

**Школа выживания
УЧИТЬСЯ У СПЕЦНАЗА!**

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО
СПЕЦНАЗ
ГРУ:

**Учебник самолечения и питания.
Продолжение супербестселлера
«Учебник выживания спецназа ГРУ»**

ЯУЗА
МОСКВА

УДК 355.34:615.8

ББК 68.9+51.20

Б20

Баленко, Сергей Викторович.

Б20 Спецназ ГРУ: учебник самолечения и питания. Продолжение супербестселлера «Учебник выживания спецназа ГРУ» / Сергей Баленко. — Москва : Яуза-пресс, 2025. — 352 с.

ISBN 978-5-9955-1090-1

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 355.34:615.8

ББК 68.9+51.20

© Баленко С.В., наследники, 2023

© ООО «Издательство «Яуза-пресс»,
2025

ISBN 978-5-9955-1090-1

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, желательно 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 неотопливаемое 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.

Фрукты 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.

При сборе лекарственного сырья нужно заботиться об охране лесных лекарственных растений. Отправляясь за растениями, срежьте только ту часть, которая богата целебными веществами. Даже если растение однолетнее, старайтесь отрезать нужную часть так, чтобы не погубить его и чтобы оно могло дать еще семена. Особая осторожность должна соблюдаться при заготовках корней и корневищ. Неумеренный сбор этих частей растений может привести к полному уничтожению их зарослей.

Все лекарственные растения заготавливают в сухую погоду, после того как сойдет роса. Выкапывать корни можно и в сырую погоду. Собранный сырьё, кроме корней, которые можно укладывать в мешки, складывать в просторную тару, не утрамбовывая.

Сушить сырьё нужно не позже, чем через 2–3 часа после сбора. Различное сырьё требует различных режимов сушки. Большинство видов лекарственного сырья лучше сушить в тени, под навесом. Травы, содержащие эфирные масла, следует сушить при температуре не выше 30–35 °С. Сырьё, содержащее витамин С, сушат при более высокой температуре — 80–90 °С, а при наличии гликозидов — при температуре 55–60 °С, обрабатывают в сушилках с искусственным нагревом или в печах. Высушив, лекарственное сырьё пересыпают в бумажные пакеты или картонные коробки и хранят в сухом месте.

Качество лекарственного сырья в большей степени зависит от правильной сушки. Члены туристических групп могут сушить лекарственные растения только в естественных условиях, при которых собранный сырьё рассыпается тонким слоем на чистой фанере, материи, картоне, прочной бумаге. Сушка обычно продол-

жается несколько суток. В течение этого срока сырье необходимо ворошить и укрывать от дождя и росы. Для ускорения сушки крупные корни, корневища, луковичы, клубни, сочные плоды необходимо предварительно измельчить и потом разложить более тонким слоем. Сушка считается законченной, если листья и цветки легко растираются в руках, стебли и корни легко ломаются, ягоды при сжимании в горсти легко рассыпаются, а не слипаются в комок. Чтобы сырье не портилось при хранении, его необходимо хранить в полиэтиленовых мешочках в сухом месте. При упаковке в мешочки нужно вложить этикетки с названием вида сырья и времени сбора.

Способы приготовления и применения препаратов

В условиях действий туристических групп с баз наиболее целесообразно из лекарственного сырья готовить настои, отвары, порошки, соки, мази. Для приготовления настоев, отваров и настоек сырье необходимо измельчить. Из небольших частиц извлечение действующих веществ бывает более полным и быстрым. Обычно листья, цветки и траву измельчают до частиц, не превышающих 5 мм; стебли, кору, корни — до 3 мм, семена — до 0,5 мм.

Настои. Измельченный растительный материал помещают обычно в эмалированную кастрюлю или фарфоровый сосуд и заливают водой (в условиях действий туристических групп наиболее приемлемым будет стеклянный сосуд). При возможности настои необходимо выдерживать (парить) в печи, духовке по несколько ча-

сов. Чаще всего из одной весовой части лекарственного сырья получают 10 объемных частей настоя (например, чтобы получить 100 мл настоя, нужно взять 10 г измельченных частей растений). Следует помнить, что при приготовлении настоя небольшая часть воды теряется. Поэтому первоначально воды берут несколько больше. Сосуд закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 минут.

В полевых условиях водяную баню можно заменить стоящим на огне котелком с кипящей водой. В эту воду и нужно ставить сосуд с приготовленным настоем.

Затем настой снимают, охлаждают в естественных условиях в течение часа, процеживают через слой ваты, обернутой в марлю или чистую хлопчатобумажную ткань, отжимают вату и добавляют кипяченой воды до объема, указанного в рецепте приготовления. Например, при приготовлении настоя из расчета 1:10 из 20 г измельченных частей растения нужно получить 200 мл готового настоя. Если же после фильтрования будет получено всего 190 мл настоя, необходимо в него добавить еще 10 мл воды.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными (для них соотношение сырья и воды составляет 1:20, 1:30 и т.д.), а для наружного применения — более концентрированными¹.

¹ Указания по приготовлению и употреблению настоев, отваров, а также других препаратов из отдельных видов сырья приведены при описании соответствующих растений. Во всех случаях, где упоминается «стакан воды» в качестве объемной меры взятой жидкости, подразумевается стакан емкостью 200 мл.

Настои можно готовить и без водяной бани. Измельченные частицы растений заливают кипятком и ставят на плиту или горячую печь, костер. При этом следует следить за тем, чтобы настой не кипел. Через 15 минут его снимают, охлаждают и фильтруют. Такой способ приготовления настоев практически не отличается от заварки обычного чая. Некоторые настои готовят «холодным способом». Мелко измельченные частицы растений заливают в котелке или любом стеклянном сосуде соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 часов, после чего фильтруют через несколько слоев марли, марлю с ватной прокладкой или неплотную ткань.

Отвары. Измельченное сырье заливают кипятком, ставят на водяную баню или легкий огонь и кипятят в течение 20–30 минут, после чего их фильтруют и добавляют кипяченой воды до предписанного объема. Отвары растений, содержащих дубильные вещества, нужно фильтровать сразу же после снятия с огня (водяной бани).

Настои и отвары быстро портятся, особенно летом. Поэтому лучше готовить свежими каждый день. При затруднении с ежедневным приготовлением настоев и отваров можно хранить в темном прохладном месте, но не более трех суток.

Лечение отварами и настоями должно быть не менее четырех недель, чтобы был результат.

Настойки. Измельченное лекарственное сырье поместить в бутылку из темного стекла, залить 40–70%-ным спиртом и настаивать 7–10 дней в темном месте, периодически встряхивая. После этого настойку отфильтро-

вать, остатки сырья отжать. Готовый препарат должен быть прозрачным, иметь вкус и запах исходного растения. Настойки имеют более сильное действие и более продолжительный срок хранения. Принимают настойку обычно по 10–30 капель за прием. Срок хранения настоек — до 2–3 лет.

Напары. Напары рекомендуется готовить из нежных частей растения — цветков, травы, листьев, плодов. Вечером они заливаются кипятком и целую ночь томятся в остывающей духовке. Утром напар процедить и пить.

Порошки. Иногда в народной медицине используют целые свежие или высушенные листья, кору или корни. В некоторых случаях высушенные части растений измельчают в порошок, просеивают и в таком виде принимают внутрь или используют для присыпки ран, язв, потертостей.

Мази. Из порошков лекарственных растений по рецептам народной медицины можно готовить мази для наружного применения. Основой для приготовления мазей служат различные жиры. Для этого их смешивают с вазелином, свиным жиром, несоленым сливочным или растительным маслом. Предпочтительнее готовить такие мази на подсолнечном, хлопковом, льняном или каком-либо другом растительном масле, так как приготовленные на животном жире мази быстрее портятся. Жир подогревается, затем в него добавляется порошок, настойка или свежий сок растения и тщательно перемешивается.

Фитоапликации. Для фитоапликаций используют сырье выжимки растений, оставшиеся после приготовления отваров и настоев. Чуть влажные выжимки нужно завернуть в марлю или льняную ткань и положить на пора-