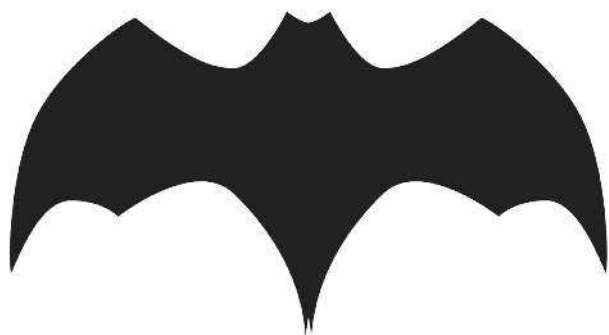


ШКОЛА ВИЖИВАННЯ.
УЧИСЬ У СПЕЦНАЗА!



Сергей Баленко



**УЧЕБНИК
САМОЛЕЧЕНИЯ
И ПИТАНИЯ
СПЕЦНАЗА
ГРУ**

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



**МОСКВА
2016**

УДК 355/359
ББК 68
Б20

Баленко, Сергей Викторович.

Б20 Учебник самолечения и питания Спецназа ГРУ. Продолжение супербестселлера «Учебник выживания Спецназа ГРУ» / Сергей Баленко. — Москва : Эксмо : Яуза, 2016. — 512 с. — (Школа выживания. Учись у спецназа!).

ISBN 978-5-699-91564-4

НОВАЯ КНИГА от автора супербестселлера «Учебник выживания Спецназа ГРУ», который выдержал уже 14 переизданий, что является абсолютным рекордом! Сотни тысяч пользователей этой энциклопедии давно просили дополнить ее жизненно необходимой информацией о самолечении и питании в экстремальных условиях. И вот — новый учебник у вас в руках.

Современному человеку обычно не приходится ломать голову, где утолить голод и жажду. Заболев, он обратится за помощью к врачу. Но что, если вы оказались вдали от магазинов и аптек? Что, если вы заболели, а ни больниц, ни врачей, ни «Скорой помощи» рядом нет? Этот самоучитель может сохранить вам здоровье и даже жизнь.

«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...»

**УДК 355/359
ББК 68**

ISBN 978-5-699-91564-4

© Баленко С.В., 2016
© ООО «Издательство «Яуза», 2016
© ООО «Издательство «Эксмо», 2016

Все есть яд. Ничто не лишено ядовитости.

И все есть лекарство. Одна только доза делает вещество ядом или лекарством.

Парацельс

ВВЕДЕНИЕ

Интерес к народной медицине постоянно и неуклонно растет. Этот феномен можно объяснить следующими наблюдениями. XXI век считается веком токсико-фармакологического взрыва. Ежегодно синтезируются десятки тысяч новых химических соединений. Их число уже составляет несколько миллионов.

Несмотря на бурное развитие химии и создание новых высокоэффективных синтетических лекарственных препаратов, лекарственные растения продолжают занимать видное место в арсенале лечебных средств. Особенно часто их используют в домашних условиях. Настоящая книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся целебными растениями и возможностями их применения в быту.

Мне посчастливилось познакомиться с людьми совершенно разными по возрасту, по характеру, по темпераменту, но удивительно схожими в любви к природе, к делу, которому служат. Эти люди увлечены фитотерапией. А фитотерапия была всегда. С самого зарождения жизни на планете Земля. Всегда были больные, больные и лечащие, всегда велся поиск лекарственных средств, которые бы помогали страждущим.

Вникая в суть рекомендаций по лечению или профилактике того или иного недуга, вы одновременно погружаетесь и в атмосферу научного поиска, видите, как своим талантом, знанием, опытом люди шаг за шагом познают мир растений, их целебные свойства и пользу как в лечении, так и в питании.

Жажда познания окружающей среды — одна из могучих движущих сил, заложенных в человеке. Взаимодействие человеческого организма с природным веществом отработывалось тысячелетиями эволюции человека как вида.

Как ни далеко шагнул технический прогресс, ни стали тише арктические метели, все также потрясают своей мощью ураганы, не подобрели океанские штормы и тайфуны, все так же безжалостен иссушающий зной пустыни.

Случается порой, что волей обстоятельств человек оказывается в критическом положении в безлюдной местности или в океане, нередко в экстремальных, т.е. чрезвычайно сильно воздействующих условиях природной среды, «которые находятся на грани переносимости и могут вызвать нарушения функционирования деятельности организма, поставив его на грань катастрофы» (Короленко, 1978).

Важное значение для жизнедеятельности человека в условиях автономного существования имеет природная среда, ее физико-географические условия. Особенности климата, рельефа, растительного и животного мира обуславливают специфику жизнедеятельности человека, оказавшегося в той или иной зоне: режим поведения, способы добывания воды и пищи, строительство убежищ, характер заболеваний и меры их предупреждения, передвижение по местности.

Действительно, в повседневной жизни человеку не приходится ломать себе голову над тем, как укрыться от жары или холода, чем и где утолить голод и жажду. Заблудившись в незнакомом городе, он без труда получит нужную информацию, заболев, обратится за помощью к врачам.

При автономном существовании в безлюдной местности подобная житейская философия, выработанная цивилизацией, совершенно неприемлема, так как удовлетворение даже самых обычных жизненных потребностей иногда превращается в трудноразрешимую проблему. Вопреки приобретенному многолетнему опыту, жизнь человека становится зависимой не от привычных критериев (образования, профессиональных навыков, материального положения и т.п.), а от совсем других факторов — солнечной радиации, силы ветра, температуры воздуха, от наличия или отсутствия водоемов, животных, съедобных и лекарственных растений, от незнания, как оказать первую медицинскую помощь в различных ситуациях.

Основа успеха в борьбе с силами природы — **умение человека выживать**. В биологии, социологии, экономике это слово всегда употреблялось в совершенно конкретном смысле, обозначая «остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели». Однако с развитием и становлением проблемы «человек в экстремальных условиях природной среды» этот термин приобрел иное значение.

Под выживанием ныне понимают активные целесообразные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования.

Эти действия заключаются в преодолении психологических стрессов, проявлении изобретательности, находчивости, эффективном использовании аварийного снаряжения и подручных средств для защиты от неблагоприятного воздействия факторов природной

среды и обеспечения потребностей организма в пище, воде и доврачебной помощи.

Эта книга — помощник, эта книга — советчик для тех, кто собирается в путь, для тех, кто в пути, где их может подстеречь неожиданное, поставив один на один с природой. В этой книге обобщен опыт и знания многих отечественных и зарубежных специалистов, практиков — врачей, биологов, зоологов, ботаников, профессиональных спасателей и путешественников.

Первоначально эта книга планировалась как учебное пособие для военнотружущих специального назначения, как продолжение «Учебника выживания» именно в вопросах фитотерапии: лечение и питание. Но получилось, что охватывалось только молодое поколение: сильное, здоровое, задорное. Совсем выпало старшее поколение — люди, прошедшие «огонь, воду и медные трубы», получившие профессиональные заболевания, на практике испытывавшие фитотерапевтические возможности растений. Поэтому решено было написать практическое пособие по фитотерапии для туристов и путешественников, охотников и рыболовов (эти категории охватывают все возрасты), которые могут оказаться в различных физико-географических и климатических регионах без должного базового обеспечения и обслуживания, а порой и в экстремальных ситуациях, когда необходимо не просто выжить, а выжить и выполнить поставленные цели и задачи и вернуться.

Поэтому в книгу включены советы и рецепты для различных категорий людей. Увы, все стареет, но остается неистребимое желание жить.

Как известно, организм человека быстро привыкает к лекарствам, а иногда реагирует на них аллергическими процессами. Более щадящие способы лечения предлагает фитотерапия. С помощью лекарственных трав можно поддерживать хорошее самочувствие. Однако, прежде чем воспользоваться тем или иным советом, необходимо обязательно посоветоваться с врачом, так как рецептов, одинаково пригодных для всех, не существует, всегда нужно учитывать состояние здоровья, возраст, индивидуальные особенности организма.

Тема этой книги — мир растений. Интерес к полезным свойствам растений всегда вел человека к удивительным открытиям. В книге приводятся разнообразные сведения, включая открытия XXI века в области биотехнологий. Вы найдете сведения о целебных растениях: их выращивании, заготовке сырья и применении.

Роль дикорастущих растений как источника пищи в настоящее время не менее значительна. Во многих районах России их плоды, а иногда и вегетативные части используются в большом количестве.

Значение дикорастущих растений в питании людей всегда увеличивалось в периоды войн, голода и разрухи.

Особенно велико значение дикорастущих растений как заменителей продуктов питания и лекарственных препаратов для людей, оказавшихся в силу различных аварийных ситуаций в безлюдной местности без запасов продовольствия.

Лекарственные растения и в настоящее время продолжают оставаться ценным средством для лечения. Несмотря на то что арсенал медицины неуклонно пополняется новыми эффективными и сильнодействующими лечебными препаратами, интерес к лекарственным растениям постоянно растет. Побочные эффекты, нарастающие по частоте и тяжести проявления, аллергические реакции по многим лекарственным препаратам синтетического происхождения усиливают практическую значимость фитотерапии.

Надеемся, что эти знания придадут силы и уверенность при единоборстве с природой. И если хоть один из тех, кто, воспользовавшись знаниями, почерпнутыми из этой книги, выйдет победителем, оказавшись с природой один на один, составители будут считать свою миссию выполненной.

В заключение следует отметить, что популярность фитотерапии объясняется не только ее эффективностью, но и своеобразной модой. В то же время не надо забывать, что бытующее мнение о полной безвредности лекарственных растений не соответствует действительности.

Автор-составитель не призывает применять указанные здесь рецепты для лечения, а лишь предоставляет полезную информацию. Не нужно забывать, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного человека, может быть противопоказано другому. Поэтому, прежде чем воспользоваться каким-либо рецептом, поговорите с врачом.

Крепкого всем здоровья!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Древние греки выделяли врачей и ризотомов. Ризотомы собирали и заготавливали лекарственные средства, а врачи лечили. Уже в те времена наметился трагический разрыв между теми, кто создавал и выпестовывал новые лекарственные средства, и теми, кто их использовал. С веками это противоречие все более обострялось. Те, кто создавал лекарства, всячески их восхвалял, те, кто внедрял, принимал их со всяческими выражениями восторга, который почти всегда перерастал в недоверие. Знаменитый французский врач Юшар выпустил книгу «Терапия в 20 средствах»; школа корифея европейской медицины — австрийского патолога К. Рокитанского — проповедовала фармакотерапевтический нигилизм, а выдающийся русский фармаколог Ю.К. Трапп в одной из своих лекций заметил: «Друзья мои, знайте, что все действительно помогающие страждущему человечеству средства могут быть записаны на ногтевом ложе вашего большого пальца».



Карл фон Рокитанский



Юлий Карлович Трапп



Клавдий Гален

Древние, имея ориентацию только на естественное окружение, обстоятельно изучали малейшие нюансы воздействия лекарств на человека. А наблюдательность древних была в этом плане феноменальна.

Наблюдательность — краеугольный камень медицины! Аборигены Австралии использовали растения, содержащие сапонины, для охоты на рыб. Эти растения разбивали камнем на берегу и бросали в воду, где они даже в разведении 1:1000000 надежно губили рыбу, которую туземцы потом спокойно вылавливали и ели без каких-либо последствий. Секрет прост: сапонины — яд только тогда, когда попадают непосредственно в кровоток (у рыб это происходит через жаберные щели),

в пищеварительном же тракте человека сапонины — безвредные вещества: попадая в организм через рот, они не представляют опасности. Позже было замечено, что сапонины облегчают отхождение мокроты при легочных заболеваниях — так медицина получила отхаркивающие лекарственные средства.

Важным аспектом интереса к народным средствам является простота получения лекарственного средства — практически оно всегда под рукой. Наконец, у народной медицины есть еще одно положительное качество: мягкость воздействия на пациента, чего нет у современных средств.

Истоки ведут к Галену. И триумфы, и поражения современной медицины начались с него. Древние врачи преимущественно пользовались естественными средствами-лекарствами, так сказать, природного происхождения, которые чуть окультуривались. Гален пошел по другому пути. Его привлекла идея выделения терапевтической сути из того или иного природного целого. Растения, по Галену, имеют два начала. Одно оказывает на больной организм терапевтическое действие, другое — просто бесполезно или даже вредно. По пути, указанному Галеном, с энтузиазмом пошла медицинская мысль.

Знаменитый и наиболее характерный на этом пути пример — успех Уайтеринга. В 1775 году к молодому врачу общественной больницы в Шропширском графстве (Англия) обратились с просьбой высказать свое мнение о некоем старинном семейном рецепте. Этим рецептом врачевала старая женщина, и ей не раз удавалось оказать

помощь в тех случаях, когда не могли помочь дипломированные врачи. В состав входило около двадцати трав. По симптомам действия Уайтеринг догадался, что главным действующим компонентом этой прописи является наперстянка. Выделение из прописи балласта привело к получению рафинированного средства прицельного действия — дигитоксина.

Применение древними лекарями малообработанных естественных лечебных средств было не только следствием неразвитой примитивной технологии, но и выражением определенных медико-фармакологических концепций. Проиллюстрируем эту мысль примером из монографии В. М. Сало «Растения и медицина»:

«В 30-х годах нынешнего XX столетия большую известность приобрело так называемое «болгарское» лечение болезни Паркинсона, или положительного паралича. Автором этого метода был простой болгарский крестьянин Иван Раев из Шипки. Желая воспользоваться его услугами Раев высылал маленькие картонные коробочки, в которых лежало несколько кусочков каких-то корней и пакетик черного порошка. Что представляло собой это содержимое, никто не знал, так как Раев хранил состав средства в строгом секрете, как некогда Тальбор скрывал от всех состав своего средства от малярии. И история повторилась: итальянская королева Елена уплатила Раеву 4 млн лир за его рецепты. Оказалось, что в состав средства, принесшего богатство бедному крестьянину, входили высушенные корни красавки и айра, животного угля и шарики теста, сдобренного мускатным орехом. Для приготовления лекарства нужно было 30 г корней красавки кипятить в течение 10 минут с 600 г белого вина, куда добавлялся и животный уголь. После охлаждения отвар следовало фильтровать и принимать в определенных дозах. Порошок принимался через несколько часов после приема первого лекарства, а в промежутках между приемами требовалось длительное время сосать корневище айра, как полагают, для устранения сухости во рту. Таким образом, терапевтически активной частью этой лекарственной композиции, по сути дела, являлись корни красавки, так как прием порошка имел, скорее всего, чисто формальный характер.



Уильям Уайтеринг



Абу-Али-Ибн-Сина
(Авиценна)

Интересен тот факт, что в процессе кипячения и фильтрования через животный уголь алколоиды, которые переходили из корня красавки в вино, частично разрушались и частично абсорбировались на животном угле. И, несмотря на это, фильтрат оказывал, по свидетельству врачей того времени, хороший терапевтический эффект, гораздо лучший, чем применение чистого атропина».

Применять растения для лечения болезней и укрепления здоровья начали в глубокой древности. Еще первобытные

люди пользовались дарами «живой аптеки» — природы. Сведения о целебных свойствах растений передавали из поколения в поколение, а о том, как использовали эти растения люди, свидетельствуют упоминания в древних мифах, легендах, сказаниях. Лекарственные растения неоднократно прославлялись даже в стихотворной форме. Например, поэма X века «Одо из Мена» описывает лечебные свойства более 100 лекарственных растений. Всемирно известно также и изречение средневекового ученого, философа и врача Авиценны: «Три оружия есть у врача: слово, растение, нож».

Науке известно почти 500 тыс. видов растений, из них лишь около 290 растений описаны в атласе лекарственных растений, что вовсе не означает, что остальные растения лишены целительных свойств. Старинное предание рассказывает о том, как целитель послал в лес своего ученика с заданием принести несколько совершенно бесполезных растений, но ученик не смог выполнить задание учителя, так как не нашел ни одного бесполезного растения. Как писал американский философ Р. Эмерсон, «любой сорняк — это целебное растение, достоинства которого еще не раскрыты». Любое растение подарено нам природой во благо, а задача человека — правильно понять его предназначение.

Исследователи установили, что народами Древнего мира использовалось до 21 тысячи видов растений. Уже на самых ранних стадиях развития человечества растения были не только источником питания людей, они помогали человеку избавиться от болезней. Самый древний из дошедших до нас медицинских трактатов — это табличка, найденная при раскопках шумерского города (III в. до н.э.). В 145 строках на шумерском языке даны прописи 15 рецептов.

Культуру и знания древних шумеров унаследовали вавилоняне, которые применяли в лечебных целях корень солодки, дурман, белену, льняное семя и др. Вавилоняне заметили, что солнечный свет от-

рицательно воздействует на целебные свойства некоторых растений, поэтому сушили их в тени, а некоторые травы даже собирали ночью. Широко применялись растения в Китае, Индии, Тибете. Еще в 3216 году до н.э. китайский император Шеен-нун написал работу по медицине «Бень-цао» («Травник»), где в основном описывались растительные средства. Китайская медицина использовала более 1 500 растений.

Древнеиндийская медицина, изложенная в «Аюрведе» (I в. до н.э.), использовала около 800 растений, которые и в настоящее время актуальны. С III в. н.э. в Индии началось возделывание лекарственных растений.

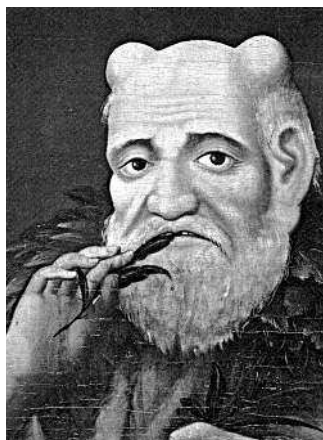
Тибетская медицина возникла на базе индийской, и в трактате по тибетской медицине «Жуд-Ши» есть большой раздел, посвященный использованию лекарственных растений.

Тибетская (индо-тибетская) медицина стала известной в России, проникнув через Монголию и Бурятию, когда буддийские монастыри-дацаны стали центрами культурного и медицинского просвещения. Кроме привозных растений сибирские ламы использовали с лечебными целями различные заменители из местной флоры. Такие растения входили в лечебную практику населения, а некоторые из них впоследствии стали достоянием и народной медицины (**крово-хлебка лекарственная, аконит, гвоздики, горечавки, рододендроны и т.д.**). Из практики врачей-ламов в современную научную медицину вошли такие лекарственные растения, как **термопсис, бадан толстолистный, шлемник байкальский**.

Интерес к методам и средствам тибетской медицины в наши дни не ослабевает. Более 700 видов лекарственных растений Забайкалья, используемых тибетской медициной, представляют обширное поле деятельности для современных исследователей целебных свойств растений.

О лечебных свойствах некоторых лекарственных растений, применяемых в тибетской медицине, вы можете ознакомиться в разделе этой книги «Тибетская медицина».

В «Папирусе Эбера», относящемся к VI веку до н.э., египтяне собрали более 900 рецептов лечения травами различных заболеваний. А в Европу лечение травами пришло из Древней Греции.



Легендарный китайский император Шеен-нун, автор «Бень-цао»

Действие лекарств растительного происхождения определяется содержащимися в различных частях растения активными веществами: алкалоидами, гликозидами, дубильными веществами, эфирными маслами и другими. Нельзя сказать, что растительные препараты полностью заменяют синтетические лекарства, но в наше время фитотерапия (лечение лекарственными растениями) переживает свое второе рождение.

С появлением письменности сведения о полезных свойствах растений стали фиксировать, что значительно расширило их практическое использование. Особенно широко лечение травами было распространено в Египте, Греции, Индии, Китае. Много интересного по лечебному употреблению растений приведено в трудах древних мыслителей и врачей: Гиппократ, Диоскорид, Плиния, Галена и др.

К сожалению, археологические раскопки не смогли открыть нам лекарственные растения древности, истлевшие без следа в течение многих тысячелетий. Однако дошедшие до нас скульптурные изображения и первые памятники письменности Индии и Китая, а также давно исчезнувших цивилизаций Ближнего Востока и Египта свидетельствуют о применении растений в лечебных целях.

Интересные сведения об использовании целебных свойств растений можно найти в памятниках древнейшей культуры — санскритской, древнееврейской, китайской, греческой, римской. Так, обширный материал о применении лекарственных растений был обнаружен при исследовании папируса, найденного в XIX веке немецким египтологом Георгом Эберсом, — «Книги приготовления лекарств для всех частей тела». В ней содержится целый ряд рецептов, которые применяли древние египтяне для лечения многих заболеваний. Они использовали различные мази, примочки, микстуры, которые имели довольно сложный состав. В Египте были широко распространены душистые масла, бальзамы, смолы. Уже в то время были хорошо известны целебные свойства алоэ, подорожника, можжевельника, клещевины и многих других растений.

В древнейшей библиотеке мира — библиотеке ассирийского царя Ашшурбанипала в Ниневии (около 660 г. до н.э.) — на глиняных табличках, написанных клинописью, также содержатся обширные сведения о лекарственных растениях. Наряду с их описанием указаны заболевания, при которых лекарственные растения используются и в каком виде их нужно применять.

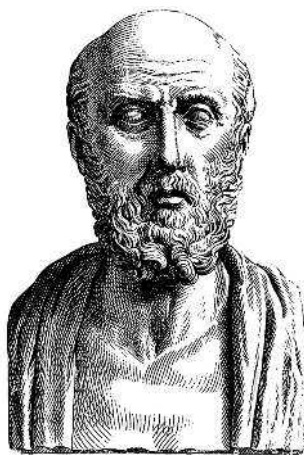
В медицине Древнего Китая можно найти упоминания о многих заболеваниях человека. Широко известен сборник лекарственных растений и различных средств Ли Ши-чжэня (1522–1596) «Основы фармакогнозии», в котором дана подробная характеристика многочисленных лечебных средств из лекарственных растений.

Врачи Древней Индии считали, что большинство заболеваний происходит от порчи, «соков организма», поэтому для лечения рекомендовались кровопускания, рвотные и другие средства, в том числе использовалась большая группа лекарств растительного происхождения. Многие индийские растения (особенно пряности) ввозили в Римскую империю. Некоторые из индийских растений давно вошли в европейскую медицинскую практику — чилибуха, раувольфия и др. «Если посмотреть вокруг взглядом врача, ищущего лекарственные средства, то можно сказать, что мы живем в мире лекарств», — гласит одна из заповедей древнебуддийской медицины.

Выдающийся представитель арабской медицинской школы, выдающийся таджикский ученый Абу-Али-Ибн-Сина (Авиценна), тысячелетие со дня рождения которого в 1980 году отметил весь прогрессивный мир, написал знаменитую книгу «Канон врачебной науки» в пяти томах. Он переведен на многие языки мира и в Средние века был настольной книгой для арабских и европейских врачей. В своей книге Авиценна описал около 900 видов лекарственных растений, среди которых немало таких, которые происходили из Индии и других азиатских стран и не использовались в древних средиземноморских странах.

Научная (народная) медицина начинает свое развитие со времен знаменитого врача Древней Греции Гиппократ (460–377 гг. до н.э.). В своей врачебной деятельности он широко использовал многочисленные растительные препараты. Ряд из них был, по-видимому, заимствован из египетской медицины. Гиппократом описано 236 видов растений, признанных древнегреческой медициной в качестве лечебных средств, которые он использовал без переработки. Гиппократ считал, что лекарственные растения в необработанном виде и в виде соков оказывают лучшее действие на организм человека. Древнегреческий врач писал, что «медицина есть искусство подражать целебному воздействию природы».

Первое издание лечебника принадлежит древнеримскому врачу Авлу Корнелию Цельсу (конец I в. до н.э. — начало I в. н.э.). В восьми книгах «О медицине» он обобщил всю медицинскую литературу своего времени: от «Яджурведы» древнеиндийского врача Сушрута до работ Асклепиада. В этом труде



Гиппократ