, противовирусное и дезинфицирующее действие | Препараты березы, брусники, толокнянки, можжевельника, пихты, зверобоя, мяты перечной, клюквы, душицы обыкновенной, хмеля обыкновенного, липы и др. |
| Антиаллергическое действие. (Гипосенси-билизирующий эффект). | Препараты крапивы двудомной, лопуха большого, подорожника большого, солодки, хвоща полевого, хмеля обыкновенного, череды трехраздельной и др. |
| Антигипоксантное действие, | Препараты березы, донника лекарственного, календулы лекарственной, крапивы двудомной, кукурузы, липы, мелиссы лекарственной, почечного чая, стальника, фиалки, череды трехраздельной и др. |
| Иммунотропный эффект. | Препараты крапивы двудомной, мелиссы лекарственной, череды трехраздельной, фиалки, березы, лопуха большого, тысячелистника, эхинацеи пурпурной и др. |
| Антигипертензивное действие. | Препараты сушеницы топяной, боярышника, шлемника байкальского и т. п. |
| Противовоспали-тельное и репаративное действие. | Препараты шалфея лекарственного, хмеля обыкновенного, сушеницы топяной, тысячелистника, пихты, мяты перечной, календулы лекарственной, дикой моркови, ромашки аптечной, душицы обыкновенной, крапивы двудомной и др. |
| Мочегонный эффект. | Препараты березы, брусники, василька синего, горца птичьего, зверобоя, можжевельника, почечного чая, дикой моркови, стальника полевого, душицы обыкновенной, толокнянки, земляники и др. Препараты хвоща полевого, спорыша, содержащие соединения кремния, усиливают выведение мочевой кислоты из организма. |
| Спазмолитическое и обезболивающее действие. | Препараты мяты перечной, тмина, фенхеля, укропа, хмеля обыкновенного, тысячелистника, дикой моркови, душицы обыкновенной, календулы лекарственной, ромашки аптечной и др. |
| Литолитический эффект. | Препараты брусники, дикой моркови, земляники, золотарника, дикой моркови, крапивы двудомной, почечного чая, стальника полевого, толокнянки, череды трехразделыюй и др. Оксалатолитическим эффектом -препараты бузины черной, березы, брусники, горца почечуйного, клюквы, мелиссы лекарственной, мяты перечной, почечного чая, петрушки, толокнянки, шалфея, шиповника и др. Фосфатолитическим эффектом -препараты девясила, горца змеиного, лопуха большого, марены красильной, можжевельника и др. |
| Нефропротекторное действие. | Препараты смородины черной, земляники, черники, малины, крапивы двудомной, первоцвета и др. |

Лечение воспалительных заболеваний мочеполовых органов, несмотря на значительный арсенал антибактериальных препаратов, представляет собой трудную задачу. Инфекционно-воспалительные процессы в этой области отличаются торпидностью, склонностью к рецидивам и развитию тяжелых осложнений. Антибактериальная химиотерапия позволяет успешно справляться с инфекцией, подавлять активный воспалительный процесс, но не всегда дает полное излечение. Некоторые больные, особенно страдающие хроническими воспалительными заболеваниями, нуждаются в постоянной поддерживающей или противорецидивной терапии, в которой с успехом могут применяться лекарственные растения. При этом особого внимания заслуживают многокомпонентные сборы, оказывающие разностороннее воздействие на организм. К ним относятся: уролесан, пистон, фитолизин, цистенал, бальзам Маурера, литовит У, блемарен, канефрон, геджилелинг, кеджи билинг, вивитал, пролит и др.

Фитотерапевтические средства, благодаря выше перечисленным эффектам, широко используются для лечения многих урологических заболеваний: мочекаменной болезни, воспалительных и инфекционных заболеваний органов мочеполовой системы, доброкачественной гиперплазии предстательной железы и др.

## 5.2 Применение фитопрепаратов в урологии и нефрологии

Использование фитотерапевтических средств, учитывая многогранность их действия, способствует усилению противовоспалительного эффекта антибиотиков, улучшению пассажа мочи, устранению болевого компонента. Для лекарственных растений характерно явление синергизма, поэтому в целях достижения максимального терапевтического действия предпочтительнее назначение сборов из нескольких растений. Появление на фармацевтическом рынке комбинированных фитопрепаратов, прошедших клинические испытания и доказавших свою эффективность и безвредность, пополнило арсенал возможностей немедикаментозного лечения пациентов с урологическими заболеваниями. Одним из таких препаратов, целесообразность применения которого в урологической практике при данных заболеваниях обоснована многими авторами, является Уролесан.

В состав Уролесана входят экстракты 5 лекарственных растений, произрастающих в экологически чистых регионах Прикарпатья и Крыма: экстракт травы душицы, экстракт семян моркови дикой, масло мяты перечной, эфирное масло пихты, экстракт соплодий (шишек) хмеля. Препарат Уролесан был разработан в 1976г. авторским коллективом Ивано-Франковского медицинского института и с тех пор широко применяется в урологической практике в странах бывшего Советского Союза.

Клинические эффекты уролесана следующие: противовоспалительный, антибактериальный, седативный, вызывает гиперемию почек и печени, повышает диурез, способствует выведению мелких камней, оказывает моче- и желчегонный эффект, подкисляет мочу, увеличивает выделение мочевины и хлоридов, останавливает спастические сокращения гладкой мускулатуры моче- и желчевыводящих путей, образует защитный коллоид, предотвращает образование камней. Преимущества уролесана:

* Оптимальный терапевтический эффект при: острых и хронических ИМП, мочекаменной болезни, хроническом простатите, почечной колике, ЖКБ, холецистите, печеночной колике
* Возможность применения в любом триместре беременности
* Возможность применения у детей с 3 лет.
* Эффективность применения препарата при заболеваниях гепатобилиарной системы и в пульмонологии
* Возможность проведение повторных курсов лечения.
* Удобность в применении.

Подводя итоги, можно сказать, что уролесан в силу своего состава является существенным дополнением в комплексном лечении урологических больных. Вряде случаев его можно использовать в виде монотерапии некоторых заболеваний и патологических состояний.

В то время, как некоторые синтетические препараты не выдерживают проверки временем (тровафлоксацин, грепафлоксацин), оказывают вредное побочное действие на организм человека, лечение народными (нетрадиционными) средствами тысячелетиями надежно служит людям.

# Выводы

Фитотерапия и другие виды «исконного» врачевания стали сегодня очень популярными. Безусловно, это является реакцией на генномодифицированные продукты, поддельные лекарственные препараты, регулярные сообщения в СМИ по поводу вредных пищевых добавок. Причем не только во взрослых, но и в, казалось бы, проходящих десятки тестов на безопасность, детских продуктах. Не удивительно, что родители начинают бояться сами лечиться и лечить своих детей лекарствами, которые, по заверениям рекламщиков, помогают буквально от всех болезней. И многие находят вполне приемлемый выход — фитотерапию.

Термином «фитотерапия» называют лечение не синтетическими медикаментами, а лекарственными растениями и препаратами из них. Из растений получают различного рода вытяжки: на жирах (маслах), настойки на спиртах, настои и отвары на воде, их употребляют в сушеном и свежем виде для лечения и профилактики самого широкого круга заболеваний.

Стоит отметить, что история фитотерапии насчитывает даже не сотни, а тысячи лет, и большая часть современной фармакологии выросла на знаниях, накопленных фитотерапевтами прошлого — врачами, колдунами, шаманами. Многие сегодняшние лекарства это не что иное, как вытяжка натурального растения (или нескольких), полученная в результате специальной обработки и дополненная комплексом разрешенных стабилизирующих веществ.

Руководствуясь именно тем соображением, что натуральные травы значительно полезнее полученных химическим путем экстрактов, многие родители заменяют лекарственные препараты натуральными травяными настойками, мазями или отварами. Однако, забывая при этом, что проданные в аптеке лекарства имеют четкую концентрацию и жесткую дозировку, в отличие от купленных или самостоятельно собранных трав. Определять концентрацию действующих веществ в отваре, полученном в домашних условиях, никто не станет. А это может создать определенную угрозу для организма, тем более, детского.

На взрослых лекарственные травы в большинстве своем действуют положительно. Можно практически не опасаться передозировки какими-либо веществами — натуральные неядовитые травы и их производные естественно ассимилируются организмом. Однако дети имеют еще слабую иммунную систему и отличные обменные процессы, то есть, как утверждают некоторые педиатры, по сути, совершенно другой организм. И это, безусловно, стоит принимать во внимание.

При использовании фитотерапии для лечения детей необходимо исключить любые неожиданности. Лучше всего приобретать целебные травы в аптеках и четко следовать указаниям на упаковках, включая дозировку и возраст, с которого можно использовать тот или иной отвар, настой или примочку. Если детские дозировки не указаны, то лучше уточнить возможность применения данного фитопрепарата у фармацевта.

Приступая к фитолечению, нужно убедиться в том, что малыш хорошо реагирует на предложенные ему травы, а потому не нужно сразу начинать с полных дозировок. Детям до 3-х лет травы нужно вводить также осторожно, как и «первую ложечку» питания. Кстати, в столь раннем возрасте использовать различные смеси не нужно — дайте организму ребенка привыкнуть хотя бы к одной травке. Стоит помнить и о том, что среди вполне безобидных для взрослых растений, есть и такие, которые могут содержать опасные для детского организма вещества. Так что стоит исключить «агрессивные» травы, включая чистотел и мать-и-мачеху, не говоря уж о таких, как белладонна или дурман.

Лучше всего, если детям препараты назначает врач, досконально знающий все особенности организма вашего ребенка. Только в таком случае можно гарантированно быть уверенным, что действие целебной травы будет именно таким, как вы рассчитываете. Если травы «прописаны» самостоятельно, а рецептура создания «лекарства» придумана на ходу, то можно причинить вред организму ребенка. Заниматься же самостоятельным сбором трав и вовсе не следует, особенно, не зная времени и мест их сбора, правил заготовки и хранения.

Помните о том, что каждый год ученые узнают что-то новое о свойствах трав. Например, обнаружены такие вещества как фитонциды, которые помогают препятствовать многим инфекционным заболеваниям: люди с давних пор используют чеснок и чабрец для борьбы с простудными болезням, однако по сей день мы не знаем досконально механизма работы этой «биозащиты». Фитогормоны помогают восстановить гормональный фон взрослого человека, но могут навредить ребенку. В зависимости от дозировки и метода воздействия на травку, можно получить диаметрально противоположный эффект. Так что не стоит спешить и пользоваться «бабушкиными рецептами». К вопросу фитолечения нужно подходить, вооружившись современными знаниями и хорошо помня главный принцип медицины — не навредить.

# Список использованной литературы

1. Александрова Р.А., Песонина С.П. Функциональное питание и фитотерапия пульмонологических больных: учебное пособие. СПб., 2006. 65с.
2. Баева В.М. Лечение растениями: основы фитотерапии. (учебное пособие для студентов медиков и практикующих врачей) - 2004.
3. Бовбель И.Э.Малюгин В.Ю. Профилактика и лечение острых респираторных инфекций у детей в амбулаторных ксловиях (учебно-методическое пособие) - Минск 2005
4. Городинская В.С. «Тайны целебных трав», М., «Медицина», 1993 с.33
5. Гришан М.А. Альтернативные подходы к проведению профилактики гриппа и ОРЗ – «Детские инфекции» научно-практический журнал 2005 год том 4 № 3
6. Евдокимова О.В. Применение лекарственных средств растительного происхождения. Побочные действия и противопоказания // Фармацевтическое обозрение. 2002. № 7. С. 21-24.
7. Колупаева Е.А. Войтова Е.В. Фитотерапия у детей с заболеваниями органов дыхания и желудочно-кишечного тракта (учебно-методическое пособие для врачей-слушателей) – Минск 2002.
8. Корсун В.Ф. «Растения и здоровье», Мн., «Наука и техника» 1984 с.176
9. Кривенко В.В., Потебна Г.Н., Лайко В.В. «Опыт лечения некоторых заболеваний органов пищеварения лекарственными растениями», «Врачебное дело», 1989 №3 с.76-78
10. Лавренев В.К., Лавренева Г.В. Полный справочник целебных трав и растений. СПб.: Нева, 2006. 272 с.
11. Лекарственные растения государственной фармакопеи. Под ред. И.А. Самылиной. М., АНМИ, 1999. 487с.
12. Мазурин А.В., Сорокина А.А., Кукса В.П., Углицких А.К. Фитотерапия при заболеваниях ЖКТ у детей. Медицинский научный и учебно-методический журнал 2000; 5: 35-42
13. Меньшикова З.А., Меньшикова И.Б., Попова В.Б. «Лекарственные растения в каждом доме», изд-во «Внешторгиздат», М., 1991 «Адонис» с.279
14. Новикова А. Острый бронхит в объятиях голой солодки – газета «Медицинский Вестник» № 39 сентябрь 2007.
15. Носаль М.А., Носаль И.М. Лекарственные растения в народной медицине. М.,1991. 254 с.
16. Синев Д.Н., Марченко Л.Г., Синева Т.Д. Рецептурный справочник (Авторские прописи. Сборы из лекарственного растительного сырья — фитосборы. Биологически активные добавки к пище — фиточаи). СПб.: Издательство ФОЛИАНТ, 2004. 352с.
17. Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям, М., «Металлургия», 1990 с.288
18. Турищев С.Н. Основы фитотерапии. М.: Издательский дом «Русский врач», 1999. 128 с.
19. Турова А.Д., Сапожникова Э.Н., «Лекарственные растения СССР и их применение», М., «Медицина», 1984, с.194
20. Шигабутдинова Ф.Г. Роль фитотерапии в гастроэнтерологии. Альтернативная медицина 2004; 3: 38-40.