

Клаудия Риттер – специалист в области нетрадиционной медицины, эксперт по вопросам применения натуральных антибиотиков, автор лекций, посвященных практическому применению лекарственных растений.

Позаботьтесь о своем здоровье с помощью натуральных лекарств! Что такое растительные антибиотики? Это всевозможные травы, корни, пряности и другие природные средства, которые помогут побороть недуг, не причинив вреда вашему организму! В книге автор рассматривает плюсы и минусы традиционной и нетрадиционной медицины, рассказывает, в каких случаях стоит прибегать к растительным антибиотикам, а когда лучше обратиться за помощью к традиционной медицине, подает полный перечень лекарственных растений, которым под силу справиться с распространенными заболеваниями. Бронхит, диарея, герпес, грипп, гастрит, синусит – домашняя аптека избавит от симптомов и возбудителей этих и многих других недугов. Теперь вашими помощниками в борьбе с болезнями станут имбирь, травяные сборы, эфирные масла, мед и другие натуральные лекари, созданные природой!

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-4712-3



9 786171 247123

Клаудия Риттер

ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

# ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

Натуральные антибиотики  
своими руками

Клаудия  
Риттер



ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ



# ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

Натуральные антибиотики  
своими руками

Клаудия  
Риттер



ХАРЬКОВ  
2018



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



ВРЕМЯ ПРИШЛО..... 4

**«ТРАДИЦИОННЫЕ»  
И РАСТИТЕЛЬНЫЕ  
АНТИБИОТИКИ .....7**

Антибиотики в медицине .....8

Антибиотики растительного  
происхождения ..... 10

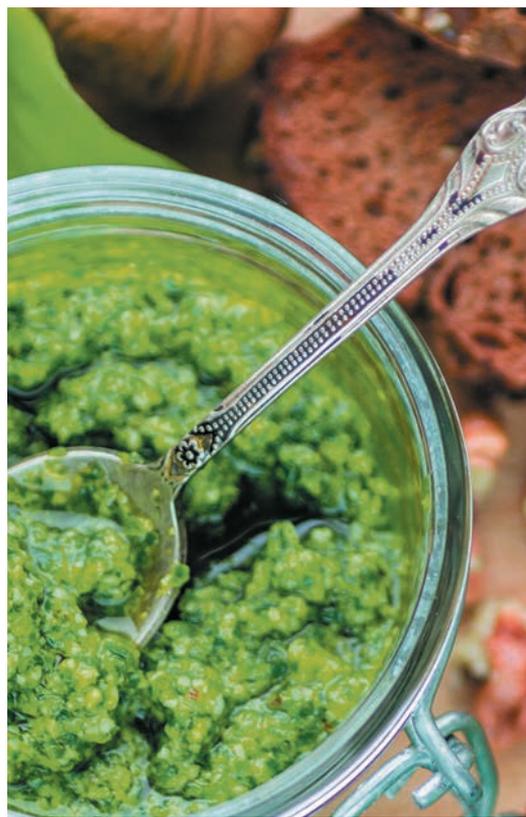
Традиционная терапия  
или траволечение? ..... 12

Лечебные компоненты  
растений ..... 16

Качество превыше всего..... 20

Растительные лекарственные  
средства ..... 24

Обзор возбудителей болезней .... 30



## ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ С ПОМОЩЬЮ РАСТЕНИЙ..... 39

### СИМПТОМЫ И СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ..... 40

Бронхит .....	40
Воспаление легких.....	44
Гастрит.....	47
Герпес.....	49
Грибковое поражение кожи стоп ...	51
Грипп и острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ).....	54
Диарея.....	59
Зубная боль и запах изо рта.....	62
Инфекции мочевых путей .....	64
Кандидоз .....	68
Кашель.....	70
Насморк.....	74
Отит (средний).....	77
Синусит .....	79
Тонзиллит (ангина).....	82
Фурункулы и абсцессы.....	86

### ПРОФИЛАКТИКА ГЕПАТИТА.....89

### ПРОФИЛАКТИКА ДИАРЕИ И ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЯ..... 91

### ПРОФИЛАКТИКА ЗАРАЖЕНИЯ ПОЛИРЕЗИСТЕНТНЫМИ ШТАММАМИ ....94

## КРАТКИЙ ОБЗОР ПРЯНОСТЕЙ И ТРАВ..... 99



## ПРИЛОЖЕНИЕ. ПОЛЕЗНЫЕ СЕЗОННЫЕ БЛЮДА ..... 137

### БЛАГОДАРНОСТЬ.....142

### ОБ АВТОРЕ.....143



## ВРЕМЯ ПРИШЛО

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ И ЧИТАТЕЛИ!

Еще несколько десятилетий назад мысль о том, чтобы специалист по нетрадиционной медицине написал книгу на тему антибиотиков растительного происхождения, казалась непостижимой. Но сейчас многое изменилось, и время для написания этой книги пришло. Все больше людей, сталкиваясь с обычной инфекцией, стараются не перегружать организм мощными антибиотиками. Разумной альтернативой в данном случае являются растительные противомикробные средства. Они оказывают эффективное и мягкое воздействие, не нарушают баланса систем организма и к тому же не приводят к резистентности (устойчивости, привыканию) патогенов. Растительные антибиотики, конечно, не могут вытеснить традиционных медикаментов — отказываться от последних при серьезных инфекционных заболеваниях по-прежнему нельзя. Но в случае легких простуд или недомоганий я все же отдаю предпочтение помощникам растительного происхождения. Кроме того, регулярное употребление представленных здесь травяных средств укрепляет иммунную систему, что препятствует возникновению многих болезней. Я полагаю, что профилактика — самый лучший способ сохранения здоровья, но, к сожалению, не каждое заболевание можно предотвратить.

В этой книге представлено множество вариантов использования пряных и лекарственных трав, которые оказывают антибиотическое воздействие. Желаю вам успехов в их применении и, конечно же, крепкого здоровья.

*Claudia Ritter*



A top-down view of several bunches of fresh green herbs, including basil, dill, and parsley, tied with wooden sticks and resting on a rustic, weathered wooden surface. The herbs are vibrant green and appear to be freshly harvested.

# «ТРАДИЦИОННЫЕ» И РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНТИБИОТИКИ

# АНТИБИОТИКИ В МЕДИЦИНЕ

*Ситуация, когда организм не может самостоятельно бороться с проникающими в него микробами, является медицинским показанием к назначению антибиотиков.*

*Однако возникает вопрос: каждую ли инфекционную болезнь необходимо лечить «традиционными» антибиотиками? Возможно, существуют какие-то природные альтернативы?*

## «ТРАДИЦИОННЫЕ» АНТИБИОТИКИ

Антибиотики — это медикаменты, которые уничтожают бактерии или останавливают их размножение. Первый антибиотик — пенициллин — был открыт случайно, это стало переломным моментом в борьбе с инфекционными болезнями. Но в ходе эволюции бактерии развили резистентность к медицинским препаратам, появилось много новых штаммов, бороться с которыми антибиотикам становится все сложнее и сложнее.

### ОТКРЫТИЕ ПЕНИЦИЛЛИНА

В конце 1920-х годов шотландский бактериолог Александр Флеминг в ходе одного эксперимента обнаружил новый вид плесневых грибов рода Пеницилл — они поселились на агаровой пластине, на которой он выращивал культуры стафилококка. В окружении гриба не наблюдалось больше никаких других бактерий, и Флеминг правильно истолковал, что столкнулся с субстанцией, обладающей антибактериальным действием.

### РЕВОЛЮЦИЯ В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНЫ

То, что происходило в течение следующего после открытия десятилетия,

можно уверенно назвать революцией в области медицины. Борьба с бактериями увенчалась успехом. В 1940-х годах пенициллин и подобные ему средства стали своеобразным сверхоружием против всех инфекционных заболеваний. С их помощью начали успешно лечить сифилис, осложненные инфекцией раны и травмы, воспаление легких, менингит и многие другие заболевания, которые прежде часто заканчивались летальным исходом. В медицине антибиотики были признаны надежным и удобным средством, и с 1960-х годов их стали применять для лечения даже самых простых инфекционных заболеваний, а порой и вирусных (против которых они однозначно бесполезны).

### «УМНЫЕ» БАКТЕРИИ

Однако бактерии стали приспосабливаться к новым медикаментам. Микроорганизмы существуют на Земле приблизительно 3 миллиарда лет и, судя по всему, смогут прекрасно существовать и в том случае, если на планете не будет ни одного человека. Точное количество их видов никому не известно. Относительно конфигураций они довольно просты — представлены только в форме шариков, палочек и спиралей.



Пенициллиновая плесень, выращиваемая в чашках Петри

Они есть повсюду, но только незначительная их часть способна вызывать заболевания. Большое значение имеет среда, в которую они попадают, то есть окружающий биологический материал: причинить вред хорошей иммунной системе могут только очень мощные инфекционные микроорганизмы.

В благоприятных условиях бактерии размножаются каждые 20—40 минут, производя новых «детей», которые умеют адаптироваться к измененным условиям жизни. Для сравнения: человеку

требуется 40 недель, чтобы родить новое потомство, следовательно, наша способность приспособиться намного ниже. В этом отношении микроскопические одноклеточные организмы намного опережают нас, с небывалой скоростью вырабатывая устойчивость к новым формам «сверхоружия».

Страх появления суперинфекции, то есть возбудителя, с которым не сможет справиться ни один антибиотик, вполне оправдан. Поэтому возникает необходимость поиска альтернативных способов борьбы.

# АНТИБИОТИКИ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

*В принципе, не существует препаратов с названием «растительный антибиотик». Но есть множество растений, которые оказывают антибиотическое воздействие. Как и синтетические средства, они могут уничтожать вредные микроорганизмы или замедлять их размножение.*

Вещества растительного происхождения, обладающие антибиотическим эффектом, имеют существенное преимущество: они действенны в борьбе не только с бактериями, но и с вирусами, грибами и паразитами.

## ПРИМЕНЯЮТСЯ С ДАВНИХ ВРЕМЕН

Человечество в процессе развития цивилизации долгое время не знало о существовании бактерий и вирусов, тем не менее лекарственные растения с противомикробным действием широко применялись во всех мировых культурах на протяжении многих тысячелетий. Со времен Древнего Египта, в эпоху античного мира, Средневековья и вплоть до наших дней медики и народные целители продолжают использовать лекарственный потенциал природы — разумеется, абсолютно по-разному, с учетом региональных особенностей. В европейских странах самыми доступными и эффективными средствами лечения инфекционных заболеваний всегда считались лук и чеснок, в Америке с этой же целью применяют перец чили, а в жарких тропических и субтропических странах люди защищают себя от пищевых отравлений и распро-

странения эпидемий с помощью добавления в пищу различных приправ.

## ЭФФЕКТИВНЫ ПРОТИВ РАЗЛИЧНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ

Известно множество растений, которые вырабатывают антибиотические или, лучше сказать, противомикробные вещества, потому что, в отличие от традиционных препаратов, они воздействуют не только на бактерии, но и на вирусы, грибы и паразитов. Растениям нужны эти вещества, чтобы защитить себя от хищников и вредителей.

В этой книге я сосредоточила внимание только на лекарственных травах и пряностях, однако есть и другие представители растительного происхождения с аналогичными свойствами. В отличие от медикаментов, произведенных химическим путем, природные средства оказывают благоприятное воздействие на весь организм, поскольку кроме антибиотических веществ в них содержится еще и множество других полезных биоактивных веществ (органических и минеральных элементов, витаминов), которые способствуют укреплению защитных сил организма.

### НЕ ВЫЗЫВАЮТ РЕЗИСТЕНТНОСТИ

До сих пор патогенам не удалось выработать резистентность по отношению к растительным лекарственным средствам.

Причина этого заключается в том, что растительные препараты являются многокомпонентными. Борьба с целым комплексом веществ и формирование иммунитета против них для микроорганизмов гораздо

сложнее, чем выработать невосприимчивость к одному единственному веществу. Однако стоит отметить, что природные противомикробные средства не оказывают такого сильного целенаправленного воздействия, как химические препараты, из-за чего их рекомендуется применять в основном для лечения нетяжелых заболеваний, в комплексной терапии и с целью профилактики.



С давних времен чеснок использовали в лекарственных целях как антибиотическое средство

# ТРАДИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ ИЛИ ТРАВЛЕНИЕ?

*Применение антибиотиков является необходимым и оправданным средством лечения тяжелых инфекционных заболеваний, они способны спасти человеческую жизнь и предотвратить осложнения.*

*Однако не всегда традиционная антибиотикотерапия целесообразна.*

## ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ АНТИБИОТИКИ

Антибактериальные медикаменты — так называемые антибиотики — с начала 1940-х годов широко представлены на рынке. Данные препараты представляют собой вещества, которые сдерживают размножение бактерий (но не вирусов) или убивают их. Они произвели переворот в области терапии бактериальных инфекций и, безусловно, спасли жизнь огромному количеству людей.

На сегодняшний день известно более 20 классов антибиотиков с различным спектром действия, среди которых пенициллины, цефалоспорины, тетрациклины,

макролиды, карбапенемы и кетолиды. Антибиотики могут быть природными, химически измененными природными или химически произведенными.

Антибиотики, которые останавливают развитие и размножение микроорганизмов, называются бактериостатиками. Вещества, способные уничтожить микроорганизмы, называются бактерицидами. К ним относится и всем известный пенициллин.

## ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ТРАДИЦИОННОЙ АНТИБИОТИКОТЕРАПИИ

### КАК ОНИ ДЕЙСТВУЮТ?

Один из способов действия антибиотиков заключается, например, в том, что их вещества препятствуют образованию белка у бактерий, что ведет к прекращению их размножения или вообще жизнедеятельности. Другие действующие вещества приводят к тому, что бактерии не могут больше копировать свой наследственный материал. Есть антибиотики, которые противодействуют формированию межклеточных стенок у бактерий или разрушают их клеточную мембрану.

Поскольку изначально антибиотики очень хорошо зарекомендовали себя, их применяли как панацею и часто выписывали для лечения всех инфекционных заболеваний подряд — от самых безобидных до крайне тяжелых состояний с осложнениями. На сегодняшний день отношение к ним становится все более критичным, ведь они способны вызывать серьезные побочные эффекты, такие, например, как нарушение микрофлоры кишеч-

ника, сопровождающееся жидким стулом или диареей, что, в свою очередь, приводит к развитию аллергий и заболеваний, связанных с дрожжевыми грибами.

Медицинские противомикробные препараты нарушают естественный биологический баланс организма, потому что уничтожают не только вредоносные бактерии, но и полезную микрофлору кишечника и влагалища. Кроме того, частое применение антибиотиков значительно повышает вероятность рецидива, то есть повторного возникновения болезни.

Но особую тревогу вызывает все возрастающая невосприимчивость (резистентность) болезнетворных бактерий. Микроорганизмы постоянно изобретают новые механизмы защиты от фармацевтических антибиотиков. Особенно это касается встречающихся в больни-

цах возбудителей (внутрибольничные, или нозокомиальные возбудители), которые мутируют все с большей скоростью.

Некоторые противомикробные медикаменты уже не эффективны в борьбе со многими возбудителями — речь идет о полирезистентных возбудителях, и даже так называемые резервные антибиотики в таких случаях оказываются бессильными.

### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Учитывая все перечисленные выше причины, антибиотикотерапия стала восприниматься как все более непредсказуемая и чреватая осложнениями. Следует быть очень осмотрительными в применении этих лекарственных препаратов. Как и при приеме любых медикаментов, в каждом отдельном случае необходимо оцени-

Прежде чем применять традиционные антибиотики, следует взвесить все «за» и «против»



# РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

*Приготовление лекарств из природных средств — древняя наука, готовые фармацевтические препараты появились в истории человечества относительно недавно. Существует целый ряд лекарственных средств, которые можно приготовить и применять самостоятельно.*

## ВИДЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

В этой главе представлены самые простые технологии приготовления лечебных средств в домашних условиях из минимального количества ингредиентов. В рекомендациях указаны основные моменты, на которые следует обращать внимание, и описан способ приготовления.

Прежде всего необходимо усвоить следующие правила: во-первых, одно и то же средство не всем помогает одинаково; во-вторых, большое количество — это не значит много пользы.

Пропорции лекарственного сырья в данной книге указаны для среднестатистического взрослого человека, вес которого составляет примерно 70 кг. Дозировка для детей старше 7 лет, для ослабленных, хрупких людей должна быть в 2 раза меньше. Для маленьких детей следует готовить  $\frac{1}{4}$  дозировки взрослого, а для мужчин и людей крупного телосложения дозировку можно немного увеличить.

Если вы не уверены, какое именно из предложенных средств вам подойдет, не старайтесь использовать все сразу, выберите

для начала один или два рецепта. Тем, кому не нравятся растения с резким запахом, такие как чеснок или имбирь, не стоит применять приготовленные из них лекарства. В книге вы найдете полезные советы по выбору подходящих именно вам средств.

Лекарственные препараты следует принимать до исчезновения симптомов болезни, если нет других указаний, но не дольше 2—3 недель.

## ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Настои из листьев, цветков и семян растений являются классическим способом приготовления лекарственных средств. Они подходят для профилактики и лечения нетяжелых заболеваний, например простуд. Употребление большого количества жидкости способствует выведению токсинов с мочой. Такая же терапия применяется и для лечения заболеваний мочевыводящих путей.

Травяные чаи, настои и отвары оказывают мягкое воздействие и рекомендуются даже детям.

Для их приготовления обычно используют следующую пропорцию: 1 чайная ложка лекарственного сырья на 1 стакан воды.

Лишь немногие эфирные масла, обладающие антибиотическим действием, являются водорастворимыми, поэтому заваривать чай рекомендуется не менее 5 минут. Желательно заливать травы горячей, но не кипящей водой, поскольку растворенные масла способны улетучиваться с водяным паром. Посуду с настоем необходимо плотно закрыть, а образовавшиеся на крышке конденсированные капли нужно стряхнуть в чай.

Чай из трав, которые содержат эфирные масла, необходимо заваривать, накрыв емкость крышкой

### ДОБАВЛЯТЬ ЛИ МЕД?

Мед может усилить лекарственный эффект некоторых чаев, например от кашля. Желательно использовать экологический продукт, добавляя его в остывший чай, который имеет благоприятную для питья температуру.

### ЛЕЧЕБНЫЕ НАСТОЙКИ

Спиртовые настойки трав оказывают более сильный антибиотический эффект, чем водные настои.



Однако их нельзя использовать людям, страдающим алкоголизмом, маленьким детям и беременным женщинам.

С помощью спирта из растений извлекается больше полезных веществ. Для настоек идеально подходит спирт двойной очистки или 35—40 %-ная водка. Традиционное соотношение — 1:5 (на 1 часть измельченного сырья — 5 частей спирта), при использовании сильнодействующих компонентов — 1:10. Сырье необходимо залить спиртом и дать настояться 2 недели. Время от времени бутылку следует взбалтывать. Затем настойку нужно процедить и разлить в емкости для хранения.

Хранить настойки рекомендуется в прохладном темном месте в бутылках из темного стекла, так как свет разрушает вещества, входящие в их состав. Срок годности — около года.

### СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА И РТА

Средства для полоскания традиционно используются для лечения воспалений в полости рта и горла. В качестве таких средств чаще всего применяются крепкие травяные настои и разведенные спиртовые настойки.

Точных предписаний относительно количества полосканий не существует, но для наибольшего эффекта следует проводить данную процедуру как можно чаще.

### МАСЛЯНЫЕ ЭКСТРАКТЫ

Масляные экстракты растений представляют собой эфирные масла с целым спектром лечебных свойств. Они весьма эффективны

в борьбе с бактериями, вирусами и грибами, при этом использовать их можно в очень малом количестве.

Внутри рекомендуется принимать всего лишь несколько капель (чаще от 1 до 3). Сначала нужно подержать их во рту около 10 минут и только потом проглотить.

Для удобства применения масло можно развести небольшим количеством жидкости или перемешать с медом.

Для лечения необходимо приобретать только качественные эфирные масла, не используйте синтетические или же «аналогичные натуральным» продукты.

Противопоказаниями к применению являются некоторые заболевания: астма, коклюш, склонность к эпилепсии, приступы ложного крупа. Многие эфирные масла запрещено использовать маленьким детям и беременным женщинам.

Прежде чем применять то или иное масло, необходимо провести тест на вероятность возникновения аллергической реакции.

Для этого рекомендуется нанести 1 каплю средства на внутреннюю часть запястья и подождать полчаса.

### АРОМАЛАМПЫ

Главным условием эффективного использования аромаламп является то, что резервуар для воды должен быть всегда полностью заполнен, в противном случае под воздействием температуры лампы эфирные масла просто теряют свои свойства. Обычно в емкость с водой добавляют 5 капель эфирного масла и оставляют его испаряться примерно на 30 минут.

### ВЫЖАТЫЙ СОК

Соки получают только из свежего лекарственного сырья. Применять их рекомендуется как внутрь, так и наружно. Приобрести готовые соки можно в аптеках, а также в специализированных магазинах лекарственных трав и диетических продуктов. При желании можно выжать сок самостоятельно. Для этого нужно измельчить лекарственное сырье с помощью соковыжималки или кухонного комбайна, полученную кашицу тщательно отжать. Готовить выжатый сок необходимо в небольших количествах непосредственно перед употреблением. При хранении он теряет большую часть полезных веществ и подвергается риску загрязнения микробами.

### СИРОПЫ

Из острого или горького лекарственного сырья можно приготовить вкусный лекарственный сироп, просто добавив мед или нерафинированный сахар. Такие средства предназначены прежде всего для детей. Чаще всего сиропы используются для лечения кашля, боли в горле или в качестве природного антибиотика. Так, например, сиропы из хрена и лука выводят мокроту, оказывают противомикробное действие.

### ОБЕРТЫВАНИЯ, КОМПРЕССЫ, ПРИМОЧКИ

Подобные процедуры проводят для того, чтобы сбить температуру, остановить воспалительные процессы, вывести мокроту или обеспечить поступление антибактериальных веществ в организм через

кожу. В качестве лечебных средств используются травяные отвары, настойки, масляные экстракты, порошки и кашицы.

### ВАННЫ

Различают общие и местные лечебные ванны. В качестве ароматических добавок обычно используют травяные отвары или эфирные масла в форме эмульсий. Во время процедуры биоактивные вещества усваиваются через кожу и дыхательные пути. Ванны оказывают расслабляющее



Из тертого хрена получается отличный сироп от кашля



ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ  
С ПОМОЩЬЮ  
РАСТЕНИЙ

## СИМПТОМЫ И СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ

*В этом разделе представлены рецепты лечения самых распространенных заболеваний при помощи растений с антибиотическим эффектом. Здесь вы также найдете рекомендации, касающиеся укрепления иммунитета и профилактики инфекционных заболеваний.*

### БРОНХИТ

Бронхит — это воспаление слизистых оболочек бронхов. Сначала раздражается слизистая оболочка, затем образуется вязкая слизь с прозрачным или белесым секретом, которая в конце концов откашливается. Из-за сильного кашля может появиться ощущение травмы в грудной клетке. Болезнь часто сопровождается насморком, болью в горле, головной болью, ломотой в теле, повышением температуры.

Более чем в 90 % случаев бронхит вызывают вирусы (вирус гриппа, риновирус, коронавирус, респираторно-синцитиальный вирус), причем антибиотики в данном случае неэффективны. Факторами, провоцирующими возникновение воспалительного процесса, являются: переохлаждение, сухой и загрязненный воздух (пыль, табачный дым). Если мокрота приобретает желтоватый или зеленоватый оттенок, это свидетельствует о возникновении бактериального осложнения.

**К врачу!** Если бронхит не проходит в течение 1—2 недель, симптомы усиливаются, температура не снижается

или снова повышается, если наблюдается гнойная (зеленоватая или кровянистая) мокрота, необходимо обратиться к врачу. Особую группу риска составляют пациенты с тяжелыми сопутствующими заболеваниями (диабет, сердечная недостаточность, заболевания легких) — они должны прибегнуть к помощи врача сразу же при первых симптомах бронхита.

#### **Для улучшения состояния:**

✓ Не следует сбивать невысокую температуру — она способствует более быстрому прекращению болезни. При этом постельный режим обязателен.

✓ Пейте много жидкости. С одной стороны, это способствует разжижению мокроты, а с другой — необходимо восполнять количество утраченной с потом воды.

Для выбора правильных средств лечения важно различать тип кашля: сухой (спазматический — на начальных стадиях бронхита, хорошо помогают средства на основе тимьяна) или отхаркивающий (продуктивный — на второй стадии бронхита). О лечении сухого типа читайте в разделе

«Кашель». Рекомендации, размещенные в данном разделе, касаются лечения продуктивного типа кашля.

### ЛУКОВЫЙ СИРОП

#### • Удаляет мокроту; подходит взрослым и детям

Большую луковицу очистить, нарезать кубиками, выложить в стерильную стеклянную емкость с закручивающейся крышкой и добавить 2 ст. л. жидкого меда. Банку закрыть и взболтать. Спустя 2 часа сироп готов.

Взрослым принимать по 2 ч. л. 3 раза в день, детям — по ½ ч. л. от 3 до 6 раз в день.



Луковый сироп вкусен и прост в приготовлении

### «ЛУКОВЫЙ МЕШОК»

#### • Средство для маленьких детей

Среднюю луковицу очистить, мелко нарезать и завернуть во влажное полотенце. Концы полотенца завязать, получившийся мешочек повесить в детской комнате. Его можно оставить на всю ночь, но он не должен находиться слишком близко к ребенку. Утром необходимо хорошо проветрить комнату, чтобы избавиться от неприятного лукового запаха.

Влажный «луковый мешок» слегка увлажняет сухой воздух в помещении, способствует разжижению и лучшему отделению мокроты благодаря действию эфирных масел, содержащихся в луке.

### МЕД С ФЕНХЕЛЕМ

#### • Средство для детей и взрослых

В пол-литровую банку хорошего домашнего меда добавить 5—10 капель эфирного масла фенхеля или 5—10 г (примерно 2 ст. л.) молотых семян фенхеля, тщательно перемешать. Дать смеси настояться несколько дней.

Для маленьких детей (начиная с первого года жизни) добавлять до 5 г смеси в день в кашу или молоко. Взрослым принимать по 5 г 2 раза в день. Не стоит злоупотреблять средством людям, страдающим диабетом.

Биоактивные вещества фенхеля, особенно транс-анетол и фенхон, растворяют слизь в легких, оказывают слабое противомикробное действие и имеют спазмолитический

эффект. Мускулатура бронхов расслабляется, подвижные реснички эпителия дыхательных путей начинают двигаться и могут таким образом выводить вязкую слизь.

### ОСТРЫЙ СИРОП ИЗ ХРЕНА С ИМБИРЕМ

- **При тяжелом течении болезни**  
50 г свеженатертого корня хрена перемешать со 100 г меда, добавить немного свеженатертого имбиря и лимонный сок по вкусу.

Взрослым принимать по 1 ч. л. 3 раза в день (лучше всего между приемами пищи). Детям старше 4 лет — по ½ ч. л. от 1 до 3 раз в день.

Из-за своей остроты этот сироп не подходит детям младше 4 лет и взрослым, страдающим воспалением почек и язвой желудка.

### АНИСОВЫЙ ЧАЙ

- **Способствует выведению слизи, откашливанию, смягчает спазмы и останавливает действие возбуждителя болезни**

1 ч. л. молотых семян аниса залить 150 мл горячей воды, накрыть крышкой, дать настояться 10 минут, затем процедить. Можно добавить немного меда по вкусу.

Для детей 4—6 лет заваривать ½ ч. л. аниса, для маленьких детей (1—4 года) — только ¼ ч. л. аниса. Принимать по 1 чашке 2—3 раза в день между приемами пищи.

### АНИСОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

- **Более сильная и быстродействующая альтернатива чаю**  
Несколько раз в день добавлять 3 капли анисового масла

в 1 ч. л. меда и оставлять тять на языке.

Помните, что любое эфирное масло рекомендуется применять с осторожностью. Чистое анисовое масло нельзя употреблять неразведенным, это может вызвать аллергические реакции. Масло противопоказано беременным, детям и пациентам с эстрогенозависимыми опухолями.

### ХОЛОДНЫЙ ВЛАЖНЫЙ КОМПРЕСС НА ГРУДЬ

- **При высокой температуре, сильном кашле и боли в грудной клетке**

Процедуру можно проводить взрослым и детям старшего возраста, испытывающим жар. Во время процедуры ноги должны оставаться в тепле. Компресс рассчитан на понижение температуры не более чем на 1 °С. В случае если начнется озноб, компресс необходимо снять.

Льняной платок смочить в воде (температура 25 °С), добавить 1—2 капли эфирного масла мяты перечной. Аккуратно отжать, наложить платок на грудь, расправить складки, зафиксировать хлопчатобумажным полотенцем и накрыть теплой тканью.

Длительность процедуры — не более 30 минут, проводить не чаще 2 раз в день.

### СРЕДСТВО ДЛЯ ВТИРАНИЯ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

- **Способствует выведению слизи, расслаблению бронхов и снижает позывы к кашлю**

Смешать эфирные масла аниса, укропа, фенхеля и тимьяна. Перемешать 2 капли смеси с 1 ст. л.

жирного масла (миндального или подсолнечного). Втирать в грудь или спину 2—3 раза в день теплыми руками. После втирания рекомендуется полежать минимум полчаса, укрывшись теплым одеялом.

Процедура подходит и для маленьких детей, только нужно снизить концентрацию эфирных масел.

### ИНГАЛЯЦИЯ С КОРИЦЕЙ

- **Против обструкции бронхов**

В аромалампу в резервуар с водой добавить максимум 5 капель эфирного масла корицы, оставить в комнате на период от получаса до часа.

Для достижения большего эффекта можно провести ингаляцию. Добавить 5 капель масла в 0,5 л горячей воды и вдыхать пар в течение нескольких минут.

Ингаляции с эфирными маслами подходят только для взрослых и детей старшего возраста. Нельзя проводить процедуру беременным, младенцам, маленьким детям, при астме и повышенной чувствительности дыхательных путей.

### ЦЕЛЕБНЫЕ ПРЯНОСТИ

Для укрепления иммунитета, профилактики и во время болезни чаще используйте следующие приправы и пряности: ажгон, анис, бадьян, базилик, чабер, укроп, фенхель, тимьян, розмарин, шалфей, калган, имбирь, настурцию, кардамон, мускатный орех, корицу, тмин, майоран, лавровый лист, перец кубеба, мяту перечную, Melissa, лакрицу, можжевельник, горчицу, хрен, чеснок и лук.



Ингаляция с корицей — полезное средство при кашле

## ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Под воспалением легких подразумевается воспаление альвеол легких и легочной ткани. Как правило, заболевание распространено в холодное время года, может возникать как осложнение после гриппа. К особой группе риска относятся маленькие дети, пожилые люди, пациенты с хроническими заболеваниями и ослабленным иммунитетом.

Чаще всего причиной возникновения являются возбудители: бактерии (пневмококки, у маленьких детей — гемофильная палочка), вирусы, грибы, паразиты, но в редких случаях спровоцировать болезнь могут ядовитые газы, попадание пыли, едких субстанций или инородных тел.

Самостоятельно диагностировать заболевание сложно, так как на начальной стадии симптомы схожи с другими вирусными заболеваниями.

При бактериальном осложнении развивается высокая температура, появляется головная боль и ломота в суставах, сильная слабость, болезненный сухой кашель, затем зелено-желтая вплоть до коричневой мокрота, которая откашливается, неприятный запах изо рта, боль при дыхании и ощущение нехватки воздуха.

**К врачу!** Воспаление легких — серьезное заболевание, во всех случаях его должен лечить только врач, иногда требуется стационарное лечение. При ослабленном иммунитете запущенное заболевание может закончиться летальным исходом.

### Для улучшения состояния:

✓ Обязательными требованиями являются физический покой и строгий постельный режим.

✓ Обильное питье способствует выведению мокроты, к тому же оно необходимо при высокой температуре.

✓ Дыхательная гимнастика и легкий перкуссионный массаж грудной клетки смягчают симптомы.

✓ Важным условием выздоровления является полноценное питание с большим количеством биоактивных веществ.

### ЧЕРЕМША

#### • Профилактика инфекционных заболеваний легких

Биоактивные вещества черемши препятствуют размножению бактерий (в том числе и пневмококков), вирусов и грибов. Кроме того, растение способствует разжижению вязкой мокроты и лучшему ее выведению. Антибиотические вещества сохраняются только в свежих растениях.

Черемша — это весенняя трава. Рекомендуется употреблять ее в это время года в свежем виде как можно чаще: добавлять в салаты, соусы, посыпать готовые блюда, использовать для приготовления бутербродов и т. д.

### ЧАБЕР

#### • Как вспомогательное средство в комплексной терапии

Экстракт чабера — проверенное средство в пульмонологии. Растение обладает антибиотическими, растворяющими слизь и отхаркивающими свойствами.

**Ингаляции:** в 1—2 л горячей воды растворить 1 ч. л. морской соли и добавить 3—6 капель эфирного масла чабера. Дышать паром в течение 5—6 минут, затем отдохнуть 30 минут. Процедуру проводить 1—3 раза в день.

**Растирания груди и спины:** 5—7 капель эфирного масла чабера смешать с 10 мл базового масла (миндального или авокадо), нанести на область грудной клетки или спины, растереть теплыми руками. Затем обернуть грудь или спину полотенцами. Проводить процедуру 1—3 раза в день, в целях профилактики — 1—3 раза в неделю.

Применение эфирного масла чабера не подходит беременным женщинам, маленьким детям и пациентам с высоким давлением.

### КУМИН

- **При спазматическом кашле**

При остром воспалении спазматический кашель может быть очень болезненным. Кумин снимает спазмы, расслабляет, купирует воспалительные процессы.

Небольшое количество свежемельченного кумина (примерно на кончике ножа) тщательно разжевать и запить стаканом теплой воды. Рекомендуется принимать 1—2 раза в день.

### ХРЕН И ВАСАБИ

- **Для очищения дыхательных путей**

Горчичные масла хрена и васаби сдерживают рост бактерий. Они особенно эффективны при инфекционных

заболеваниях дыхательных путей, так как проникают глубоко в ткани и способствуют выведению мокроты. Противомикробное действие начинается уже спустя 1—3 часа после употребления.

10 г свежего корня хрена натереть на мелкой терке, добавить в одну порцию натурального йогурта и сразу же съесть. Две такие порции соответствуют рекомендованному суточному рациону взрослого человека.

При употреблении васаби нужно тщательно подбирать дозировку, поскольку эта паста гораздо острее, чем хрен. Передозировка может привести к раздражению желудочно-кишечного тракта, а также проблемам с почками и мочевыми путями.

### ПОЛЕЗНЫЙ БУТЕРБРОД

- **Способствует скорейшему выздоровлению**

Главные ингредиенты этого бутерброда — чеснок, лук и тимьян. Их антибиотические и другие биоактивные компоненты укрепляют иммунную систему, оказывают губительное воздействие на болезнетворные микроорганизмы.

Очень мелко нарезать 2 зубчика чеснока и 50 г лука, положить на ломтик хлеба, обильно посыпать тимьяном — и наслаждаться вкусом!

### ЧАЙ МАСАЛА С МЯГКИМ ВКУСОМ

- **Для детей и взрослых**

Компонентами такого чая является целый комплекс специй и пряностей, которые обладают противомикробными свойствами.



Бутерброд с чесноком и тимьяном — вкусно, но не для вирусов!

Чай можно использовать для профилактики и как общеукрепляющее средство в комплексной терапии. Однако не стоит употреблять более 4 чашек в день.

Для приготовления 4 порций потребуются: 6 коробочек кардамона, 2 бутона гвоздики, 1 палочка цейлонской корицы, 1 ч. л. семян аниса,  $\frac{1}{2}$  ч. л. мелко нарубленного имбиря, 4 ст. л. измельченной заварки для ройбуша,  $\frac{1}{2}$  ч. л. меда, 6 чашек воды, 4 чашки молока.

Семена кардамона извлечь из коробочек. Растереть в ступке кардамон, гвоздику, корицу и анис, положить в небольшую кастрюлю. Добавить воду, молоко, довести до кипения и варить на слабом огне 1 минуту. Всыпать заварку для ройбуша, снять с огня, дать настояться 5—8 минут, затем процедить. Хранить чай в термосе.

Непосредственно перед употреблением добавить немного меда.

## ГАСТРИТ

Гастрит — это воспаление слизистой оболочки желудка. Основными симптомами являются спазмы, ощущение тяжести, тошнота и болезненность при надавливании. Чаще всего воспаление возникает вследствие поврежденной слизистой (например, из-за большого количества желудочной кислоты, которая разъедает оболочку желудка). Причинами также могут быть аутоиммунные процессы, химическое раздражение (при употреблении определенных медикаментов), а в 80 % случаев — поражение бактерией хеликобактер пилори. Она получила такое название из-за своей спиралевидно изогнутой формы, напоминающей хеликс. Риск поражения болезнетворным микроорганизмом повышается с возрастом: примерно у 50 % людей старше 50 лет бактерия вызывает заболевание. Бактерия может существовать в желудке многие годы, привести к развитию малокровия или рака желудка.

**К врачу!** Схожие симптомы могут наблюдаться и при ряде других заболеваний, поэтому для уточнения диагноза необходимо обратиться к врачу. Для определения типа возбудителя рекомендуется использовать различные методы: анализ на антитела в кале и крови, специальный дыхательный тест, гистологическое исследование тканей желудка и др.

### Для улучшения состояния:

✓ Необходимо исключить все раздражающие желудок вещества,

такие как алкоголь, кофе, никотин, а также причиняющие вред медикаменты.

✓ Рекомендуется дробное питание, в период обострения полезны слизистые супы.

✓ Следует обеспечить полноценное питание с высоким содержанием микроэлементов, так как недостаток различных веществ способствует размножению бактерий.

✓ Снизить болезненные ощущения в некоторых случаях помогает локальное прогревание с помощью грелки.

### УСПОКАИВАЮЩИЙ ЧАЙ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

• При болях в верхнем отделе живота, спазмах и раздражении слизистой

Соединить  $\frac{1}{2}$  ч. л. растертых семян тмина (или фенхеля) и 1 ч. л. измельченных листьев мяты. Залить чашкой горячей воды, накрыть, дать постоять 10 минут и процедить. Пить до 3 чашек в день.





**ПРИЛОЖЕНИЕ.  
ПОЛЕЗНЫЕ  
СЕЗОННЫЕ БЛЮДА**

## ВЕШНА



После долгих месяцев холода начинает налаживаться обмен веществ. Первые весенние пряные травы поддерживают иммунитет, обеспечивая организм витаминами и минералами, и помогают таким образом избавиться от весенней слабости. Кроме того, в черемше и чесноке содержатся ценные соединения, обладающие противомикробным действием.

### ТВОРОГ С ЧЕРЕМШОЙ И ЧЕСНОКОМ

- 100 г свежих листьев черемши
- несколько молодых листьев одуванчика, крапивы, щавеля
- 3 больших зубчика чеснока
- 200 г обезжиренного творога
- 100 мл взбитых сливок
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль, свежемолотый перец и специи по вкусу

Листья черемши и другой зелени тщательно вымыть, обсушить, измельчить. Чеснок очистить и мелко нарубить. Творог растереть со сливками, оливковым маслом, солью и перцем. Добавить черемшу, зелень, чеснок и тщательно взбить с помощью погружного блендера. Полученную массу можно использовать для приготовления бутербродов, как самостоятельную закуску или добавлять в качестве соуса к отварному картофелю.

## ЛЕТО



### САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ПЕТРУШКОЙ

- 6 небольших помидоров
- 1 огурец
- ½ лимона
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок петрушки
- 3 ст. л. оливкового масла
- морская соль, свежемолотый перец

Помидоры и огурцы нарезать кубиками (по желанию можно удалить из овощей семена). Лук и петрушку мелко нарубить. Соединить все ингредиенты, приправить перцем и солью, полить соком лимона и оливковым маслом.

В жаркий период предпочтительно употреблять свежие овощи, такие как огурцы и помидоры, — они снабжают организм биоактивными веществами. Чаще употребляйте зелень, лук, свежий и молотый перец — благодаря своим антибиотическим компонентам они способны защитить организм от многих инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Летние салаты укрепляют иммунную систему, придают сил и освежают.

## ОСЕНЬ



С золотой порой приходит и время простуд. Здоровое питание является одним из самых эффективных мероприятий, призванных надежно укрепить иммунитет. А как насчет соуса из авокадо? Зеленый плод подкупает ценными питательными свойствами и маслами, а благодаря острым веществам чили, чеснока и перца вирусы и другие возбудители вряд ли смогут вас одолеть.

### ПИКАНТНЫЙ СОУС ИЗ АВОКАДО И ЧИЛИ

- 1 спелый авокадо
- 1 маленький помидор
- 2 зубчика чеснока
- 1—3 свежих чили (максимально острых)
- 1—3 веточки кинзы
- 2 ст. л. лимонного сока
- морская соль, свежемолотый перец

Разрезать авокадо пополам, удалить косточку, извлечь ложкой мякоть и размять ее вилкой. Сразу же полить лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела. Помидор нарезать маленькими кубиками, чеснок, чили и кинзу мелко нарубить. Все ингредиенты соединить, перемешать до состояния пасты, приправить морской солью и перцем. Соус хорошо сочетается с цельнозерновым хлебом или картофелем в мундире.

## ЗИМА



Острые, классические рождественские пряности согревают изнутри и придают ощущение комфорта и покоя. Один только аромат пряностей — корицы, гвоздики, звездчатого аниса и кардамона — способен погрузить нас в волшебную рождественскую атмосферу. Замечательно, что эти пряности не только вкусные, но и полезные, они помогают организму противостоять многим инфекционным заболеваниям, распространенным в холодное время года.

### БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ПУНШ С СОГРЕВАЮЩИМИ ЗИМНИМИ ПРЯНОСТЯМИ

- 500 мл натурального яблочного сока
- 300 мл черного чая
- 1 яблоко
- 1 апельсин
- 1 лимон
- 50 г изюма
- 25 г ванильного сахара
- 3 гвоздики
- 3 коробочки кардамона
- 1 плод звездчатого аниса
- 2 горошины душистого перца
- 2 палочки цейлонской корицы

Налить в кастрюлю яблочный сок и черный чай (заварить чай горячей водой 90 °С и дать настояться 5 минут). Разрезать яблоко, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю. Добавить измельченную цедру половины лимона, половины апельсина, мякоть и сок цитрусовых, изюм и ванильный сахар. Все пряности растереть или измельчить, завернуть в чайный фильтр (или марлевую салфетку) и положить в кастрюлю. Довести все ингредиенты до кипения, накрыть крышкой, снять с огня и дать настояться 30 минут. Затем процедить и подавать горячим.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Я хотела бы поблагодарить сотрудниц и сотрудников издательства Ойгена Ульмера, которые проявили терпение и показали свое мастерство в работе над этим проектом. Особая благодарность Ине Феттер, которая редактировала эту книгу и подобрала множество изображений.



## ОБ АВТОРЕ

Клаудиа Риттер — квалифицированный специалист по нетрадиционной медицине и консультант по питанию. Она родилась в 1968 году, часто бывала у бабушки и дедушки в северной части Верхнего Пфальца. Там она впервые познакомилась со множеством целебных растений и получила основы знаний из области народной медицины.

Интуитивные познания Клаудии Риттер о законах природы снова пробудились после рождения ее первого ребенка. С тех пор она с большим воодушевлением занимается вопросами здорового питания, натуропатии, влияния растительного мира на тело, разум и душу.

У Клаудии Риттер есть собственный врачебный кабинет в Швандорфе, она является автором нескольких книг о натуропатии, пишет статьи в различные журналы, а также с удовольствием делится своим опытом на семинарах и учебных лекциях.

Больше информации вы можете найти на ее сайте: [www.heilpraktikerin-ritter-claudia.de](http://www.heilpraktikerin-ritter-claudia.de)



УДК 615  
P55



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Переведено по изданию:  
Ritter C. Pflanzliche Antibiotika selbst gemacht. Heilen und vorbeugen mit Gewürzen und Kräutern / Claudia Ritter. — Ulmer, 2017. — 144 p.

Перевод с немецкого *Елены Кононовой*

Дизайнер обложки *Алина Ачкасова*

Видання для організації дозволя

Издание для досуга

*РІТТЕР Клаудія*

*РИТТЕР Клаудия*

**Домашня аптека**  
**Натуральні антибіотики своїми руками**  
*(російською мовою)*

**Домашняя аптека**  
**Натуральные антибиотики своими руками**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*  
Редактор *Л. Г. Фадєєва*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. В. Трефілова*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*  
Редактор *Л. Г. Фадеева*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *Е. В. Трефилова*

Підписано до друку 09.02.2018.  
Формат 60х90/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Myriad Pro».  
Ум. друк. арк. 9.  
Наклад 7000 пр. Зам. №

Подписано в печать 09.02.2018.  
Формат 60х90/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Myriad Pro».  
Усл. печ. л. 9.  
Тираж 7000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозволя»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: cop@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, пр. Гагарина, 20а  
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ  
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61052, м. Харків, вул. Різдяна, 11.  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
www.globus-book.com

Отпечатано в ПРАТ  
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.  
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.  
www.globus-book.com

- © Depositphotos.com / Vaicheslav, maglara, Kerd-kanno, JPCPROD, Samiramay, BVDC01, korovin, чайярпрук, обложка, 2018
- © Eugen Ulmer KG, Stuttgart, Germany, 2017
- © Hemirol Ltd, издание на русском языке, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2018

ISBN 978-617-12-4712-3

ISBN 978-3-8001-0913-5 (нем.)