

Раздел 6. Фитотерапия (траволечение) (ДПО «Натуропатия»)

Структура раздела (содержание)

- 6.1. Роль фитотерапии в натуропатии: возможности и ограничения
- 6.2. Термины и формы фитосредств: сырьё, экстракты, настои/отвары, настойки, стандартизация
- 6.3. Безопасность как основа: противопоказания, группы риска, “красные флаги”
- 6.4. Доказательность в фитотерапии: как оценивать исследования растительных средств
- 6.5. Взаимодействия “травы–лекарства”: механизмы и алгоритм проверки
- 6.6. Качество и идентификация сырья: риски загрязнений и подмены
- 6.7. Фитотерапия по системам (вводный уровень): ЖКТ, сон/стресс, простуда, кожа (без лечения заболеваний)
- 6.8. Составление простого фитосбора (учебно): принципы совместимости и дозирования
- 6.9. Документация и информированное согласие при использовании фитосредств
- 6.10. Кейсы по безопасности и эффективности
- 6.11. Практикум и контроль знаний
- 6.12. Литература и справочники

6.1. Роль фитотерапии в натуропатии: возможности и ограничения

Фитотерапия — использование лекарственных растений и растительных препаратов для поддержки самочувствия и отдельных функций (сон, пищеварение, стресс-реакция, симптоматическая поддержка при лёгких состояниях).

Ключевые ограничения для специалиста ДПО (немедицинский формат):

- фитотерапия не заменяет диагностику и лечение заболеваний;
- нельзя отменять назначенные препараты;
- при “красных флагах” — первичен врач;
- “растительное” ≠ “безопасное”.

Опора: справочники взаимодействий и клинические обзоры по растительным средствам.^[6]^[31]

^[31]: EMA (European Medicines Agency). Community herbal monographs / HMPC assessments (официальные монографии по лекарственным растениям).

6.2. Термины и формы фитосредств

6.2.1. Сырьё и лекарственные формы

- **Лекарственное растительное сырьё (ЛРС):** листья, корни, цветки, кора и т.д.
- **Настой** — водная вытяжка (обычно для мягких частей: листья/цветки).
- **Отвар** — водная вытяжка с кипячением (часто для корней/коры).
- **Настойка** — спиртовая вытяжка (часто более концентрирована).
- **Экстракт** — концентрированная форма (сухой/жидкий), может быть стандартизирован.
- **Чайный напиток** — не всегда лекарственное средство: состав/дозы могут быть непредсказуемыми.

6.2.2. Стандартизация: почему это важно

Стандартизированный экстракт содержит определённое количество маркерных веществ. Для безопасности и воспроизводимости это предпочтительнее “случайных” сборов, особенно при длительном применении.

6.3. Безопасность как основа: противопоказания, группы риска, “красные флаги”

6.3.1. Группы повышенного риска

Таблица 1 (раздел 6). Группы риска при фитотерапии

Группа	Почему риск выше	Тактика
Беременность/лактация	тератогенность/недостаток данных	большинство средств исключать, только врач
Дети	дозирование и безопасность	только по детским протоколам/врачу
65+	полипрагмазия, коморбидность	повышенный скрининг взаимодействий
Болезни печени/почек	риск токсичности	избегать потенциально токсичных, врач
Приём антикоагулянтов	риск кровотечений	проверка обязательна
Эпилепсия/психиатрия	риск провокации симптомов	осторожность, врач

6.3.2. Универсальный чек-лист перед рекомендацией трав

1. Цель (симптом) и длительность.
2. Красные флаги по системе (раздел 3).
3. Лекарства/БАДы/алкоголь.
4. Аллергии.
5. Беременность/лактация.
6. Печень/почки/сердце (со слов).

7. План мониторинга и срок теста (обычно 7–14 дней для симптоматической поддержки).

6.4. Доказательность в фитотерапии: как оценивать данные

Проблемы доказательности в траволечении:

- вариабельность сырья,
- разные экстракты и дозировки,
- трудно сравнивать исследования,
- публикационный сдвиг (публикуют “положительное”).

Практический подход (для ДПО):

- опираться на систематические обзоры, монографии EMA/ESCOP, справочники,
- избегать “универсальных” средств от всего,
- выбирать короткие, безопасные протоколы под конкретный симптом.

6.5. Взаимодействия “травы–лекарства”: механизмы и алгоритм проверки

6.5.1. Механизмы взаимодействий (концептуально)

1. **Фармакодинамические:** усиление/ослабление эффекта лекарства (например, седативность).
2. **Фармакокинетические:** влияние на метаболизм через ферменты (CYP) и транспортёры.

Натуропат не обязан помнить все взаимодействия, но обязан помнить **алгоритм проверки** и группы риска.

6.5.2. Алгоритм проверки (повтор SOP)

- собрать список лекарств,
- определить группу риска (антикоагулянты, антидепрессанты, гипотензивные и т.д.),
- проверить по справочнику взаимодействий,
- при сомнении — отказаться/направить к врачу/фармацевту.[^6]

6.6. Качество и идентификация сырья: риски загрязнений и подмены

Риски:

- подмена растения (ошибка идентификации),
- загрязнение тяжёлыми металлами/пестицидами,
- микробное загрязнение,
- вариабельность активных веществ.

Практика:

- предпочтение аптечным/сертифицированным поставщикам,
- избегать “самосбора” без ботанической подготовки,
- фиксировать производителя/партию (если возможно) в документации.

6.7. Фитотерапия по системам (вводный уровень, без “лечения болезней”)

Ниже — учебный обзор типовых “мягких” направлений применения. Он не заменяет клинические руководства и не является назначением лечения.

6.7.1. Сон и стресс (симптоматическая поддержка)

Цель: поддержать ритуал расслабления, снизить вечернюю активацию.

Варианты форм (без перечисления конкретных “назначений”):

- травяные чаи/настои как ритуал (при отсутствии аллергий),
- стандартизированные экстракты (при наличии доказательности и проверки взаимодействий),
- сочетать с гигиеной сна (Раздел 2 и 5).

Красные флаги: тяжёлая бессонница, депрессия, суицидальные мысли — врач/психиатр.

6.7.2. ЖКТ-комфорт (функциональные жалобы)

Цель: уменьшить спазм/вздутие, поддержать режим.

Первичная линия у натуропата:

- режим питания, клетчатка постепенно, ходьба после еды, стресс-менеджмент, и только затем — мягкие фитосредства при переносимости.

Красные флаги ЖКТ: кровь, похудение, дисфагия, ночные симптомы — врач.

6.7.3. Простуда (поддержка, не замена лечения)

Цель: облегчить симптомы, поддержать гидратацию и отдых.

Натуропат не “лечит инфекцию травами”, а помогает режимом и безопасной симптоматической поддержкой.

Красные флаги: одышка, боль в груди, высокая температура с ухудшением, длительность >3–5 дней без улучшения — врач.

6.7.4. Кожа (зуд/раздражение — только после исключения опасного)

При высыпаниях важно исключить аллергию/инфекцию и направить к врачу при:

- быстро распространяющейся сыпи,
- отёке лица/дыхательных симптомах,
- лихорадке.

6.8. Составление простого фитосбора (учебно): принципы совместимости и дозирования

6.8.1. Принцип “не больше 3–5 компонентов”

Чем больше компонентов в сборе, тем выше риск:

- аллергии,
- взаимодействий,
- невозможности понять, что помогло/навредило.

6.8.2. Принцип роли компонентов (структура)

Условные роли:

- основной компонент (1–2),
- вспомогательный (1–2),
- аромат/вкус (0–1).

6.8.3. Шаблон описания сбора (без графики)

Таблица 2 (раздел 6). Паспорт фитосбора (шаблон)

Параметр	Описание
Цель	(например, вечернее расслабление)
Состав (компонент 1...n)	
Форма	настой/чай/экстракт
Способ приготовления	(в линейной форме)
Частота и срок	(например, 1 раз вечером, 7–14 дней)
Противопоказания	беременность, аллергии, лекарства...

Параметр	Описание
Побочные эффекты	сонливость, аллергия...
Метрики	сон 0–10, время засыпания...
Когда прекратить/к врачу	ухудшение, отёк, одышка...

6.8.4. Пример расчёта пропорций (учебный)

Допустим, сбор 60 г на неделю, 3 компонента:

- основной 50%,
- вспомогательный 30%,
- вкусовой 20%.

Формула: масса_компонента = общая_масса * доля

Расчёт:

- компонент А: $60 * 0,50 = 30$ г
- компонент В: $60 * 0,30 = 18$ г
- компонент С: $60 * 0,20 = 12$ г

Важно: это расчёт пропорций смеси, а не “доза действующих веществ”.

6.9. Документация и информированное согласие при фитотерапии

Минимум, что фиксируется:

- что клиент принимает (лекарства/БАДы),
- что рекомендовано (название, форма, производитель при наличии, срок),
- противопоказания и предупреждения,
- что клиент понял “когда прекратить и обратиться к врачу”.

6.10. Кейсы по безопасности и эффективности (обучающие)

Кейс 1. “Тревожность + кофеин + ‘успокаивающая настойка’”

Женщина 28 лет, тревога, 4 кофе/день, хочет настойку на спирту “для успокоения”.

Разбор:

- сначала убрать вечерний кофеин и настроить сон,
- настойка на спирту может ухудшать сон и формировать ритуал алкоголя,

- если всё же обсуждать фитосредство — только после риск-скрининга и предпочтительно без алкоголя в составе,
- при панических атаках/депрессии — врач/психотерапевт.

Кейс 2. “Клиент на множественных лекарствах”

Мужчина 72 года, 6 препаратов, просит “травы для сосудов”.

Разбор:

- высокий риск взаимодействий и кровотечений/давления,
- действие: не рекомендовать без координации с врачом, предложить только пищевые и поведенческие меры, документировать.

Кейс 3. “Аллергия на пыльцу и сбор ‘для иммунитета’”

Клиент с поллинозом получает сбор из множества растений.

Разбор:

- высокий риск перекрёстной аллергии,
- лучше минимизировать новые растения, направить к аллергологу, работать с базой (сон/стресс/питание) и безопасной средой.

6.11. Практикум и контроль знаний

6.11.1. Практикум (задания)

1. Составьте чек-лист вопросов перед рекомендацией любого фитосредства (10–15 пунктов).
2. Заполните “паспорт фитосбора” (табл. 2) для цели “вечерний ритуал расслабления” — без конкретных растений, только структура и безопасность.
3. Разберите 3 сценария взаимодействий (антикоагулянты, антидепрессанты, гипотензивные) — что вы уточните и где проверите взаимодействия.
4. Решите 5 кейсов: определить корзину А/В/С и действия.

6.11.2. Контрольные вопросы

1. Чем настой отличается от отвара?
2. Что такое стандартизированный экстракт и почему он важен?
3. Назовите 6 групп повышенного риска при фитотерапии.
4. Что делать, если клиент не знает названия своих лекарств?
5. Почему “сбор из 12 трав” чаще хуже, чем “из 3 трав”?

6.12. Литература и справочники (сноски)

[^6]: Stockley's Herbal Medicines Interactions. (актуальное издание).

[^31]: EMA HMPC. Community herbal monographs (официальные монографии ЕС).

[^32]: ESCOP Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products. (актуальные издания).

6.13. Технология приготовления настоев и отваров (учебный стандарт, копируемо в Word)

Цель — унифицировать приготовление, чтобы:

- снизить риск ошибок дозирования,
- обеспечить воспроизводимость,
- корректно объяснять клиенту процесс.

6.13.1. Базовые определения (кратко)

- **Настой:** извлечение активных веществ горячей водой без длительного кипячения (часто листья/цветки).
- **Отвар:** извлечение с кипячением/томлением (часто корни/кора/плоды).
- **Мацерация (холодный настой):** извлечение холодной водой (иногда применяют для слизистых растений; требует гигиены и ограниченных сроков хранения).

6.13.2. Универсальные пропорции (учебные ориентиры)

В фитотерапии дозировки зависят от растения и цели, но для методики приготовления используют понятные пропорции.

Пропорция “сырьё–вода” (учебная):

- 1 чайная ложка измельчённого сырья $\approx$ 1,5–2,0 г (очень грубо, зависит от сырья)
- 1 столовая ложка $\approx$ 5–8 г (очень грубо)

Поскольку масса сильно варьирует, в учебных заданиях предпочтительнее мерить **в граммах**.

Таблица 3 (раздел 6). Шаблон пропорций (для рецептуры в граммах)

Параметр	Вариант А (мягкий)	Вариант Б (умеренный)
Сырьё (г)	2 г	4 г
Вода (мл)	200 мл	200 мл
Концентрация	1%	2%

Примечание: это технологические примеры, не универсальные “лечебные дозы”.

6.13.3. Настой: пошаговый протокол (SOP)

SOP “Настой”

1. Взвесить сырьё (например, 2–4 г) или отмерить объёмно (если нет весов).
2. Поместить в стеклянную/фарфоровую ёмкость с крышкой.
3. Залить горячей водой 90–95°C (обычно 200 мл).
4. Накрыть крышкой.
5. Настаивать 10–20 минут (по методике и сырью).
6. Процедить.
7. Охладить до комфортной температуры.
8. Маркировать: дата/время приготовления.
9. Хранение: обычно в холодильнике, как правило до 24 часов (если иное не указано в фармакопейных источниках/монографии).

Таблица 4 (раздел 6). Контрольные точки качества настоя

Контрольная точка	Что проверяем	Зачем
Температура воды	не кипятком, если нужно сохранить летучие вещества	воспроизводимость
Время настаивания	10–20 мин	стабильность концентрации
Посуда и крышка	чистая, закрытая	гигиена и летучие компоненты
Хранение	не более 24 ч (обычно)	снижение риска микробного роста

6.13.4. Отвар: пошаговый протокол (SOP)

SOP “Отвар”

1. Взвесить сырьё (например, 4–8 г на 200–400 мл — технологический пример).
2. Залить холодной водой, дать постоять 10–30 минут (не всегда, но часто улучшает экстракцию).
3. Довести до кипения.
4. Томить на слабом огне 10–30 минут (по сырью).
5. Снять с огня, настоять под крышкой ещё 10–20 минут.
6. Процедить, довести объём кипячёной водой до исходного (если выкипело).
7. Маркировать и хранить обычно до 24 часов в холодильнике.

6.13.5. Пример расчёта концентрации (учебный)

Концентрация(%) = (масса сырья, г / объём воды, мл) * 100

Пример: сырьё 4 г, вода 200 мл

Концентрация = (4 / 200) * 100 = 2%

6.14. Типовые группы растений по “направлению действия” (вводно, без опасных назначений)

Этот блок нужен для систематизации материала. Важно: “группа” не означает, что растение подходит всем.

Таблица 5 (раздел 6). Учебная классификация фитосредств по направлению

Группа	Общая идея	Примеры задач в консультировании (без лечения заболеваний)	Типовые риски
Спазмолитические	уменьшение спазма гладкой мускулатуры	функциональный дискомфорт ЖКТ	аллергия, взаимодействия
Вяжущие	уменьшение секреции/“подсушивание”	кратковременные эпизоды дискомфорта стула (после врача при показаниях)	маскировка серьезной патологии
Горечи	стимуляция пищеварительных соков (концептуально)	снижение аппетита/тяжесть после еды (если нет гастрита/язвы)	противопоказания при язвенной болезни
Слизистые	защитная плёнка	раздражение слизистых (после исключения красных флагов)	риск загрязнения при хранении
Седативные/анксиолитические (мягкие)	снижение возбуждения	вечерний ритуал, стресс	сонливость, сочетание с алкоголем
Потогонные/“простудные” (симптоматические)	поддержка при простуде	питьевой режим, согревание	перегрев, противопоказания
Диуретические	увеличение диуреза	только осторожно и редко в немедицинской практике	электролитные нарушения, давление

Примечание: конкретные растения и дозы должны опираться на монографии EMA/ESCOP и справочники взаимодействий, а также учитывают законодательные ограничения.^{[31][32][6]}

6.15. Расширенный модуль взаимодействий: как думать о риске (механистически)

6.15.1. “Красные группы” лекарств, при которых травы требуют максимальной осторожности

Таблица 6 (раздел 6). Лекарственные группы повышенного риска

Группа лекарств	Почему риск высок	Что делает натуропат
Антикоагулянты/антиагреганты	кровотечения	избегать трав “для разжижения”, проверять всё по справочнику
Антидепрессанты/анксиолитики	серотонинергические эффекты/седация	осторожность с седативными и влияющими на ЦНС
Антигипертензивные	риск гипотонии/синкопе	избегать добавок с влиянием на давление без врача
Сахароснижающие	гипогликемия	не рекомендовать “сахароснижающие” травы без врача
Противоэпилептические	судорожный порог и метаболизм	исключить потенциально провоцирующие средства
Иммуносупрессанты	риск взаимодействий и инфекций	только через врача

6.15.2. Практический алгоритм “если сомневаюсь”

1. Не назначаю/не рекомендую.
2. Предлагаю безопасную альтернативу без трав (сон, режим, питание).
3. Направляю к врачу/фармацевту.
4. Документирую причину отказа (без запугивания).

6.16. Стандартизация и маркировка: как читать этикетку экстракта (чек-лист)

Таблица 7 (раздел 6). Чек-лист оценки продукта

Параметр	Что ищем	Почему важно
Латинское название	род/вид	снижение риска подмены
Часть растения	root/leaf/flower	разные свойства и риски
Тип экстракта	сухой/жидкий, DER	сопоставимость доз
Стандартизация	% маркера	воспроизводимость
Дозировка	мг на порцию	безопасность
Производитель/партия	идентификация	отслеживаемость
Предупреждения	противопоказания	риск-менеджмент

6.17. Расширенные кейсы (навык безопасности + документация)

Кейс 6.17.1. “Самостоятельный сбор трав при беременности”

Сценарий: женщина 26 лет, беременность 10 недель, пьёт “травы от токсикоза”.

Действия натуропата:

- прекратить рекомендации любых трав без врача,
- направить к акушеру-гинекологу,
- предложить только немедикаментозные меры в рамках безопасности (малые порции, режим, избегать триггеров, сон).

Кейс 6.17.2. “Пожилой клиент + множественные травы + падения”

Сценарий: мужчина 78 лет, принимает седативные травы вечером, стал чаще падать ночью.

Риски: чрезмерная седация, ортостатическая гипотония, взаимодействия.

Действия: приостановить травы (если это не лекарство врача), рекомендовать медоценку падений и лекарств; улучшать освещение/безопасность дома, режим сна.

Кейс 6.17.3. “Аллергическая реакция на новый чай”

Сценарий: зуд, крапивница через 30 минут после нового сбора.

Действия: прекратить, оценить дыхание/отёк; при нарастании — скорая; зафиксировать реакцию как аллергоанамнез.

6.18. Итоговый зачёт по фитотерапии (шаблон)

6.18.1. Теория (пример вопросов)

1. Отличия настоя и отвара (технология и сырьё).
2. Что такое стандартизация и DER.
3. 8 пунктов чек-листа перед рекомендацией трав.
4. 6 групп клиентов повышенного риска.
5. Почему сбор из 10–12 компонентов повышает риск.

6.18.2. Практика (вариант)

Слушателю даётся кейс: клиент 55 лет, бессонница, принимает 3 лекарства (названия даны), хочет “травяной сбор”.

Нужно:

- провести риск-скрининг,
- проверить взаимодействия (описать алгоритм и источники),
- предложить альтернативы без трав,

- при допустимости — оформить “паспорт рекомендации” (раздел 6.8.3) с метриками и сроком,
- описать “когда прекратить/к врачу”.

6.19. Литература (дополнение к разделу 6)

[^33]: World Health Organization. WHO Guidelines on Good Agricultural and Collection Practices (GACP) for Medicinal Plants.

[^34]: Pharmacopoeial standards (Европейская/национальная фармакопея) — разделы по настояям/отварам и качеству ЛРС (актуальные редакции).

6.20. Практическая фитобезопасность: сроки применения, мониторинг и критерии прекращения

Фитосредства в немедицинской практике уместны только как **краткий, контролируемый тест** под конкретный симптом, с понятными критериями остановки.

6.20.1. Правило “короткого теста”

- Для мягкой симптоматической поддержки: 7–14 дней.
- Если улучшения нет — не “усиливать сбор”, а пересматривать гипотезы, усиливать базовые меры (сон/питание/стресс), рекомендовать врача по ситуации.

6.20.2. Что мониторить

Таблица 8 (раздел 6). Мониторинг при фитосредствах (шаблон)

Что мониторим	Как	Частота
Симптом-цель	шкала 0–10	ежедневно/через день
Сонливость/седация	0–10, способность работать	ежедневно
Аллергия	зуд/сыпь/отёки	ежедневно, сразу при появлении
ЖКТ-переносимость	тошнота/боль/стул	ежедневно
Давление/пульс (если уместно)	дневник	2–3 р/нед (по контексту)

6.20.3. Универсальные критерии прекращения

- любая аллергическая реакция (сыпь, зуд) — как минимум пауза и оценка тяжести;
- отёк лица/языка/одышка — неотложная помощь;
- выраженная сонливость/головокружение;
- боли в животе, рвота, усиление симптомов;
- появление красных флагов из Раздела 3.

6.21. Комбинирование с базовыми вмешательствами: “травы не работают без режима”

Чтобы избежать “магического мышления”, в методичке полезно фиксировать связку:

- травяной напиток = ритуал + гидратация + снижение стимуляции и он почти всегда эффективнее, когда встроен в гигиену сна/режим питания.

Таблица 9 (раздел 6). Встраивание фитосредства в план (пример)

Запрос	Базовая линия (обязательная)	Фитосредство (опционально)	Метрика
Вечерняя тревога	кофеин до 14:00, экран-детокс 30 мин	тёплый настой как ритуал	тревога 0–10 вечером
Вздутие	медленное питание, ходьба после еды	короткий курс по переносимости	вздутие 0–10
Простуда (лёгкая)	сон, питьё, отдых	тёплый напиток	самочувствие 0–10

6.22. “Травы и печень”: базовые риски гепатотоксичности (вводно)

Даже растительные средства могут вызывать повреждение печени (DILI/HILI). В рамках ДПО важно не уходить в диагностику, но дать ясные правила безопасности.

6.22.1. Факторы риска лекарственно-индуцированного поражения печени

- одновременный приём многих добавок,
- алкоголь,
- заболевания печени (со слов),
- длительные курсы без контроля,
- неизвестный состав/“смеси” без стандартизации.

6.22.2. Симптомы, при которых нужен врач (красные флаги)

- желтизна кожи/склер,
- тёмная моча, светлый стул,
- выраженный зуд,
- сильная слабость, тошнота, боль справа под ребром.

Действие: прекратить все необязательные добавки/травы и срочно к врачу.

6.23. “Травы и кровь”: кровотечения и синяки (логика риска)

Для натуропата важно распознавать ситуации, где любая “активная” фитотерапия может быть опасной.

6.23.1. Кто в группе риска

- клиенты на антикоагулянтах/антиагрегантах,
- после операций,
- с язвенной болезнью/ЖКТ-кровотечениями в анамнезе,
- с нарушениями свёртывания (со слов).

6.23.2. Симптомы тревоги

- необычные синяки,
- кровоточивость дёсен,
- кровь в стуле/моче,
- длительные носовые кровотечения.

Действие: врач.

6.24. Фитотерапия при ОРВИ: рамка допустимого и недопустимого (учебно)

Цель — не “убить вирус”, а поддержать восстановление и снизить дискомфорт.

6.24.1. Что в компетенции натуропата

- питьевой режим по жажде,
- тёплые напитки как симптоматическая поддержка,
- отдых, сон,
- контроль температуры,
- рекомендации по обращению к врачу при ухудшении.

6.24.2. Что недопустимо

- обещать “вылечить за 1 день”,
- заменять антибиотики/противовирусные без врача,
- давать сложные многокомпонентные сборы при аллергиях.

6.24.3. Мини-чек-лист “ОРВИ — когда к врачу”

Таблица 10 (раздел 6). ОРВИ: маршрутизация

Признак	Действие
одышка, боль в груди	срочно к врачу
температура высокая и ухудшение/нет улучшения 3–5 дней	врач
выраженная слабость, спутанность	срочно
уязвимые группы (65+, беременность, тяжёлые болезни)	ниже порог обращения

6.25. Обучающий модуль “фитотерапия и ЖКТ”: как не навредить

6.25.1. Почему ЖКТ — зона риска

Пищеварение часто реагирует на:

- стресс,
- скорость еды,
- состав рациона, а травы могут:
- раздражать слизистую,
- усиливать изжогу,
- маскировать опасные симптомы.

6.25.2. Протокол “сначала дневник — потом травы”

1. 3 дня дневник питания и симптомов.
2. Выявление 1–2 триггеров (поздний ужин, алкоголь, жирная пища).
3. 14 дней базовых изменений.
4. Только если нужно — осторожный короткий тест фитосредства.

Таблица 11 (раздел 6). Дневник “еда–симптом” (3 дня)

Время	Еда/напитки	Скорость (быстро/норм)	Стресс 0– 10	Симптом (какой)	Интенсивность 0– 10
-------	-------------	---------------------------	-----------------	--------------------	------------------------

6.26. Встроенный мини-раздел по правовым/этическим формулировкам в фитотерапии (для ДПО)

Чтобы снизить риски, в методичке важно прямо обозначить “язык” рекомендаций.

6.26.1. Допустимые формулировки

- “может поддерживать...”
- “используется как часть ритуала...”
- “в некоторых исследованиях показано умеренное улучшение...”
- “попробуем коротким курсом 7–14 дней с мониторингом...”

6.26.2. Недопустимые формулировки (в немедицинском формате)

- “лечит гипертонию/диабет/онкологию”
- “заменяет лекарства”
- “гарантированно вылечит”
- “вам не нужен врач”

6.27. Расширенная библиотека шаблонов (для Word)

6.27.1. “Паспорт фитосредства” (однокомпонентный продукт)

Шаблон:

- Название продукта (и латинское наименование при наличии): _____
- Форма: чай/настой/экстракт/настойка
- Производитель/партия (если известно): _____
- Цель: _____
- Способ применения: _____
- Срок теста: _____
- Противопоказания (персональные): _____
- Возможные побочные эффекты: _____
- Взаимодействия (проверено по источнику): _____
- Метрики: _____
- Когда прекратить и обратиться к врачу: _____

6.27.2. “Лист взаимодействий” (краткая фиксация проверки)

Таблица 12 (раздел 6). Фиксация проверки взаимодействий

Что проверяли	Источник (справочник/монография)	Результат	Решение
травы/продукт + препарат А			
травы/продукт + препарат В			

6.28. Итоговое резюме Раздела 6 (для конца главы)

1. Фитотерапия в натуропатии — **дополнительный** инструмент, а не замена диагностики и лечения.
2. Приоритет: безопасность (группы риска, красные флаги, взаимодействия).
3. Предпочтение: простые формы, короткие тесты, минимум компонентов, стандартизированные продукты.
4. Основа эффективности — режим (сон, стресс, питание); фитосредство “встраивается” как ритуал и поддержка.
5. Документация и информированное согласие обязательны.