



СЕРГЕЙ БАЛЕНКО



**СПЕЦНАЗ
ГРУ:
УЧЕБНИК
САМОЛЕЧЕНИЯ
И ПИТАНИЯ**

**Продолжение
супербестселлера «Учебник выживания
спецназа ГРУ»**



**МОСКВА
2018**

УДК 355.34

ББК 68.9

Б20

Баленко, Сергей Викторович.

Б20 Спецназ ГРУ: учебник самолечения и питания : продолжение супербестселлера «Учебник выживания спецназа ГРУ» / Сергей Баленко. — Москва : Яуза : Эксмо, 2018. — 352 с.

ISBN 978-5-699-99566-0

Продолжение супербестселлера «Учебник выживания спецназа ГРУ» полковника С. Баленко теперь в удобном карманном формате! Что, если вы заболели, если нужна срочная медицинская помощь, а возможности обратиться к врачу нет? Наши читатели давно просили дополнить энциклопедию спецназа информацией по самолечению и питанию в экстремальных условиях. Такой учебник, который поможет сохранить жизнь и здоровье, у вас в руках.

«Первоначально эта книга планировалась как продолжение «Учебника выживания спецназа ГРУ», как учебное пособие для военнослужащих сил специального назначения по лечению и питанию. Однако потенциальная аудитория данного издания гораздо шире. Это — практическое пособие по фитотерапии не только для бойцов спецназа, но и для туристов и путешественников, охотников и рыболовов, которые могут оказаться в экстремальных ситуациях. В этом учебнике обобщен бесценный опыт отечественных и зарубежных элитных подразделений, а также специалистов-практиков — врачей, биологов, зоологов, ботаников, профессиональных спасателей, — который поможет вам выжить и вернуться из самых опасных походов...»

(СЕРГЕЙ БАЛЕНКО)

УДК 355.34

ББК 68.9

© Баленко С.В., 2018

© ООО «Издательство «Яуза», 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-699-99566-0

Глава первая

СБОР, СУШКА И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННОГО РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ

Собирать и заготавливать лекарственные растения можно лишь при хорошем знании растений и правил сбора. Всякое лекарственное растение содержит в себе вещества, обладающие в большей или меньшей степени целебными свойствами. При лечении лекарственными травами (фитотерапии) используют как все растение целиком, так и отдельные его части (листья, корень и т. д.).

Не следует забывать, что разные части растений могут содержать активные вещества, отличные по своим свойствам и характеристикам. Соответственно и сбор этих частей нужно производить в разное время. При сборе и заготовке лекарственных растений особое внимание следует уделить качеству самого растения и месту сбора. Не следует собирать растения в городах, близ автомагистралей и других промышленных объектов. Брать вялые, испорченные лекарственные растения не нужно. Растения должны быть свежими. При выборе времени сбора нужно обратить внимание на то, чтобы в собирае-

мом растении было максимальное количество лечебного вещества.

В основном лекарственные травы следует собирать после испарения росы в сухую солнечную погоду или перед вечерней росой. Не следует собирать травы после дождя. Мокрые растения могут запреть, заплесневеть и потеряют свои лечебные свойства. Собранные лекарственные растения (плоды, листья, травы) не рекомендуется мыть, их нужно аккуратно сложить в чистую корзину или другую тару. Не забывайте, что при долгом хранении растительное сырье теряет свои свойства и становится бесполезным. Долго можно хранить кору и некоторые виды корней.

Различают несколько форм лекарственных препаратов: отвары, настои, настойки, мази, порошки. Настои и отвары готовятся просто: сырье заливается кипятком. Для отвара сырье нужно прокипятить 15 минут на маленьком огне или подержать на паровой бане. Затем отвар или настой долить кипятком до первоначального объема и настоять, отвар — 10 минут, настой — не менее 45 минут. Классическое соотношение травы и воды: 1 столовая ложка на стакан кипятка. Лекарственная трава с сильнодействующим или токсическим эффектом берется в такой пропорции: 1 чайная ложка на стакан кипятка. Настойка — это лекарственная форма, приготовленная при помощи алкоголесодержащего вещества. Некоторые лекарственные травы лучше отдают свои полезные свойства, если их настоять на водке, спирте или вине. Порошки — твердая субстанция, приготовленная путем высушивания и дальнейшего измельчения лекарственных трав. Порошки готовят из небольшого числа

видов растений. Это в основном корни (девясила, аира болотного, солодки).

Лекарственные формы рекомендуется готовить в основном из сушеного сырья, так как многие растения в свежесорванном виде обладают сильной биологической активностью. Исключение составляют травы, из которых готовят салаты. Например, растения семейства капустных или крестоцветных (жеруха лекарственная, сурепка обыкновенная, сердечник горький).

Перед тем как приступить к лечению травами, необходимо точно знать свой диагноз и провериться на УЗИ на наличие камней в почках и желчном пузыре. Конечно же, желательнее посоветоваться со своим лечащим врачом. Но если уж вы решили самостоятельно пролечиться лекарственными травами, то вам необходимо более подробное изучение лекарственных растений. Например, вы должны знать, что некоторые растения семейства лютиковых (аконит, воронец колосистый), семейства лилейных (вороний глаз, чемерица Лобеля) ядовиты. Также ядовиты некоторые растения семейства сельдерейных (болиголов пятнистый, вех ядовитый), семейства пасленовых (белена черная), семейства маковых (чистотел). Семейство розовых представляют растения, не обладающие токсическим действием на организм человека. К нему относятся: абрикос, гравилаты, груша, земляника, костяника, кровохлебка, шиповник, яблоня и другие. К применению растений этого семейства растений почти нет противопоказаний, разве что только беременность. К семейству астровых относятся растения, обладающие выраженным желчегонным эффектом. Это полынь, одуванчик, календула, бессмертник, арника, девясил, ромашка, цикорий.



С осторожностью следует применять лекарственные растения, содержащие сердечные гликозиды. Это ландыш майский, морозник, наперстянка (дигиталис). Эти растения благотворно действуют на сердце и нервную систему, но при нарушении работы почек и печени могут нанести вред. Вообще каждый организм индивидуален, поэтому возможна разная реакция на разные препараты из лекарственных растений. Кроме того, лекарственные растения содержат эфирные масла, сапонины, гликозиды, флавоноиды, кислоты, горечи. Также травы могут содержать витамины или витаминоподобные вещества, микро- и макроэлементы, алкалоиды, инулины, крахмалы, дубильные вещества. Все это приводит к мощнейшему лечебному эффекту. Необходимо только соблюдать точную дозировку принимаемого препарата и знать противопоказания.

Лекарственные растения редко используют в свежем виде, так как они быстро портятся и их трудно хранить до переработки и потребления. Обычно части растений, собираемые для лекарственных целей, сразу же после сбора сушат или консервируют.

Прежде чем начинать сбор лекарственного сырья, обязательно нужно убедиться, что вы твердо знаете соответствующее растение. В сомнительных ситуациях лучше ничего не собирать, чем один раз ошибиться.

Подземные органы растений (корни, корневища, корневища и корни, корневища с корнями) выкапывают тогда, когда начинает желтеть и отмирать наземная часть. Можно их выкапывать и весной, до того как надземные части тронутся в рост. Однако после перезимовки надземная часть растения не всегда сохраняется, и поэтому бывает трудно определить, где именно

оно растет. Когда же появляются побеги с листьями, на образование которых растение затрачивает питательные вещества, содержащиеся в подземных органах, заготавливать сырье не имеет смысла, т. к. оно уже непригодно к использованию. Подземные части нельзя выдергивать, поскольку почти все обрывается и остается в земле. Очень неудобно и утомительно выкапывать подземные органы ножами, стамесками и другим, не приспособленным для этой цели инвентарем. Разумнее всего копать лопатой. Выкопанное растение кладут и отрезают надземную часть. Сырье отряхивают от земли, режут на куски и промывают проточной холодной водой. Если сырья много, его кладут в плетеную корзину, погружают и вынимают ее из воды, и так сырье промывается от земли. Затем сырье провяливают 1–2 дня и кладут на сушку. Когда корни и корневища ломаются с треском — сушка закончена.

Корни алтея, например, содержат много полисахаридов, которые и обуславливают отхаркивающее действие отвара при кашле. При взаимодействии с водой полисахариды набухают и при сушке отдают воду очень медленно и плохо. После выкопки корня его надо тщательно очистить от земли. Надземную часть отрезают и выбрасывают. По возможности корни алтея стараются не мыть. Для ускорения сушки их нарезают: толстые — вдоль на 2–4 части, длинные — поперек на куски длиной до 35 см. Если все же есть необходимость в мытье, корни быстро промывают в холодной проточной воде. Горячую ни в коем случае брать нельзя, тогда внутри корня полисахариды образуют нечто вроде крахмального клейстера и высушить сырье практически невозможно. Корни можно сушить на солнце, раскладывая для уско-

рения процесса тонким слоем. Поскольку они такие гигроскопичные, нужно следить, чтобы на них не падала роса. Для этого на ночь корни переносят в помещение или хорошо укрывают. Если есть возможность искусственной сушки, ее проводят при температуре +60 °С. Окончание сушки определяют так: корни должны ломаться с треском. Если они гнутся, сушку продолжают. Недосушенные корни будут плесневеть при хранении.

Действующие вещества, определяющие целебные свойства растений, как правило, распределяются в органах и тканях неравномерно. У одних видов растений лекарственные вещества накапливаются в корнях, корневищах, клубнях, луковицах и прочих подземных органах; у других — в листьях, стеблях, почках, коре и т.д.; у третьих — в цветках, плодах, семенах.

Срок заготовки определяется степенью развития собираемых частей растений и временем максимального накопления действующих веществ в них.

У многих растений лекарственным сырьем является либо вся надземная неодеревеневшая часть растения, либо только верхушки облиственных побегов, либо одни листья. Максимальное содержание многих дикорастущих веществ в этих частях растений приходится на фазу бутонизации — начала цветения.

Обычно срывают нижние листья, чтобы оставшиеся вырабатывали достаточно веществ для цветения и плодоношения. Толстые и сочные черешки замедляют сушку, поэтому их удаляют (трифоль, мать-и-мачеха). При сборе листьев крапивы вначале скашивают надземную часть, а когда листья подвянут и потеряют жгучесть, их обрабатывают. Это возможно на сплошных зарослях

крапивы. Если же таковых нет, обрывают нижние листья с каждого растения.

Листья толокнянки и брусники собирают до цветения или во время плодоношения, потому что листья, собранные во время цветения, темнеют при сушке. Обычно срезают побеги и сушат их, а потом очесывают листья.

Листья с тонкими листовыми пластинками сохнут неравномерно: сами листовые пластинки высыхают, а черешки и жилки остаются мягкими. Такие листья сушат до тех пор, пока черешки не станут ломкими. После сушки листья сгребают в кучу и оставляют на несколько дней: благодаря гигроскопичности они слегка увлажняются и при упаковке меньше крошатся. Хранят листья в бумажном пакете.

Почки деревьев и кустарников собирают весной, когда они набухли, но еще не начали распускаться. Почки березы и сосны можно собирать и в конце зимы. Лучшее время сбора почек — тогда, когда они тронулись в рост, набухли, но не распустились. В это время они богаты бальзамическими и смолистыми веществами. Почки следует сушить очень осторожно — длительное время и в прохладном помещении, т.к. в тепле они быстро распускаются. Крупные почки (сосны, тополя) срезают с побегов непосредственно на месте. А мелкие (березы) заготавливают вместе с побегами длиной 50–60 см.

Связанные в пучки побеги березы или собранные почки сосны помещают в неотопляемое помещение. На холоде вода из них будет вымораживаться. Только после сушки побеги березы обмолачивают (бьют палкой или, наоборот, бьют пучок побегов обо что-то тяжелое — дубовую колоду, например). Все это также делают

в холодном помещении, подстелив чистую бумагу или ткань. Почку собирают и отсеивают их от примесей — кусочков веточек, почечных чешуй и др.

Заготавливать побеги березы можно только с нижних веток либо брать их при санитарной рубке, когда в лесу рубят просеку.

Кору деревьев заготавливают только с молодых стволов и веток не старше 3—4 лет. Кору заготавливают только весной и в начале лета, в период сокодвижения, которое бывает за 2—3 недели до распускания почек, когда она легко отделяется от древесины и содержит наибольшее количество терапевтически активных веществ. Ствол предварительно очищают от наростов и лишайников. Затем делают несколько поперечных полукольцевых надрезов на расстоянии 25—30 см один от другого и соединяют их двумя продольными надрезами, доходящими до древесины. После этого кору отслаивают и снимают в виде лент или полукругов. После снятия ее свертывают в трубки, или желобки. Нельзя допускать на внутренней стороне коры наличия остатков древесины. Иногда при заготовке коры спиливают и срубают молодые растения или побеги, а затем полностью снимают с них кору. Кору собирают с деревьев дуба, калины, крушины, осины. Со старых стволов и ветвей кору не заготавливают, т. к. она содержит много пробки и мало действующих веществ. Во время сушки необходимо следить за тем, чтобы куски коры, загнутые желобками, не вкладывались друг в друга, иначе они плесневеют и загнивают изнутри. Когда кора ломается с треском, сушка закончена.

Бутоны, цветки, отдельные части цветков, целые соцветия собирают во время бутонизации и цветения растений. Сбор прекращают, как только цветки начинают

осыпаться. Плоды и семена собирают при полной спелости.

Соцветия собирают у ромашки, календулы, бессмертника песчаного, пижмы. У василька и коровяка сырьем являются части цветка. А у липы собирают цветки вместе с прицветным листом. Собирают цветки в начале цветения. Несвоевременно собранные цветки теряют окраску и сильно измельчаются при сушке. При заготовке цветки обрывают без цветоножек. Для сбора соцветий ромашки есть специальные гребни — совки. Если цветки надо собирать с деревьев (например, цветки липы), то для пригибания ветвей пользуются палкой с крючком.

Цветки липы иногда чернеют при сушке. Это происходит потому, что собранное сырье не сразу положили сушиться. После сбора нужно немедленно расстелить в тени или в проветриваемом помещении чистую бумагу или ткань, на которую кладут цветки и каждый день ворошат. Правильно высушенное сырье имеет приятный медовый аромат. Цветет липа всего 10–20 дней, поэтому со сбором не медлят. В настоящее время липу широко используют для городских посадок. Но собирать липовый цвет можно только в лесах: в средней полосе России, особенно в Башкирии. Собрать цветки можно



Ромашка аптечная

с деревьев, находящихся далее 100 м от дорог. Обычно срезают часть веток с дерева и с них обрывают соцветия. Настой цветков липы — эффективное потогонное средство при простудных заболеваниях. Липа хорошо помогает и при бессоннице, и при гипертонической болезни, усиливает желчеобразование. Настой цветков липы в виде примочек применяют при ожогах, язвах, воспалении геморроидальных узлов, ревматических болях в суставах, при подагре. Цветки липы включают в состав многих сборов.

Цветки — самая нежная часть растений, поэтому нельзя их укладывать плотно и закрывать тару. Лучше всего собирать их в корзины и постараться как можно быстрее доставить к месту сушки. На сушку цветки раскладывают тонким слоем и ворошат предельно аккуратно. После окончания сушки цветки помещают в плотно закрытую тару (стеклянную или металлическую). Туда же кладут и этикетку, где указывают название сырья и год сбора.

Трава — это цветущая облиственная часть травянистого растения. Иногда собирают все растение вместе с корнями (сушеница топяная). Не потому, что корни сушеницы содержат много действующих веществ, а потому, что при срезке травы корни легко выдергиваются из земли. У чабреца трава — это смесь листьев, цветков и тонких стеблей. Грубые стебли после сушки удаляют, потому что в них почти нет эфирного масла. Травы собирают, срезая секатором, ножом или серпом надземную часть на уровне нижних листьев. Оголенные грубые стебли не трогают. Если растение образует чистые заросли, то надземную часть скашивают и выбирают посторонние примеси. Срывать руками надземную часть

нельзя, чтобы не вырвать с корнем все растение. Траву хвоща полевого собирают в фазу максимального развития вегетативных побегов.

В домашних условиях травы сушат обычно в тонких пучках, подвешивая их на веревках в сухом, проветриваемом помещении (можно сушить на чердаке). Окончание сушки определяется по ломкости стеблей. Хранят травы в бумажных пакетах в сухом помещении. Травы, содержащие эфирное масло, лучше измельчать непосредственно перед употреблением. Иначе часть эфирного масла может улетучиться.

Плоды и ягоды собирают в сухую погоду. Собранные во время дождя, они начинают гнить. При сборе нужно стараться избегать механического повреждения ягод. Не следует собирать перезревшие ягоды, т. к. они имеют низкое качество. Особенно осторожно нужно собирать лесную землянику, малину, ежевику, чернику, голубику. Их необходимо собирать в корзины, обшитые изнутри чистой тканью. Многие виды плодов и ягод собирают вместе с плодоложем, плодоножкой или целыми кистями во избежание повреждения кожицы и мякоти. Некоторые виды ягод собирают после заморозков, когда они утрачивают свою горечь и становятся слаще. Поскольку плоды и ягоды созревают неодновременно, их собирают через каждые 2–4 дня в несколько приемов. Собирают плоды и ягоды вручную. Для сбора некоторых видов ягод (клюква) можно использовать специальные совки. Однако их нельзя применять в начале сбора, когда еще много незрелых ягод. Кроме того, гребешок совка срывает и часть листьев, наносит повреждения растениям, особенно при неумелом пользовании.