

Щадилов Евгений Целебные сорняки Дача - вылечит, дача - исцелит

Жизнь дается человеку один раз, и прожить ее надо так, чтобы не ошибиться в рецептах.

Венедикт Ерофеев. "Москва - Петушки"

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

По дороге домой, в пригородной электричке, я начала читать рукопись, принесенную Евгением Владимировичем Щадиловым в наше издательство. Честно говоря, мне не терпелось поскорее узнать, что же он написал на такую, в общем-то, всем известную тему, как лекарственные растения. Ведь масса книг о целебных травах издавалась раньше и продолжает выпускаться сейчас. Количество их день ото дня растущее как грибы после дождя, кажется, не дает простора для деятельности и тем более не привлекает новых читателей. Что нового можно написать? Все уже сказано... Но с первых страниц будущей книги я окунулась в совершенно неожиданный мир. Меня поразила точка зрения Евгения Владимировича, позиция, с которой он решил показать читателям их собственные дачные и огородные участки. И без того окруженные заботой и вниманием 6 соток выступают источником тех самых витаминов, которых хронически не хватает всем нам, несмотря на изобилие продуктов и в магазине, и в холодильнике, и на столе, причем источником, не требующим дополнительного ухода, отдельных трудовых вложений. Ведь "бесценные сорняки", как называет их Евгений Щадилов, растут там сами, без нашего ведома и желания. Кто-то может удивиться: "Неужели кому-то не хватает витаминов?" Недавнее обследование мужского населения Москвы (а ведь как бы не хотелось "знающей все" статистике, основная масса курильщиков - это все-таки мужчины) показало, что даже летом около 20 % сильной половины страдают от недостатка витамина С! Не верится? Но это действительно так. Самого часто встречающегося в витаминных препаратах (причем в "убойных" дозах), в овощах и фруктах витамина все-таки не хватает. И то, что часто считают проявлениями пародонтоза (например, кровоточивость десен), оказывается одним из симптомов цинги! Кроме того, при более детальном обследовании не замедлят обнаружиться и другие - повышенная утомляемость, неврастения...

Другим удивительным открытием стала авторская система изложения. Ведь как трудно бывает в привычных фитосправочниках найти информацию о показаниях к применению каждого лекарственного растения. Вплетенная в запутанные предложения, замаскированная непонятными названиями то ли лекарств, то ли болезней, информация эта слишком часто оказывается недоступной читателю, потому что он просто не может ее понять. А уж о противопоказаниях в книгах, посвященных целебным травам, часто просто умалчивают. У Щадилова все не так. Во-первых сведения о показаниях и противопоказаниях даются сразу, без ненужного откладывания в "долгий ящик". Во-вторых, принцип "Ни одного непонятого слова!" выдержан с первой до последней страницы книги. Следуя этому принципу, автор подробно рассказывает как об отдельных веществах, будь то витамин, фермент, микроэлемент, так и об их взаимодействии в организме, углубляясь в подробности объяснений до уровня клеток и молекул и одновременно поднимаясь до гениальной простоты изложения. Так что, читая эту книгу, чувствуешь, как нарастает желание поскорее добраться до леса, сада-огорода и найти, заготовить и... применить все то, о чем только что прочитал.

Но есть и еще одна важная деталь, которую обязательно заметит каждый читатель. Это бесконечно чуткое и доброе отношение к человеку, пронизывающее каждую строчку и каждое слово этой книги...

Вот так, в пригородной электричке, по дороге в издательство, перелистывая рукопись, я вдруг услышала голос: "Простите! А можно мне дочитать эту страницу?"

Молодой человек, сидевший рядом, вместе со мной читая страницу за страницей, оказался так увлечен, что не мог пропустить ни одной строчки.

Думаю, что такой интерес читателя, даже не предполагающего, что именно он читает, и есть самая большая и похвала, и благодарность автору.

Ведущий редактор Л. Панич

ВВЕДЕНИЕ

Доводилось ли вам когда-либо наблюдать за кошкой, обкусывающей побеги осоки? А если повезло, задавались ли вы при этом вопросом "зачем?". Казалось бы, нетравоядное животное вдруг перешло на вегетарианскую пищу. Правильнее было бы сказать: "Не на пищу, а на блюдо". Природу хищника изменить нельзя - он никогда не станет травоядным. Но в отдельные периоды многие плотоядные инстинктивно прибегают к целебным разнотравьям. Что же заставляет их это делать?

Пожалуй, единственное, что укладывается в понимание этого парадокса, - генетически запрограммированное стремление животного избавиться от возникшей болезни и связанной с ней интоксикации, то есть избыточного содержания вредных веществ в организме. Поедаемые им растения по своему натуропатическому, то есть природному, - физиологическому, химическому и антитоксическому действию, являются именно тем единственно правильным и совершенно естественным средством устранения вредных или даже ядовитых веществ и борьбы с хворью.

И не съест животное своевременно растительное средство очищения - оно неминуемо заболеет или погибнет.

На протяжении тысячелетий между средой обитания и внутренней средой каждого существа установилась животворная и непрерывающаяся взаимосвязь. Как необходимы нам солнце, воздух и вода, так не менее важна для нас и постоянная связь с растениями. Они служат нам и пищей, и лекарством, спасающим нас от хворей.

Но современный человек становится все дальше от природы, все меньше питается и лечится растениями, сам себя в итоге обкрадывая, ведь в дикорастущих растениях содержатся ценнейшие вещества, такие, как витамины, макро- и микроэлементы, фитонциды, клетчатка и многие другие.

К сожалению, большинство из нас в полном смысле слова невежественны в фитотерапии. О чем, например, ярко свидетельствуют трагические ситуации, когда человек, оказавшись в глухом лесу без провизии, жестоко голодает, ищет и не находит пищу, потому что не "узнает" ее.

Растения многочисленны и разнообразны, и роль каждого из них уникальна в сложном организме природы. Не существует только полезных или только вредных растений, деление это весьма условно и даже порочно, любое из них полезно в своем роде.

Лишь узнав растение "в лицо", изучив его свойства и достоинства, можно по-настоящему оценить и полюбить его, предотвратив тем самым бездумные и часто пагубные действия по его уничтожению. Поэтому необходимо уже с детства воспитывать экологическую культуру, учиться безошибочно определять практически важные растения - пищевые, лекарственные, сорные, ядовитые, редкие и исчезающие, требующие срочных мер охраны.

А как же быть людям, ощущающим недостаточность знаний о растениях, опыта их применения? Думается, здесь нет большой беды, было бы, как говорится, желание, а знания можно пополнить с помощью книг, их сейчас издается немало.

К слову сказать, мы не так уж плохо знаем наиболее распространенные пищевые и лекарственные растения. Они достаточно хорошо известны многим. Но почему-то мы не только не хотим, а часто просто боимся применять эти знания.

Несомненно, для того чтобы использовать полезные свойства трав, нужно прежде всего четко представить, зачем это надо делать. И лишь потом вырабатывать привычку их применения. И в этом плане осознанное представление о потребностях человеческого организма в физиологически активных веществах растений зависит от нашей общей культуры, воспитанию которой, к сожалению, уделяется все меньше и меньше внимания в последнее время.

Часто можно слышать упрек: "Хорошо говорить, что растения нужно шире использовать в пищу! А где их взять, например, городскому жителю?" Да на собственных же даче или "огороде" (как часто называют свои 6 соток городские жители)! Большая часть необходимых нам пищевых растений "процветает" там в виде сорняков, старательно выпалываемых и выбрасываемых в огромных количествах, - это и крапива, и лебеда, и звездчатка средняя, или мокрица, и лопух, кипрей, и лапчатка гусиная, одуванчик, и подорожник, полынь-чернобыльник, и пырей, спорыш, или трава-мурава, тысячелистник, и пастушья сумка, сныть, ярутка и другие. Кроме того, в лечебных целях, например, для приготовления ванн следовало бы использовать различные части культурных растений (яблони, вишни, сливы, малины, смородины, шиповника, облепихи, рябины и других), удаляемых в процессе ухода за ними. Наконец, наиболее ценные пищевые лекарственные и дикорастущие растения можно было бы выращивать специально. Недостающие же для фитосборов травы (валериану, душицу, зверобой, борщевик, дудник, дягиль, лабазник-таволгу, медуницу, первоцвет, тмин и многие другие) нетрудно заготавливать в окрестностях садово-огородных и дачных участков.

Кто из нас не замечал, как хочется свежей зелени, овощей, фруктов весной, да и в начале лета, когда на даче их еще нет?.. Но ведь уже можно найти сныть, одуванчик, крапиву и другие поливитаминные растения, которые украсят наш стол и утолят витаминный голод организма, насытив его всем необходимым.

Многочисленные исследования ученых свидетельствуют, что даже летом и осенью, то есть в разгар "овощного и фруктового" сезона, многие люди испытывают недостаток витамина С. Но особенно страдает наш организм от нехватки витаминов ранней весной. И если вы хотите, чтобы это прекрасное время года не омрачилось плохим самочувствием, повышенной утомляемостью, простудами или обострением хронических заболеваний, позаботьтесь о том, чтобы на вашем столе была свежая

витаминная зелень. Ведь именно гиповитаминозами, недостатком микроэлементов и других биологически активных веществ обычно и объясняются весенняя усталость и недомогания.

Авитаминоз в чистом виде как заболевание сейчас случается редко, а вот скрытая витаминная недостаточность - частый виновник многих острых и хронических заболеваний (например, атеросклероза), нарушения деятельности иммунной системы. Витаминной недостаточности особенно нужно опасаться людям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. У них нарушаются процессы всасывания питательных веществ, витаминов. Кроме того, изменяется состав микрофлоры кишечника, а это приводит к неполноценному и недостаточному синтезу в организме витаминов группы В. Хочется отметить, что потребность в витаминах возрастает при больших физических нагрузках, заболеваниях, беременности, кормлении грудью, в период климакса, при нервно-эмоциональных напряжениях и других состояниях;

Особенно много витаминов требует стареющий организм, из-за чего пожилые люди с каждым годом становятся все более чувствительными к сезонным колебаниям витаминов в пище.

Спрашивается, почему одни растения называют пищевыми, другие лекарственными, а третьи - и теми и другими? Все лекарственные растения являются в той или иной мере токсичными. Однако есть безвредные растения, имеющие неплохие вкусовые качества, - их относят к пищевым. Это, например, овощи, ягоды, фрукты. А такие, как мать-и-мачеха, одуванчик, крапива, и другие широко распространенные, хорошо известные своими целебными свойствами и при этом практически не содержащие ядовитых веществ, да еще приятные на вкус растения, относят одновременно и к лекарственным, и к пищевым. Однако, несмотря на малую токсичность, месяцами употреблять их бесконтрольно не следует. Скажем, в мае, когда сезон сбора первоцвета, можно неделю-другую (но не больше!) добавлять его в салаты, затем перейти на одуванчик. Еще осторожнее нужно быть с крапивой, обладающей сильным кровозгущающим свойством.

При этом культурные и дикорастущие съедобные растения являются источником не только витаминов, минеральных солей, но и *пищевых волокон*, совершенно необходимых для нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта.

Грубые пищевые волокна - это те остатки растительной пищи (пектины, целлюлоза, лигнин), которые, пройдя через желудок и кишечник, не поддались действию соляной кислоты и ферментов пищеварительной системы.

Чрезвычайно важно и то, что при продвижении по кишечному тракту волокна поглощают и выводят из организма шлаки и вредные вещества, образующиеся в процессе пищеварения, а также избыточный холестерин. Благодаря этому существенно облегчается очищающая работа печени и почек, снижается риск возникновения сердечно-сосудистых болезней, в частности ишемической болезни сердца - наиболее распространенного и грозного сердечного заболевания.

Пищевые волокна удаляют из организма ионы тяжелых металлов, в том числе радиоактивные элементы, поглощают и выводят канцерогенные вещества. При этом пищевые волокна благоприятно влияют на моторику кишечника, процессы всасывания пищи и деятельность кишечных бактерий, что очень важно для профилактики рака толстого кишечника. Поэтому, когда требуется длительное применение очищающих средств, пищевые волокна имеют преимущество перед синтетическими сорбентами, так как они более естественны и приемлемы для нас.

Нельзя не упомянуть еще один существенный фактор, свидетельствующий о необходимости более широкого включения растений в наш пищевой рацион. Дело в том, что в ходе эволюции организм человека приспособился к низкокалорийному питанию и избыток калорий оказывается вреден современному человеку. Растения же помогают нам быстрее насытиться, не перегружая избытком энергии. Все эти качества растительной пищи мы порой недооцениваем, как недооцениваем и важность того, что в меню должны быть разнообразные, дополняющие друг друга и взаимно обогащающие продукты.

Вот почему необходимо строить свой ежедневный рацион так, чтобы в нем было достаточно продуктов, содержащих большое количество пищевых волокон, а это прежде всего овощи, фрукты, дикорастущие пищевые растения, способные дать нам комплекс необходимых питательных веществ, помочь избежать многих болезней, нормализовать свой вес, сохранить и укрепить здоровье.

Все растения заслуживают пристального внимания: хорошо известные и малоизвестные, полезные для человека и вредоносные. Ярким примером могут служить обыкновенные сорняки. Существует немало растений, которые наносят большой вред сельскому хозяйству. Они засоряют поля, снижают урожаи, да что объяснять - это сорняки. С ними ведется решительная борьба всеми доступными средствами. Однако научный поиск активных веществ привел к интересным находкам и в этой категории растений. Достаточно назвать лопух, крапиву, одуванчик, пырей ползучий, щавель конский, чистотел. Людям давно были известны их целебные свойства. Теперь активные вещества многих сорняков приносят пользу и научной медицине.

Изучение лекарственных растений по праву можно назвать одной из древнейших прикладных наук человечества, истоки которой уходят далеко в глубь веков. Во все времена в разных странах сбором целебных трав и их изучением занимались своего рода "специалисты". В Древней Греции это были ризотомы - копатели корней, сборщики сырья, а также фармакополы - их продавцы; на Руси - знахари, знатели, знатцы, ведуны, лекарицы. При этом у каждого народа складывались свои особенности фитотерапии, основанные на использовании растений местной флоры (см. приложение 1). Невозможно исчерпать целебные свойства живой природы, и неудивительно, что сейчас с помощью новейших методик у давно известных видов обнаруживаются все новые вещества и новые направления их терапевтического действия.

И горько становится на душе, когда видишь людей, возвращающихся из-за города с охапками ставших уже редкостью майского ландыша, душицы и зверобоя, обломанных веток черемухи и рябины. Жаль, что мы забыли простую и вечную истину "Природа мстит за себя", и это не пустой звук, а реальное, грозное явление.

Вот только не будет она искать среди нас виновника безобразий, а накажет всех - и правых, и виноватых. И сделает это, увы, нашими же собственными руками.

Удивительно, но в душе каждого из нас с самого раннего детства и до конца дней живет неистребимая любовь к своей малой родине, заветному уголку, где цветут единственные дивные цветы нашей юности! Храня эту память, следовало бы помнить и то, что охранять растения порой еще сложнее, чем охранять животных, которые хотя бы могут постоять за себя сами - у них есть когти, зубы или ноги. Растения же, ничем этим не обладая, не способны ни убежать, ни спрятаться, ни защититься и потому оказываются беззащитными. Но эта беззащитность грозит нам большой опасностью - опасностью исчезновения жизненно необходимых нам растений. И в этой связи единственно разумной и достойной человека позицией, на мой взгляд, может быть только контролирование каждым из нас своих действий, сознательная защита растительного мира нашей планеты в любой его форме, так как, сохраняя растения, мы сохраняем свое здоровье, а уничтожая их - стремительно приближаемся к собственной гибели.

Часть I

Фитотерапия для дилетантов

ПОЧЕМУ ДЛЯ ДИЛЕТАНТОВ

"Дилетант" в словаре иностранных слов определяется в своем первом значении как "любитель, человек, занимающийся каким-либо искусством или наукой без специальной подготовки".

В свою очередь "любитель" в одном из значений трактуется как "человек, который занимается чем-нибудь в свободное от основной работы время, не как профессионал".

Почему я в самом начале даю столь подробную расшифровку понятия "дилетант"? Потому, что именно для людей, относящихся к этой категории, и написана моя книга. В качестве пояснения приведу несколько примеров из жизни великих дилетантов.

Александр Порфирьевич Бородин был профессором химии, но интересно, что как профессионал в этой области он почти неизвестен обычным людям. Зато практически каждый знает Бородина - великого русского композитора, автора оперы "Князь Игорь" и "Богатырской симфонии".

Интересно отметить, что в то же время его жена была профессиональной певицей, но заметного следа в оперном искусстве не оставила.

Гудиер был дилетантом в области химии, но благодаря упорству и целенаправленному поиску сумел открыть способ вулканизации каучука, позволяющий превращать его в резину.

Никто не верил, что "Илиада" является не только памятником литературы, но и историческим свидетельством. Поскольку до открытия величайшего из дилетантов в области археологии Генриха Шлимана и Троя (Илион), и сама Троянская война считались вымыслом слепого поэта Гомера.

То, что для профессионала является априорным, иными словами - само собой разумеющимся, для дилетанта требует если не доказательства, то по крайней мере обстоятельного разъяснения.

Увлеченный дилетант подобен ребенку, который беспрестанно спрашивает о том, что, казалось бы, не требует дополнительных комментариев, однако попытки найти ответ часто загоняют взрослых в тупик.

Дилетант хочет знать все о вещах, совершенно неинтересных для специалиста с "замыленным глазом", которому в силу его пресловутого профессионализма, они кажутся очевидными и банальными, не стоящими внимания мелочами. Профессионал думает о большом и важном, оперируя в своих умствованиях глобальными концептуальными категориями.

На мой взгляд, именно такая позиция не позволяет специалистам двигаться вперед, к той самой глобальной цели.

Похоже, что все книги по фитотерапии, которые довелось мне держать в руках (даже те, что смело можно отнести к так называемым популярным), были написаны все-таки не для дилетантов, а для

профессионалов. Взять хотя бы огромный спектр лекарственных трав и растений с подробнейшим их ботаническим описанием, который каждый из авторов пытается втянуть в свою книгу. Удивительным при этом является не столько видимость добросовестности подачи материала, а то, что одна треть этих уникальных трав произрастает бог знает где и увидеть их можно только на рисунке. Другая треть - это или растения эндемичные, или занесенные в Красную книгу, то есть, как нетрудно понять, практического интереса для дилетанта также не представляющие.

Еще какая-то часть относится к ядовитым лекарственным травам - информация, безусловно, адресованная только профессионалам, причем профессионалам, как я полагаю, высокого уровня. И у дилетанта возникает вопрос: "Зачем применять ядовитые или хотя бы условно ядовитые лекарственные растения, когда имеется множество других растений с аналогичным терапевтическим действием, но неядовитых?"

Вот, к примеру, майский ландыш. Из одной книги, рассчитанной на широчайший читательский круг, его описание переключивается в другую, а за ней в третью, четвертую... не менее популярные книги по фитотерапии. Позвольте полюбопытствовать: ради чего?

Во-первых, ландыш ядовит (даже просто вдыхание его аромата может вызвать нарушение сердечной деятельности), во-вторых, он занесен в Красную книгу. Сказанного достаточно для возникновения предположения, что информация о ландыше дается либо для отравителей, либо для того, чтобы Красная книга превратилась в траурную Черную.

Писать, да еще так настойчиво, о сборе вымирающих лекарственных растений, давая между делом методики лечения тяжелейших заболеваний, по крайней мере безответственно со стороны автора, а по отношению к читателю (который, не дай бог, действительно может быть тяжело болен) просто аморально.

И только лишь незначительная, около 10 %, часть информации, излагаемой в этих книгах, относится к доступным большинству людей лекарственным травам - тем, что мы можем пощупать собственными руками. Однако же и эта, наконец-то полезная, информация для неумелого дилетанта не вполне подробна и понятна.

Вот наиболее характерные примеры.

В недавно вышедшей книге "Современное траволечение" (книга издана в серии "Основы здоровья" с подзаголовком, вынесенным на обложку, - "Индивидуальный подбор травяных средств", из чего следует, что книга адресована широкому кругу читателей) начиная с первого из упомянутого в ней растения и до последнего сталкиваешься с такого рода моментами. Цитирую: "Корневище аира содержит 7,8 % азарона, акорин, альфепинен, каломин..."

Возмущает то, что ни до ни после автор словом не обмолвился, что это за соединения, к какой группе или классу биологически активных веществ они относятся, какова их химическая природа и каково их терапевтическое действие (хотя бы в общих чертах). Автор никак не связал внутреннее содержание лекарственных растений с их воздействием на человеческий организм, в той или иной степени нормализующем основные функции, нарушенные заболеванием, а значит - и не показал механизм терапевтического действия.

Знает ли сам автор, что такое альфапинен и остальные экзотические вещества? Зачем об этом говорить? Чтобы показать собственную образованность и невежество читателя? Легко быть "умным", обложившись кучей справочников. Но не стоит отыгрываться на других за свою несостоявшуюся гениальность. Полагаю, что читателя (любого человека) заинтересовать может только информация, смысл которой ему понятен, поэтому или надо хотя бы в общих чертах объяснять, что такое альфапинен, каламин, акорин, азарон, описывая не только их химические свойства, но и механизм физиологического воздействия, или же давать только основные терапевтически значимые компоненты. Не забывая ни себе, ни читателю голову химической терминологией.

В доброй дюжине из просмотренных мною книг по фитотерапии имелся материал по одуванчику, при этом упоминалось о его пищевой ценности, о том, какой прекрасный весенний салат можно приготовить из его листьев. А для того "чтобы листья не горчили, их выдерживают некоторое время в холодной подсоленной воде, затем, откинув на дуршлаг, дают стечь воде и шинкуют. Добавляют мелко нарезанный зеленый лук, зелень петрушки и перемешивают. Заправляют растительным маслом, уксусом, солят и посыпают нарезанной зеленью петрушки".

То, что с кулинарной точки зрения рецепт салата из листьев одуванчика написан очень плохо, - это полбеды; конечно же, хорошая хозяйка не будет перемешанный салат заправлять вразнобой растительным маслом, затем солью (которая очень плохо растворяется в масле) и уксусом. Скорее всего она смешает в отдельной посуде соль, уксус, растительное масло, добавит сахар, перец или что-нибудь еще из личного ноу-хау и только потом заправит и перемешает салат. А что, сметану, майонез, кетчуп брать нельзя? А заправить салат яйцом было бы, на мой взгляд, неплохо. Но меня возмущает другое. Наверное, специалисту и не надо разъяснять чисто физический смысл таких понятий, как "некоторое

время" и "подсоленная вода", но мне как дилетанту очень хотелось бы знать, что представляет собой первое в минутном исчислении, а второе - в процентно-весовом. Какую концентрацию следует понимать под термином "подсоленная вода"? Сколько чайных, десертных или столовых ложек поваренной соли потребуется, чтобы приготовить рассол и какой объем подсоленной воды следует взять, скажем, на 100 граммов листьев одуванчика?

Конечно же, для "большого профессионала" эти, с позволения сказать, мелочи не имеют никакого значения, как, впрочем, и для большинства тех, кто пишет о салате из одуванчиков, так ни разу и не удосужившись приготовить его хотя бы раз, в совершенной уверенности, что книги по фитотерапии читаются для общего развития, но ни как не для практического использования. Но у дилетанта на этот счет имеются свои очень конкретные, как бы я выразился, "шкурные" интересы.

Дилетант, как ни странно, приобретая книгу по фитотерапии, *собирается приготовить салат из листьев одуванчика*. Поэтому он совершенно точно хотел бы быть проинформированным по вопросам следующего свойства:

а) сколько соли нужно класть на литр холодной воды, в которой будут вымачиваться листья одуванчика;

б) действительно ли вода должна быть холодной (охлажденной в холодильнике), или же имеется в виду вода комнатной температуры;

в) сколько времени следует держать листья одуванчика в солевом растворе, чтобы из них ушла горечь, но при этом не ушли витамины;

г) какой объем рассола потребуется на 100 г листьев.

Если убогость кулинарных рецептов не принесет большого вреда, то отсутствие в книге противопоказаний к приему тех или иных лекарственных растений может оказаться действительно губительным фактором. Возьмите наугад любую из книг по фитотерапии и посмотрите - много ли имеется противопоказаний к приему предлагаемых в этой книге лекарственных растений. За редким исключением (чаще всего это ядовитые лекарственные растения) перечень их не приводится. А ведь описание любого лекарственного средства, каковыми являются и фитотерапевтические препараты, должно содержать не только показания к применению, но и обстоятельные разъяснения тех случаев, когда данное средство применять нельзя.

Следующим очень важным и крайне плохо отраженным в большинстве книг моментом является воздействие принимаемых через рот препаратов на работу желудочно-кишечного тракта и, в частности, их влияние на секреторную функцию желудка.

Дело в том, что около 80 % лекарственных растений и сборов усиливают секреторную функцию обкладочных клеток слизистой, вырабатывающих соляную кислоту, и только 20 % - уменьшают секрецию желудком соляной кислоты. Приведенные данные совершенно убедительно доказывают, что практически все лекарственные растения, принимаемые внутрь, независимо от их основного терапевтического назначения, будь то жаропонижающие, успокаивающие или отхаркивающие средства, прежде всего влияют на кислотообразующую функцию желудка. Так, больным, страдающим хроническим гастритом с повышенной кислотностью (гиперацидный гастрит), ни в коем случае нельзя применять как в чистом виде, так и в сборах лекарственные растения, которые значительно повышают секрецию соляной кислоты. Подобные же рекомендации следует дать и пациентам с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. С другой стороны, для тех, у кого секреторная функция обкладочных клеток желудка выражена недостаточно или вовсе отсутствует, что проявляется пониженной или нулевой кислотностью желудочного сока (гипоацидный или анацидный гастриты), прием фитопрепаратов, резко снижающих уровень соляной кислоты в желудочном соке, не только вреден, но и очень опасен, так как отсутствие кислоты - это первый шаг к онкозаболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Все эти и некоторые другие моменты следует знать тем, кто решил всерьез заняться фитотерапией.

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИТОТЕРАПИИ

Еще совсем недавно, после того как соответствующими исследованиями фармакогностов и химиков были выявлены конкретные биологически активные вещества, содержащиеся в лекарственных растениях, широко обсуждался вопрос: "А не проще ли эти соединения синтезировать в лаборатории?", Действительно, неужели нельзя "отнять" или же "прицепить" несколько атомов к уже известной молекуле каким-либо новым способом, чтобы получить еще более активное и более могущественное средство, чем то, которое синтезировало в своих клетках растение? Попыткам ответить на этот вопрос обязана своим существованием вся химия синтетических лекарств, или фармацевтическая химия.

А что мешает пойти дальше, полагая, что не только из природных компонентов можно получить вещество, которое обычно создается или накапливается растением в ничтожных количествах? Можно, наконец, создать совсем новые, никогда в природе не встречающиеся химические соединения, изучить их действие на живой организм и попытаться лечить ими человека. Все это осуществлялось и даже выяснилось, какое именно сочетание атомов в сложнейшей молекуле действует на тот или иной

физиологический процесс и выправляет его, задерживая или ускоряя. Казалось бы, вот она, победа - теперь не надо с таким трудом добывать лекарственное сырье, биться над выделением из него действующих веществ, освобождая от других ненужных, бесполезных или даже вредных ингредиентов.

Тем не менее довольно скоро фармакологи и клиницисты столкнулись с весьма любопытным и даже загадочным обстоятельством: эффективность лекарственного препарата не всегда возрастала по мере его очищения.

Так, например, химически чистая аскорбиновая кислота не могла по своему физиологическому действию полностью заменить шиповник. А дело в том, что в плодах шиповника кроме витамина С, содержится каротин, витамины В2, К, Р, около 20 % сахара, дубильные вещества, лимонная кислота. И все это в удивительно удачно выработанном природой сочетании.

Таким образом, лекарственные вещества, полученные из растений, имеют определенные принципиальные преимущества перед теми, которые создаются в лабораториях.

Первое преимущество состоит в том, что растительные вещества образуются в живой клетке, и, как бы ни была велика разница между растениями и животными, основная их структурная единица - это клетка, составляющая тело как растений, так и животных. Поразительно много общего не только в строении растительной и животной клетки, сходны важнейшие биохимические процессы, происходящие в них. Вещества, образующиеся в растительной клетке, всегда в какой-то мере приспособлены к ее жизненным отправлениям, что достигается не только тончайшей и точнейшей организацией атомов в молекуле того или иного вещества, но еще и присутствием в клетке других веществ, усиливающих или ослабляющих действие химического соединения, которое используется нами в качестве лекарственного средства. Вот почему различного рода фармакологически активные вещества, находящиеся в растительной клетке, даже когда они ядовиты, не ломают так грубо и резко всю систему химических реакций клетки человека, как часто делают это вещества, полученные в колбе химика.

Особенности лекарственных веществ, образующихся в растениях, связаны еще с одним обстоятельством, являющимся *вторым важным преимуществом* растительных препаратов. Дело в том, что растения и животные - это не просто два типа развития жизни на Земле. Эволюция животных самым тесным образом связана с эволюцией растений. Известно, что высшие животные - млекопитающие - появились после того, как в растительности стали преобладать высшие растения - покрытосеменные. Животные не способны, как растения, сами строить свое тело из неорганических веществ, из-за чего вынуждены питаться органической пищей, то есть растениями или другими животными (тоже в свою очередь поедавшими растения). Следовательно, в течение миллионов лет высшие животные приспособлялись к веществам, содержащимся в высших растениях. Эта непосредственная пищевая связь между высшими животными и высшими растениями и служит причиной столь точной слаженности между химическим составом растений и нормальной работой всех органов высших животных и человека.

В настоящее время, несмотря на весьма реальные и значительные успехи в изучении тонких химических процессов, происходящих и в растительной, и в животной клетке, еще очень многое в этих процессах остается неясным.

Так, например, если в животной клетке самые сложные и самые поразительные процессы синтеза происходят при невысокой температуре, очень редко превышающей 25-30 °С, при нормальном давлении и очень небольшой трате энергии, то синтез тех же химических соединений в лаборатории осуществляются с помощью очень сложных аппаратов, при высокой температуре и давлении, значительно превышающем атмосферное. Таким образом, уместен еще один вопрос: "Целесообразно ли с чисто экономической точки зрения получение синтетических веществ?.."

Думаю, что у нас есть все основания полагать, что и в будущем значение лекарственных растений не только не уменьшится, но даже возрастет. И как бы ни были лучезарны перспективы развития фармакологии, каких бы чудес ни ждали мы от нее, скромные цветы наших лесов и полей еще долго, а может быть и всегда, будут служить нам панацеей от бед и болезней.

Часть II

Целебная фитохимия

**ПОПЫТКА ДОНЕСТИ ДО ЧИТАТЕЛЯ СМЫСЛ ПРИНЯТОЙ НЫНЕ КЛАССИФИКАЦИИ
ДЕЙСТВУЮЩИХ НАЧАЛ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, ИЛИ ГЛАВА, КОТОРУЮ МОЖНО НЕ
ЧИТАТЬ, НО ЛУЧШЕ ВСЕ-ТАКИ ПРОЧЕСТЬ**

Несмотря на то что целебные свойства лекарственных растений известны тысячелетия, действие, оказываемое ими на организм, и вещества, содержащиеся в отдельных растениях, стали более или менее известны совсем недавно, а точнее - после зарождения фитохимии (химии растений) и фармакологии.

В настоящее время целебные свойства пищевых и лекарственных растений, применяемых в медицине, объясняются наличием в их составе определенных биологически или фармакологически

активных веществ, которые оказывают на организм человека определенное терапевтическое воздействие.

Наука о лекарственных растениях называется фармакогнозия. Целый ряд научно-исследовательских институтов, кафедры фармакогнозии и ботаники фармацевтических институтов заняты изучением лекарственных растений.

Фармакогносты - это фармацевты, специализирующиеся в области биологии и химии растений. Они занимаются научными изысканиями, требующими обширных знаний в области химии и ботаники, а также некоторых разделов медицины. Но не менее важна роль фармакологов, изучающих действие на организм животных, но в первую очередь человека, любых лекарственных веществ и форм, как синтезированных в лабораториях, так и выделенных из растений.

Формы растительного лекарственного сырья разнообразны, но в основном сводятся к нескольким типам.

1. Сырье для настоев и отваров, отпускаемое без об работки. Это порошок, чай или сбор, то есть смесь из мелоченного сырья, которые можно заваривать как чай.

2. Галеновы (название дано по имени древнеримского врача Галена, впервые введшего в медицину применение вытяжек из растений) и новогаленовы препараты представляют собой извлечения из растений, обычно спиртовые, их изготавливают на галеновых заводах и в лабораториях. Это настойки, экстракты и др.; их свойства основаны на комплексном действии химических веществ, выделенных из растений.

Новогаленовы препараты очищены от балластных веществ, это, если можно так выразиться, рафинированные галеновые снадобья, то есть содержащие почти чистое действующее вещество или смесь этих веществ.

Как уже говорилось, целебное действие лекарственных растений на человеческий организм объясняется с одной стороны, общностью основных жизненных функций животной и растительной клетки, а с другой - тем, что высшие животные в течение долгих миллионов лет развивались в тесной связи с высшими растениями, являвшимися для них основным источником пищи, то есть "строительным" материалом для их организма.

Растения также вырабатывают и огромное количество различных сложных химических соединений, не образующихся в животном организме. Как разобраться в этом разнообразии форм и хитросплетений и какие вещества читать наиболее ценными и полезными в лекарственных растениях? С медико-фармацевтической точки зрения все вещества, встречающиеся в растениях, еще не так давно подразделялись на 3 группы.

1-я группа - *действующие, или фармакологически активные вещества*, - соединения, имеющие терапевтическое, лечебное действие, обуславливающие ценность каждого вида сырья. Часто это вещества специфического действия: алкалоиды, гликозиды, витамины и другие. Они наиболее ценны, хотя растения обычно содержат их в минимальных количествах.

2-я группа - *сопутствующие вещества*, то есть имеющие для лечебного воздействия вторичное значение.

Сопутствующие вещества так или иначе изменяют действие основного соединения, оказывающего главный терапевтический эффект. Они могут, например, повышать всасываемость кишечными стенками действующего вещества и, следовательно, содействовать его усвоению, могут усиливать полезное действие или уменьшать его вредное влияние; в других случаях, напротив, они могут оказывать вредное воздействие, и тогда их следует удалять. Наличие сопутствующих веществ - одно из важнейших отличий природных лекарственных средств от лекарств, полученных синтетическим путем. В большинстве случаев это главное преимущество сложных лекарств, выделенных из растений.

3-я группа - *балластные вещества*. Их значение объясняет само название: балласт - это лишний груз, то есть вещества эти хоть и не лечат, но и "не калечат". Они составляют основную долю массы растения. Прежде всего это клетчатка, образующая остов высшего растения, не растворяющаяся ни в воде, ни в спирте, ни в других обычных растворителях и поэтому не переходящая в лекарства. И хотя балластные вещества, как правило, - соединения, инертные в химическом отношении, очень часто фармацевтическое значение их очень велико.

Однако следует отметить, что резкой границы между приведенными группами нет, и деление это в некотором роде условно, поскольку одни и те же вещества иной раз относят к действующим, другой раз - к сопутствующим, а в третий - к балластным. Это справедливо в отношении таких веществ, как слизи, крахмал, сахара, жирные и эфирные масла, смолы, органические кислоты, минеральные вещества и прочие.

Может быть, в связи с этим в настоящее время принята более простая классификация. Среди органических соединений в этой системе различают вещества первичного и вторичного синтеза, а проще сказать, происхождения. К первым относят белки, углеводы, липиды (жиры), ферменты, витамины, а ко

вторым - алкалоиды, гликозиды, фенольные соединения (фенолы, лигнаны, кумарины, флавоноиды, дубильные вещества), эфирные масла, смолы, органические кислоты и другие.

Наибольшее значение в качестве биологически активных компонентов в такой классификации имеют вещества вторичного происхождения, однако ряд лекарственных растений заготавливают и ради соединений первичного синтеза - тех или иных углеводов, жиров и - особенно - витаминов.

Несмотря на убедительную и в том и в другом случае аргументацию, нетрудно заметить, что обе классификации ориентированы на промышленное получение, причем, как правило, сильнодействующих лекарственных начал.

Тогда становится понятно, почему ценные в домашней фитотерапии пектиновые и минеральные вещества, органические кислоты и эфирные масла в большинстве случаев промышленного производства становятся балластом.

Что же касается деления органических составляющих а вещества первичного и вторичного синтеза, то этот с позволения сказать, более прогрессивный взгляд на природу образующихся в лекарственных растениях биологически активных веществ еще более бессмыслен и менее пригоден с практической точки зрения.

Каким же образом ориентироваться в нагромождении малоприспособных или труднопознаваемых классификаций человеку, не посвященному в премудрости фармакологии, но желающему на свой страх и риск заняться столь притягательной для него практической, бытовой, а лучше выразиться, "дачной" фитотерапией?

А вот как. Давайте попытаемся самостоятельно разобраться, чего мы хотим, что имеем и что из всего этого нам следует употреблять внутрь для улучшения собственного здоровья. Чего хотим - понятно. Хотим мы не так много, всего лишь чуточку здоровья, чтобы не становиться обузой ни для себя, ни для своих близких.

Что мы имеем? Имеем кто - шесть, кто - семь (а кто и чуть больше) соток дачных хозяйств и огородиков - бесценных клочков земли, на которых произрастает великое множество не освоенных нами даров природы. Казалось бы, совсем не много для простейшей программы, изложенной абзацем выше. Однако, если правильно реализовать то малое, что у нас есть, его окажется вполне достаточно для осуществления наших скромных планов и даже останется на большие.

В том и прелесть "дачной" фитотерапии, что усваивать сложную наукообразную формалистику совершенно незачем.

Потому что, во-первых, мы не будем получать лекарственные вещества в химически чистом виде, во-вторых, мы не собираемся делать этого в промышленных масштабах, в-третьих, нам нет нужды особенно переживать за токсичность и ядовитость собираемых на дачном участке растений, поскольку, пожалуй, кроме чистотела, среди них нет опасных для здоровья, и, наконец, в-четвертых, можно не бояться их загрязненности, а точнее, токсичности.

Таким образом, учитывая все перечисленное смею утверждать, что для "дачной" фитотерапии достаточно знать лишь об основных свойствах лекарственных и пищевых растений, встречающихся опять же не на необъятном географическом пространстве земного шара, а лишь на той части суши, что ограничена заборчиком из штакетника, который раз в два-три года мы с любовью окрашиваем в зеленый цвет.

Конечно же, общее представление о сильнодействующих началах лекарственного сырья следует иметь, но о витаминах, ферментах, органических кислотах, фитонцидах и тому подобном необходимо иметь более точное и расширенное представление.

Так вот, на основе концепции "достаточной необходимости" и будут формироваться главы этой части книги, целью которой является ответ на вопрос "Почему лекарственные растения оказывают целебное действие на человеческий организм?".

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ХИМИЧЕСКОМ СОСТАВЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Белки - являются основой протоплазмы, то есть содержимого всех живых клеток. Это высокомолекулярные азотсодержащие соединения, находящиеся в растениях главным образом в виде коллоидных растворов.

Начиная обзор химического состава лекарственных растений с белков, считаю необходимым прежде всего сказать об аминокислотах, первичных элементах, лежащих в основе многих белоксодержащих веществ этой группы. И в этом плане причина отнесения их к веществам первичного синтеза в одной из классификаций становится совершенно понятной. Итак.

Аминокислоты являются составной, а точнее, основной и даже основообразующей частью не только белков, но также ферментов, витаминов и других важных для человека органических соединений.

Простые белки состоят только из аминокислот, а сложные представляют собой соединения белка с веществами небелковой природы. В липопротеидах этим веществам являются жироподобные вещества - липоиды, в глюкпротеидах - какое-либо высокомолекулярное углеводное соединение, в

нуклеопротеидах - нуклеиновая кислота. Аминокислоты активно участвуют в обменных процессах как растительного, так и животного организма. Часть аминокислот, необходимых человеку, синтезируется в его собственном организме, однако 10 незаменимых аминокислот организм самостоятельно синтезировать не может. Их источником служат белки животного и растительного происхождения. Наиболее ценны в этом отношении семена бобовых и масличных культур.

Сейчас большое внимание уделяется аминокислотам как биологически активным веществам, которые могут быть использованы в лечебной практике. Некоторые аминокислоты, такие, как глутаминовая кислота, метионин, являются признанными лекарственными средствами для лечения нарушений обменных процессов. Однако получают их, как правило, синтетическим путем, а из растений не выделяют в силу нерентабельности такого способа производства.

Липиды - жиры, жирные масла и жироподобные вещества растительного происхождения, представляющие собой смеси сложных эфиров высших жирных кислот и глицерина.

Причем в состав жиров могут входить как насыщенные (стеариновая, лауриновая, пальмитиновая), так и ненасыщенные (олеиновая, линолевая, линоленовая, ар-хидоновая) кислоты. Липиды представляют собой один из основных источников энергетических и обменных процессов живых клеток.

Жирные масла следует рассматривать как запасные вещества, накапливающиеся в основном в семенах и плодах растений. Свойства жирных масел определяются входящими в их состав жирными кислотами и их количественным соотношением. Некоторые из них - олеиновая, линолевая, линоленовая - в организме человека не образуются.

Жидкие растительные масла богаты ненасыщенными жирными кислотами, легко всасываются в кишечнике и способствуют, именно в силу своей ненасыщенности, связыванию и выведению холестерина из организма. Установлено, что у людей, пища которых включает в качестве жиров растительные масла - подсолнечное, хлопковое, оливковое и другие, - не бывает атеросклероза.

Как правило, в растениях содержится небольшое количество жирных масел (за исключением семян масличных культур). В медицинской практике растительные масла используют либо как лекарственные средства для внутреннего и наружного применения, либо как вспомогательные вещества при изготовлении различных лекарственных форм - масляных эмульсий и суспензий, мазей и суппозиториях, глазных капель и инъекционных растворов.

Углеводы - входят в состав клеток всех растений и животных, являясь неотъемлемой частью обмена веществ живого организма. Высушенные растения содержат углеводов до 70-80 % от массы.

Углеводы представляют собой органические вещества, состоящие из углерода и воды, содержащихся в строго определенных соотношениях. Простейшими углеводами являются моносахариды, например глюкоза, фруктоза, галактоза. Соединяясь между собой, они образуют более сложные по составу и нарастающие по массе соединения, которые называют олигосахаридами (сахароза, мальтоза, стахиоза). Высокомолекулярные углеводы называют полисахаридами (крахмал, клетчатка, инулин, пектин, камеди, слизи).

Углеводы - постоянные компоненты любого вида лекарственного растительного сырья. Моносахариды и олигосахариды имеют важное значение для протекающих в растениях биохимических процессов, а полисахариды выполняют структурообразующую функцию (клетчатка - главный строительный материал клеточной оболочки) или являются запасными веществами (крахмал, инулин).

Значительное количество растительного сырья заготавливается для получения того или иного класса углеводов - сахара, крахмала, пектина и камедей.

Широко используется углеводное лекарственное растительное сырье, содержащее слизи, - это корень алтея, семена льна, лист мать-и-мачехи, подорожника большого, а также препараты из этих растений - мукалтин, гранулы плантаглюцида, сок подорожника. Содержащиеся в сырье слизи оказывают смягчительное, обволакивающее действие, поэтому растительное лекарственное сырье и препараты на его основе применяют при кашле, раздражении верхних дыхательных путей, при воспалении желудочно-кишечного тракта.

Помимо слизей в некоторых растениях также содержатся пектиновые вещества и камеди.

Пектиновые вещества - это высокомолекулярные сахара растительного происхождения, присутствующие в растениях преимущественно в виде протопектина, составляющего большей частью межклеточное вещество и первичные стенки молодых растительных клеток. Они предохраняют растения от высыхания, повышая засухо- и морозоустойчивость, влияют на прорастание семян. Пектиновые вещества склонны к набуханию, образуют вязкие растворы. Широко используются в кондитерском производстве, хлебопечении, сыроварении.

В медицинской практике пектины применяют для приготовления адсорбентов, то есть средств, способных поглощать различные вещества из газов или жидкостей, используемых для удаления вредных веществ и избытка газов из желудочно-кишечного тракта, особенно при отравлениях тяжелыми металлами - Рь, Со, Си (свинцом, кобальтом, медью). Пектины обладают выраженной противоязвенной,

противовоспалительной и гипотензивной активностью, иными словами, способностью понижать гидростатическое давление в сосудах, полых органах и полостях организма.

Камеди - продукты, выделяющиеся в виде вязких растворов из надрезов и трещин растений и по химической природе относящиеся к гетерополисахаридам.

Наиболее богаты камедями растения семейства бобовых. В медицине они также используются как стабилизаторы суспензий и эмульсий.

Гликозиды - соединения глюкозы и других Сахаров с несахаристой частью, называемой агликоном. Несахаристой частью могут быть разнообразные органические соединения, которые в основном-то и определяют лечебные свойства гликозидов и растительного сырья.

Среди них различают следующие основные группы.

Сердечные гликозиды - оказывают избирательное Действие на сердечную мышцу и применяется при лечении заболеваний сердца. К растениям, содержащим сердечные гликозиды, нужно относиться осторожно - они ядовиты и могут вызвать отравление.

Антрагликозиды - широко распространены в растительном мире и используются преимущественно как слабительные средства. Некоторые оказывают нефролитическое - почечное действие, способствуя растворению и выведению фосфатов, уратов и других солей при почечнокаменной болезни.

Сапонины получили свое название за способность при растворении давать пену (заро - по-латыни "мыло"). Растения, содержащие сапонины, обладают разнообразным лечебным действием - смягчительным и отхаркивающим, мочегонным, успокаивающим, стимулирующим и тонизирующим.

Гликозиды-горечи являются природными стимуляторами секреторной деятельности желудка и способствуют процессам пищеварения. Они горькие и широко используются в качестве лекарственных средств, возбуждающих аппетит и улучшающих пищеварение.

Тиогликозиды характеризуются жгучим вкусом, раздражающим действием на слизистые оболочки и антимикробным действием, что в значительной мере обусловлено наличием в агликонах серы. Тиогликозиды содержатся в хрене, горчице, редьке.

Фенольные соединения. Фенол - карболка, или карболовая кислота, ядовитое вещество, с которым следует обращаться предельно осторожно. В то же время его производные, встречающиеся в растениях, не только малотоксичны, но и полезны для профилактики и лечения некоторых заболеваний.

К производным фенола относятся кумарины, обуславливающие у ряда растений запах свежего сена. В медицине они находят применение как вещества, снимающие спазмы и расширяющие кровеносные сосуды.

Среди фенольных соединений наиболее широко распространены *флавоноиды*, которые обуславливают мно- гообразную окраску цветков - по-латыни "флава", отсюда и название, плодов. Флавоноиды соединения проявляют высокую Р-витаминную активность - обладают антигипоксическим, гипогликемическим, желчегонным, противовоспалительным, гипотензивным (сосудорасширяющим), сосудукрепляющим и другими видами фармакологического действия.

К фенольным соединениям относятся *танины*, или *дубильные вещества*. Свое название они получили за вяжущий вкус и способность вызывать дубление - превращать невыделанную шкуру в кожу. Растения, содержащие дубильные вещества, в медицинской практике широко применяют как вяжущие, противовоспалительные, антисептические, гемостатические, антигипоксические средства, а при отравлении алкалоидами, солями тяжелых металлов зачастую используются как антидот - противоядие.

Алкалоиды - группа очень важных азотсодержащих органических соединений щелочного характера. Последнее обстоятельство настолько удивило химиков XIX века, полагавших, что растения вырабатывают только кислые соки, животные же - щелочные соединения, что они и назвали всю группу этих соединений "алкалоидами", что значит "щелочеподобные".

Алкалоиды содержатся главным образом в цветковых растениях, накапливаясь в различных частях этих растений.

Известно около 5 000 различных алкалоидов. Это все вещества высокой физиологической активности, мно- гие ядовиты. Из растений получают высокоэффективные препараты узконаправленного и широкого спектра лечебного действия.

Органические кислоты наряду с белками, жирами и углеводами являются наиболее распространенными соединениями растительного происхождения и играют важную роль в биохимических процессах обмена веществ в растительных клетках. Они могут присутствовать в растениях в свободном состоянии или в виде солей, эфиров и других соединений.

Растворимые органические кислоты определяют особый вкус фруктов, ягод и листьев растений (яблочная, лимонная, щавелевая), а летучие - запах (муравьиная, масляная, уксусная, бензойная, салициловая, галловая, коричная, кумаровая, хлорогеновая, кофейная, хинная и др.)

Некоторые органические кислоты, например бензойная, обладают антисептическим действием и предохраняют плоды, в которых они находятся, от гниения (клюква, брусника). Другие, как, например,

часто встречающаяся в растительном сырье аскорбиновая кислота, оказывают витаминизирующее действие. Ряд органических кислот обладает биологической активностью (лимонная, аскорбиновая, никотиновая и др.).

Наиболее часто встречаются в растениях кислоты муравьиная (яблоки, малина), уксусная (различные плоды, зерна пшеницы, кукурузы), масляная, молочная, щавелевая, янтарная, яблочная, винная, лимонная, аскорбиновая, никотиновая. В большинстве своем эти кислоты хорошо растворяются в холодной воде и легко переходят в вытяжки, обуславливая их слабовыраженную кислотную реакцию.

Роль органических кислот в жизнедеятельности человека велика, поскольку они являются связующим звеном обмена углеводов и аминокислот, они поддерживают кислотно-щелочное равновесие в организме, входят в состав клеточных гормонов - простагландинов, некоторые предупреждают развитие атеросклероза.

Эфирные масла - это душистые вещества, придающие специфический запах растениям. Им свойственна летучесть и "маслянистая" консистенция.

Сходство эфирных масел с жирами условно, поскольку образуемые ими "маслянистые" пятна, в отличие от пятен жирных масел, быстро исчезают. В химическом отношении масла эфирные не имеют ничего общего с жирными. Но, несмотря на свою неточность, термин "эфирные масла", появившийся еще в середине XVIII века, до сих пор существует во всем мире. Эфирные масла - это сложные смеси различных органических соединений, основную группу которых составляют терпеноиды и ароматические соединения.

Лечебный эффект эфирномасличных растений и выделенных из них эфирных масел зависит от химического состава и комбинации отдельных компонентов. Используемые как бактерицидные, ветрогонные, мочегонные, болеутоляющие, успокаивающие и отхаркивающие средства, эфирные масла применяют как внутрь, так и наружно; широко используют для приготовления ингаляций, ароматных ванн.

Смолы, подобно эфирным маслам, являются смесью различных органических соединений, как правило, обладающих запахом. В растениях они часто присутствуют вместе с эфирными маслами. И действие их также совместно. Например, смолистые вещества березовых почек вместе с эфирными маслами оказывают антисептическое действие.

Фитонциды - это вещества разнообразной химической природы, обладающие способностью останавливать развитие и убивать грибы, те или иные вредные простейшие и многоклеточные организмы.

Фитонциды важны и для самих растений, они способствуют их естественной невосприимчивости к заразным болезням. А для человека эти вещества целебны, спектр их противомикробного действия очень широк. Они губительно действуют на вирусы гриппа, возбудителей дизентерии, туберкулеза и других болезней, ускоряют заживление ран, регулируют секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, стимулируют сердечную деятельность, поддерживают биологическую стабильность, очищают воздух.

Кумарины обладают антикоагулянтным (противодействующим свертыванию крови действием), спазмолитическим (расслабляющим мускулатуру и, как следствие, обезболивающим), фотосенсибилизирующим (активизирующим восприимчивость к действию ультрафиолета) и противоопухолевым свойствами. Они часто встречаются в растениях семейства зонтичных, рутовых, бобовых, пасленовых, сложноцветных, конско-каштановых. Концентрируются главным образом в плодах, цветках, корнях и коре, реже в траве и листьях.

Ферменты - это специфические биологические катализаторы, ускорители биохимических реакций, которые широко функционируют в растительном и животном мире.

Макро- и микроэлементы являются составной частью растительных и животных клеток и тканей. Они способствуют активизации биохимических процессов, повышают защитные функции организма в целом.

Химические элементы, находящиеся в растениях, чаще всего связаны с биологически активными веществами органической природы - ферментами, витаминами, гормонами и другими. Поэтому "живые" растительные макро- и микроэлементы так полезны для человека.

Пигменты - это вещества, обеспечивающие яркую окраску растений. Во всех листьях и травах имеется зеленый хлорофилл, а также красный и желтый каротин, ксантофилл и флавоноиды, в цветках - антоцианы и другие пигменты. Пигменты часто относят к активным веществам.

Минеральные вещества в небольшом количестве присутствуют во всех клетках в растворенном состоянии и часто выкристаллизовываются, например, в виде оксалата кальция. Минеральные вещества в растительном сырье определяются процентным содержанием золы общей и золы, не растворимой в 10-процентной соляной кислоте.

По количественному содержанию в растениях их делят на макро- и микроэлементы; макроэлементы: К, Са, Mg, Na, S, P, Si, Fe; микроэлементы - содержание которых не превышает 0,1-3 % (то есть тысячные и меньше доли процента): Cu, Zn, Co, Mg, Mo, Ni, Ag, Al, As и другие.

Накопление микроэлементов в растениях нередко избирательно: в одних и тех же почвенных условиях произрастают разные виды растений, а концентрировать, то есть накапливать в себе, те или иные микроэлементы способны только некоторые из них. В отношении медицинского значения выяснено, что ряд заболеваний связан с недостатком в организме того или иного микроэлемента. Наибольшее значение придается таким микроэлементам, как Cu, Mn, Co, Zn, Ni, Mo, то есть элементам, участвующим в окислительно-восстановительных ферментных процессах, происходящих в человеческом организме. Некоторые элементы имеют лечебное значение. Так, йод издавна применяется при лечении тиреотоксикоза - заболевании щитовидной железы, железо - при анемиях - заболеваниях крови, а кобальт с недавнего времени используется при лечении лейкоцитоза. При этом в отношении Mn и Fe известно, что они имеют противовоспалительные свойства. Препараты из лекарственных растений, применяемые как кровоостанавливающие, наряду с витамином К имеют повышенное содержание Ca и Fe. Это вполне естественно, поскольку, входя в состав витаминов, ферментов и других активных металло-органических соединений, эти вещества оказывают каталитическое, то есть ускоряющее действие на регенеративную (восстановительную) функцию организма.

БЕЗ НИХ НЕТ ЖИЗНИ

Витамины являются важнейшими широко известными специфически действующими лекарственными средствами, необходимыми для питания человека и животных, проявляющее свое действие в малых дозах. По химическому составу это весьма разнообразные соединения, объединяемые только по биологической роли и физиологическому воздействию на организм.

Существование витаминов было предсказано еще в 1880 году, когда русский ученый Николай Луниным опытным путем доказал, что в молоке помимо питательных компонентов находятся еще какие-то, неизвестные науке, жизненно необходимые вещества. Однако идеи о неведомых в то время соединениях и раньше высказывались врачами, наблюдавшими течение различных авитаминозов. Классический пример - цинга, свирепствовавшая в те времена в северных регионах. Казалось бы, люди там в достатке потребляли жиры, белки и углеводы, но тем не менее уже к середине зимы у них развивались многочисленные болезненные явления. Сначала головокружение, вялость, быстрая утомляемость, затем набухание и кровоточивость десен, дурной запах изо рта, расшатывание и выпадение зубов. И уже в завершение, как наиболее характерные признаки цинги, появлялись точечные кровоизлияния на коже, на голенях, бедрах и ягодицах ярко-красного цвета, переходящего со временем в сине-черный. Наряду с этим отмечались кровоизлияния в органы, суставы и полости тела - чаще всего в плевральную полость. Расстройство деятельности желудочно-кишечного тракта, вызванное понижением содержания соляной кислоты в желудочном соке, выражалось крайне плохим пищеварением, запорами, переходящими в поносы кровавого характера. Неизбежным следствием этого становилось резкое снижение сопротивляемости человека к инфекционным заболеваниям, замедленное заживление ран и переломов.

Однако стоило северянам при том же питании завестись по осени квашеной капустой или сушеной крапивой, в которых почти нет ни питательных веществ, ни калорий, как цинга, которая по-латыни произносится "скорбут", отступала. А все потому, что в капусте, даже совершенно прокисшей, много противощеточного, то есть противоскорбутного, антискорбутного, или же, еще проще, аскорбинового, витамина - соединения, по химическому составу относящегося к классу органических кислот. Так и появилось хорошо знакомое нам название - аскорбиновая кислота.

В 1912 году польский исследователь Казимеж Функ выделил витамины в чистом виде. Он же и ввел термин "витамин". С тех пор ученые продолжают находить все новые и новые соединения, относимые к этому классу. Сейчас известно несколько десятков таких веществ, 21 из них синтезируется и применяется в лечебных Целях.

Что же представляют собой витамины? Витамины (от латинского *vita* - "жизнь") - сложные биоорганические соединения и, как мы знаем, по определению

Н.И. Лунина, совершенно необходимые в малых количествах для нормальной жизнедеятельности живых организмов. От других незаменимых органических веществ витамины отличаются тем, что:

- а) не являются источником энергии;
- б) не используются организмом в качестве "строительного материала".

Интересно, что бактерии способны сами синтезировать практически все витамины и не зависят от их поступления извне, тогда как венец природы, человек, в этом плане одно из наиболее уязвимых существ. Хотя, надо заметить, ряд витаминов все-таки синтезируется в человеческом организме, но не им самим, а микрофлорой его кишечника, то есть опять-таки бактериями.

Классифицируют витамины обычно по буквенной символике - присваивают витаминам букву латинского алфавита с присоединением (или без) цифры. Одновременно витамину дают название согласно его биологическому действию. Например, витамин В1 (антиневритный витамин, тиамин) излечивает заболевания нервной системы - полиневрит; витамин С (аскорбиновая кислота) предохраняет от цинги.

По химическому составу витамины весьма разнообразны, а следовательно, разнообразны их биологическая роль и физиологическое воздействие на организм человека.

По физико-химическим свойствам витамины делятся на три группы.

1. *Жирорастворимые витамины* - витамин А (ретинол), витамин В (кальциферолы), витамин Е (токоферолы), витамин К (нафтохиноны).

2. *Водорастворимые витамины* - витамин В (тиамин), витамин В₂ (рибофлавин), витамин В₃ (пантотеновая кислота), витамин В₆ (пиридоксин), витамин В₁₂ (кобаламин), витамин В_с (фолиевая кислота), витамин РР (никотинамид), витамин Н (биотин), витамин С (аскорбиновая кислота), витамин Р (биофлавоноиды).

3. *Витаминоподобные вещества* - парааминобензойная кислота, витамин В₁₅ (пангамовая кислота), инозит, коэнзим Q, (убихинон), витамин II, липоевая кислота, холин.

Обычно существует несколько форм одного и того же витамина, например витамины В₂, В₃ и В₄. Установлено, что действие водорастворимых витаминов и некоторых витаминоподобных веществ связано с тем, что они являются коферментами, или, иными словами, предшественниками ферментов.

Фермент (от латинского *fermentum* - "закваска") - это вещество белковой природы, по своим физико-химическим свойствам являющееся катализатором - ускорителем большинства биохимических реакций. Многие окислительно-восстановительные реакции по энергетическим причинам без участия ферментов-катализаторов либо протекают очень медленно, либо не протекают совсем. Ферменты увеличивают скорость реакций в организме человека в тысячи и даже миллионы раз.

Ферменты значительно понижают энергетический барьер реакций, уменьшая таким образом уровень необходимой для активации энергии.

Как и прочие катализаторы, ферменты, воздействуя на скорость протекания химических реакций, сами не расходуются. Это можно представить в виде формул:

$A + \Phi \rightarrow (A\Phi)$, $(A\Phi) + B \rightarrow AB + \Phi$, где А и В - исходные вещества, Φ - фермент, (АФ) - временный фермент - субстратный комплекс, АВ - продукт реакции (синтезированное вещество).

Таким образом, ферменты - это органические соединения высокой биологической активности, основное свойство которых - ускорение химических реакций, протекающих в органах, тканях и клетках организма, а витамины - строительный материал для ферментов. Значит, витамины необходимы для обеспечения нормального протекания обмена веществ. Они увеличивают функциональные возможности основных систем организма, стимулируют наши защитные функции, повышая устойчивость к болезням и неблагоприятным факторам внешней среды (ионизирующей радиации, воздействию вредных химических веществ и т. п.).

Сейчас уже хорошо известно, что в большинстве растительных пищевых продуктов содержатся не витамины, а провитамины, то есть вещества, которые при благоприятных условиях превращаются в соответствующие витамины. Это, например, каротин, содержащийся в моркови, тыкве, петрушке и других продуктах и "перевплощающийся" в витамин А.

Суточная потребность человека в витаминах незначительна, она выражается в миллиграммах. Меньше всего требуется витамина В₁₂ - 0,003 мг/сут, а больше всего - витамина С - 75 мг/сут. Недостаток или полное отсутствие витаминов в пище приводит к развитию гиповитаминозов и авитаминозов. И поскольку роль витаминов чрезвычайно велика, было бы неплохо иметь ясное представление об этих биологических стимуляторах.

Различают полную (авитаминоз) и частичную (гиповитаминоз) витаминную недостаточность. При частичной витаминной недостаточности отмечаются почти все симптомы авитаминоза, только в сглаженной форме. Это и повышенная утомляемость, и мышечная слабость, и расстройства нервной системы, желудочно-кишечного тракта, зрения и других органов и систем. Обычно гиповитаминозы слабо выражены и носят скрытый характер, коварно способствуя развитию стрессовых состояний и неврозов.

И в этих условиях витаминные препараты из лекарственных растений как нельзя лучше подходят для пополнения витаминного запаса организма. Натуральные витаминные препараты также часто применяются с целью повышения работоспособности, а также для предохранения клеточных мембран и внутриклеточного жира от окисления (отдельные витамины обладают антиокислительными, или, как их еще называют, антиоксидантными, свойствами), что помогает ослабить вредное воздействие, например, токсичных лекарственных препаратов, неблагоприятной окружающей среды.

В наибольшей степени обладают такими свойствами витамины С, Е, А и Р, способные противостоять радиации и действию канцерогенов, что дает нам возможность хотя бы частично проводить профилактику злокачественных опухолей.

Как известно, витамины необходимы для нормального развития растущего организма. Недостаток их ведет к замедлению роста, болезням. Но не менее важна и другая перспектива использования витаминных фитосборов, связанная с их способностью замедлять процессы старения.

Хорошо известно, что продолжительность жизни каждого человека генетически запрограммирована и

дольше, чем отпущено "программой", он прожить не может. Однако суммарное накопление повреждений в организме, причем наибольшее значение в этом плане имеет повреждение молекул ДНК, определяющих генетические - наследственные - свойства клеток, отрицательные факторы окружающей среды, вызывающие преждевременное старение, могут существенно укоротить и без того не слишком долгий срок человеческой Жизни.

Учеными было высказано предположение, что нетоксичные химические соединения, которые смогут нейтрализовать эти негативные воздействия, позволят человеку не стариться раньше времени, а значит, продлят жизнь человека, по крайней мере до изначально заложенного количества лет. Способными это сделать оказались антиоксиданты. Для нас такое решение проблемы более чем приемлемо, поскольку неиссякаемый источник антиоксидантов, да и многих других биологически активных веществ, - это дикорастущие лекарственные и пищевые растения, о которых и пойдет речь в следующей части этой книги. А пока давайте разберемся с каждым из витаминов индивидуально.

Жирорастворимые витамины

Витамин А (ретинол, аксерофтол)

Название этого витамина происходит от латинского *retina* - "сетчатка глаза", изменения функции которой впервые были отмечены при авитаминозе А в виде куриной слепоты. В организме человека витамин А входит в состав зрительного пурпура, регулирует рост тела и формирование скелета, отвечает за состояния кожных покровов. Он же способствует выведению холестерина, повышает устойчивость к инфекциям.

Его недостаток, как уже говорилось, проявляется в первую очередь нарушением способности различать предметы при не вполне достаточном освещении, то есть в сумерках, - "куриной слепотой". В более тяжелых случаях сухой и бледной становится кожа, могут выпадать волосы, на ногтях появляется поперечная исчерченность. Часто бывают упорные угри, фурункулы. Возрастает утомляемость, у детей останавливается рост.

Впрочем, при полноценном питании, как мясном, так и растительном, дефицита ретинола не бывает. Мясоеды в достатке получают его из всех животных продуктов, масла, яиц, сыра. Однако при избытке белка в пище расход ретинола резко увеличивается. Потребность в нем возрастает также при болезнях, беременности, во время тяжелой физической и умственной работы. Вообще при повышенных нагрузках все витамины необходимы в большем количестве.

В отличие от продуктов животного происхождения в растительных содержится провитамин - не полноценный ретинол, а его предшественник, то есть вещество, являющееся основой для образования витамина А. Каротин, получивший свое имя от латинского названия моркови - *carota*, из корнеплодов которой он был выделен еще в 1831 году, преобразуется в ретинол лишь в масляной среде, в присутствии жиров и желчи. Это значит, что морковку желательно есть со сметаной или с маслом. К сведению: в 100 г моркови содержится более чем двойная дневная норма каротина. Много его и в щавеле, шпинате, петрушке, тыкве, помидорах. Так что и у вегетарианцев с ретинолом все в порядке, тем более этот витамин способен накапливаться в печени, создавая определенный запас, разумеется, если печень здорова.

Гиповитаминоз-А - недостаточность и даже авитаминоз-А - острая нехватка витамина А возникают при питании преимущественно консервированной пищей или у вегетарианцев, живущих "на кашах", без свежих овощей и фруктов, если они не практикуют упражнения, улучшающие биосинтез.

Однако известны и случаи отравления витамином А при злоупотреблении синтетическими препаратами. Острый гипervитаминоз-А - избыток ретинола - начинается с сильных головных болей, тошноты, рвоты.

Тяжелая интоксикация может также возникнуть, если съесть за раз граммов 200 печени белого медведя, полярных птиц, моржа, тюленя, кита или трески (конечно, многие из нас никогда и не видели печени белого медведя, но и с привычной тресковой печенью не стоит перебарщивать). Эти продукты буквально насыщены витамином А. Известна история с летальным исходом, когда человек отравился, питаясь более месяца одной лишь морковью.

Других случаев отравления каротином не выявлено, поскольку избытка ретинола при нормальном питании никогда не наблюдается.

Витамин А довольно стоек к нагреванию и не требует каких-то особых мер для его сохранения в процессе приготовления пищи (его теряется в среднем лишь около 10 %). Однако ретинол разрушается под действием кислорода, особенно на свету, например при сушке фруктов на солнце, хранении масла не в темном месте, а также при длительном размораживании продуктов.

Некоторые врачи называют витамин А первой линией обороны болезней и рекомендуют его принимать в 3-4 раза больше нормы. Так, например, ретинол очень эффективен при лечении аллергии. Установлено, что если в начале приступа сенной лихорадки (заболевание, возникающее в период цветения растений) принять 150 мг витамина А, то приступ можно купировать, то есть остановить его

развитие.

Косметологи знают ретинол как "витамин красоты". Установлено, что он необходим для нормального течения обменных процессов, влияет на обмен липидов (жиров и жироподобных веществ), холестерина, синтез нуклеиновых кислот и некоторых гормонов. Также этот витамин повышает устойчивость организма к инфекциям и участвует в процессах биосинтеза антител.

Есть исследования, указывающие на активность ретинола как антиоксиданта.

Витамин А в сочетании с другими природными и синтетическими антиоксидантами применяют для профилактики атеросклероза, ишемических повреждений сердца и в других случаях.

Итак, для того чтобы у нас были хорошая реакция, самочувствие и здоровье на долгие годы, нам просто необходимо дружить с витамином А.

В чистом виде витамин А содержится в продуктах животного происхождения. Особенно много его в рыбьем жире (в 100 г трескового рыбьего жира содержится 19,0 мг витамина А), в печени (в 100 г говяжьей печени содержится 15 мг витамина А, а в свиной - 6,0 мг).

В зеленых частях растений, а также в фруктах и овощах, окрашенных в красный или оранжевый цвет, содержатся каротиноиды, превращающиеся в витамин А уже в организме. Много каротина в моркови, ягодах облепихи, рябины, плодах шиповника, щавеле, луке, красном перце, салате, зелени петрушки. Так, в облепихе содержится 10,7 мг каротина на 100 г ягод, а в салате 1,7 мг (1 единица каротина эквивалентна 1/6 активности единицы витамина А).

Суточная потребность в витамине А для взрослого человека - 1,5 мг, то есть 5000 международных единиц действия (1 мг витамина А соответствует 3300 МЕ)¹.

Потребность организма в этом витамине должна быть обеспечена на 1/3 продуктами, содержащими ретинол, и на 2/3 продуктами, содержащими каротин. При этом следует учитывать, что витаминная активность ретинола в продуктах в 3 раза меньше, чем витамина А.

Однако следует помнить, что избыток витамина А так же нежелателен, как и его недостаток. Это объясняется тем, что ретинол способен накапливаться в гидрофобной (жирорастворяющей) фракции клеточных мембран, нарушая их функцию. При избытке ретинола отмечаются поражения нервной системы, желудочно-кишечного тракта и кожных покровов.

Витамин D (кальциферол)

Витамины этой группы (D2, D3, D4 и D5) ответственны в основном за обмен кальция и фосфора в человеческом организме, то есть непосредственно связаны с формированием нашего скелета. Отсюда и их общее название - кальциферолы: *саех* по-гречески означает "известь", *phero* - "несу".

Рахит - это тяжелое заболевание, обусловленное недостатком кальциферолов, проявляющееся у взрослых повышенной утомляемостью, плохим самочувствием, медленным заживлением переломов.

Но особенно опасен рахит для детей до 3 лет. В числе первых признаков отмечаются раздражительность, плаксивость, утомляемость, плохой сон, неустойчивый стул. Ухудшается аппетит, затылок потеет, и ребенок третя головой о подушку, появляется характерное вытирание волос на затылке.

Если не начать лечение, то через несколько недель размягчаются кости черепа в районе родничка и голова увеличивается, приобретая впоследствии квадратную форму, нарушаются прорезывание и рост зубов.

В дальнейшем теряют твердость и остальные кости, под тяжестью тела искривляются позвоночник и ноги, грудь выпячивается вперед. Нарушается работа кишечника, из-за этого рахит часто сопровождается вздутием живота.

Самая надежная профилактика рахита - обеспечение должного поступления кальциферолов еще в пренатальный период формирования плода, то есть во время беременности. Установлено, что при назначении по 1500 МЕ витамина D2 в день (1,5 чайной ложки медицинского витаминизированного рыбьего жира, или 2 столовые ложки натурального рыбьего жира, или 1-2 капли эргокальциферола - витамина D2) в течение 3 месяцев до родов и 3 месяцев после родов частота заболеваний рахитом снижается в три раза¹. (1 Активность препаратов витамина В выражается в международных единицах (МЕ). При этом 1 МЕ содержит 0,000025 мг (0,025 мкг) чистого витамина В.)

Однако следует иметь в виду, что систематическая передозировка (именно передозировка!) кальциферолов во время беременности может вызвать преждевременное отвердение и срастание костей черепа плода. Тут, как и в случае с любым другим активным соединением, верна следующая закономерность: в малых дозах - это лекарство, в больших - яд.

Витамин D необходим для нормального свертывания крови, работы сердца, регуляции возбудимости нервной системы. Некоторые глазные болезни и виды артрита излечиваются с помощью этого витамина. Кальциферол участвует в процессе образования и роста костной ткани.

Разумеется, здоровым женщинам при полноценном питании и достаточной физической активности нет никакой нужды прибегать к дополнительной витаминизации, особенно в средних и южных широтах.

Но жительницам северных краев разумнее, посоветовавшись с врачом, провести витаминную профилактику, отдавая предпочтение рыбьему жиру.

Разграничение между северянами и южанами делается совсем не случайно. Дело в том, что в пище кальциферолы обычно содержатся в неактивной, трудноусвояемой форме. Активация же витамина происходит в коже под действием солнечных лучей, более того, витамин D₃ может при этом синтезироваться напрямую. Понятно, чем дальше от солнечного юга, тем тяжелее с витамином D. Например, в Ленинградской области нарушения обмена кальциферолов обнаружены у 80 % детей и у 60 % взрослых.

Однако, как это ни парадоксально, довольно часто встречается гипервитаминоз D - избыточное содержание витамина D у детей, когда мамы на свой страх и риск самостоятельно увеличивают лечебные дозы препарата. Известны даже смертельные случаи, вызванные переизбытком витамина D. Особенно опасно сочетание массивного приема эргокальциферола (D₂) с активным солнечным или кварцевым облучением. К слову сказать, прием лекарственных трав гипервитаминоза D не вызывают.

Без особой необходимости препараты витамина D (как, впрочем, и любые другие) принимать не стоит, а при необходимости приема следует особенно строго соблюдать назначенную врачом дозировку. Увеличение ее, скажем, в 3-4 раза не приведет к быстрому и заметному отравлению, но постепенно при таком, с позволения сказать, лечении, нарушается обмен веществ, в крови значительно увеличивается содержание кальция, начинается его отложение в различных тканях, в том числе в сердце, легких, почках, сосудах. А ведь отложение кальция - это не что иное, как окостенение и обызвествление, то есть атеросклероз.

Витамин D противопоказан при активных формах туберкулеза, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, острых и хронических заболеваниях печени и почек, органических поражениях сердца и при недостаточности кровообращения.

В обычных условиях взрослому человеку достаточно около 100 МЕ витамина D в сутки, детям - 400-500 МЕ.

Витамин Е (токоферола ацетат)

Витамином Е называют ряд соединений - токоферолов, близких по своему химическому составу и физиологическому действию.

Токоферолы участвуют в обмене белка, имеют важное значение для нормальной деятельности мышечной системы, половых желез и нервных клеток.

При недостатке витамина Е развиваются дегенеративные изменения, то есть признаки вырождения в скелетных мышцах и мышце сердца, половой системе, печени, нервных клетках, снижается иммунитет, резко ухудшается состояние кожи,

Антиоксидантная способность витамина Е используется для нормализации состояния внутренней среды организма, и в частности для подавления избытка свободных радикалов и снижения уровня вредного холестерина, что имеет важное значение в профилактике и лечении многих заболеваний, например, атеросклероза.

В присутствии витамина Е усиливается действие других витаминов (особенно А) и улучшается усвоение каротина.

Богаты токоферолами зародыши злаков, растительные масла (облепиховое, соевое, подсолнечное, хлопковое и другие).

Приготовление пищи на пару способствует сохранению витамина Е, тогда как при жарении и варке продуктов его теряется достаточно много. Поэтому, используя сливочное масло, не следует нагревать его до высокой температуры, а лучше добавлять в готовую пищу.

Иные люди, стремясь быстро похудеть, полностью отказываются от жиров, что совершенно неправильно с точки зрения физиологии и крайне вредно для здоровья, так как каротин, витамины А, К, Е и D усваиваются организмом только в том случае, если они растворены в жире. Лишая себя жиров, мы одновременно лишаемся и жирорастворимых витаминов. Так что ограничения в диете должны быть разумными и физиологически оправданными.

Потребность в витамине Е составляет 10-20 мг в сутки, а при повышенной физической нагрузке его потребность определяется из соотношения 8 мг на 1000 ккал рациона.

Витамин К (филлохинон, викасол)

Витамин К является представителем ароматического ряда (первые соединения этого ряда обладают приятным запахом) и относится к группе нафтохинонов от греческого *naphtha* - "нефть" и хинон - "вещество природных пигментов".

Производными нафтохинона являются: витамин К₁ - или филлохинон (от греческого *phyllon* - "лист", то есть имеющий отношение к листьям растений), а также витамины К₂ и К₃

Витамин К участвует в биосинтезе компонентов свертывания крови, поэтому его также часто представляют как противогеморрагический витамин из-за того, что при его недостаточном количестве в

организме появляется склонность к кровотечениям - геморрагии. Витамин К влияет на формирование сгустка крови, повышает устойчивость стенок сосудов, обеспечивает ритмические сокращения желудочно-кишечного тракта, усиливает действие гормонов эндокринной системы.

Этот витамин содержится в люцерне, крапиве, свиной печени. Получен и синтетическим способом. Витамин К принимает участие в образовании протромбина, этим объясняется его физиологическое действие - повышение свертываемости крови.

Всасывание витамина происходит при участии желчи. Поэтому гипо- или авитаминозы К наблюдаются чаще всего при закупорке желчевыводящих протоков, или, по-другому, при обтурационной желтухе, причиной которой являются желчные камни, новообразования, сужение желчного протока. Эти авитаминозы могут наблюдаться и при различных заболеваниях паренхимы печени, таких, как острые гепатиты, острая желтая атрофия, и других.

Причиной К-гиповитаминоза могут также являться заболевания, сопровождающиеся нарушением всасывания жиров кишечной стенкой (диарея, язвенный колит, дизентерия, заболевания поджелудочной железы, язвы двенадцатиперстной кишки).

Ранним признаком гиповитаминоза К является уменьшение количества протромбина в крови, называемое гипопротромбиномией. Снижение содержания протромбина до 35 % от нормы увеличивает опасность кровоизлияния даже при мелких травмах, а при падении количества протромбина до 15-20 % могут спонтанно развиваться тяжелые кровотечения.

Викасол является синтетическим водорастворимым аналогом витамина К.

Как и другие препараты витамина К, викасол является специфическим лечебным средством, применяемым при кровоточивости, связанной с пониженным содержанием в крови протромбина (гипопротромбина). Способность препарата повышать свертываемость крови наблюдается в ряде случаев и при нормальном содержании протромбина.

Препараты витамина К применяют при задержке поступления желчи в кишечник, при острых гепатитах, па-ранхиматозных кровотечениях на почве язвы желудка и Двенадцатиперстной кишки, выраженных проявлениях лучевой болезни, тромбопенической пурпуре, геморро-идальных и длительных носовых кровотечениях; профилактически - у беременных в течение последнего месяца беременности для предупреждения кровоточивости у новорожденных; при наличии геморрагических явлений у недоношенных детей; при маточных ювенильных и преклимактерических кровотечениях; при подготовке к хирургической операции, а также в послеоперационный период, если имеется опасность кровотечения; при легочных кровотечениях на почве туберкулеза легких и при септических заболеваниях, сопровождающихся геморрагическими явлениями. Действие викасола проявляется через 12-18 часов после введения в организм.

Ранним признаком недостаточности витамина К является снижение содержания протромбина в крови. Викасол применяют при кровоточивости, вызванной понижением содержания протромбина, а также в хирургической и акушерской практике для предупреждения угрожающих кровотечений. Среднесуточная потребность в этом витамине составляет 0,3 мг. Она возрастает при заболеваниях печени и кишечника, кровотечениях, длительном приеме антибиотиков.

Водорастворимые витамины

Витамин В1 (тиамин)

Витамин В1 является одним из первых витаминов, с которого начала свое развитие наука витаминология. Открытие его было связано с интересными наблюдениями.

В начале XX столетия получило широкое распространение, особенно у моряков, заболевание бери-бери, что означает в переводе с индийского языка - "кожные оковы", из-за поражения двигательных и чувствительных нервов.

Врачи по-разному объясняли причину этого заболевания. Одни связывали его с инфекционным началом, другие предполагали употребление полированного риса. Подобное заболевание было обнаружено у кур, откармливаемых очищенным рисом, и названо полиневритом.

Впоследствии оказалось, что полиневрит у кур и бери-бери у человека - одно и то же заболевание, вызванное отсутствием какого-то жизненно важного вещества в полированном (очищенном) рисе. Вещество это удалось выделить из рисовых отрубей, а затем из дрожжей польскому биохимику Казимежу Функу. Сначала его назвали анейрином, а затем, после установления эмпирической формулы - тиамин, поскольку в его молекуле были обнаружены аминогруппа и сера.

Секрет физиологической необходимости витамина В1 для животного организма заключается в том, что он входит в состав кофермента кокарбоксилазы, которая катализирует реакции декарбоксилирования (разложения) пировиноградной кислоты. Накопление этой кислоты в процессе углеводного обмена нарушает нормальную функцию нервной системы и вызывает полиневрит (бери-бери).

И хотя витамин В1 главным образом участвует в обмене углеводов, он также вовлекается в белковый и жировой обмен, способствуя наряду с витаминами В2, В6 и пантотеновой кислотой превращению

белков в углеводы, а углеводов в жиры. Содержится тиамин в зародышах и оболочках овса, гречихи, пшеницы, в хлебе, выпеченном из муки грубого помола, но особенно много его в дрожжах. Среди круп наиболее высокое содержание витамина В1 в овсянке - 0,6 мг% и в гречке - 0,5 мг%.

Суточная потребность в тиамине взрослого человека составляет 1,5-2,5 мг, или же 0,7 мг на 1000 ккал. Возрастает она при занятиях физкультурой, углеводном питании и избыточном весе. Хоча заметить, что поступление с пищей витамина В1 в настоящее время снизилось из-за большего потребления так называемых рафинированных, то есть очищенных от балластных веществ, продуктов.

При кулинарной обработке продуктов потери витамина В1 составляют обычно 15-25 %. Чтобы их уменьшить, следует варить продукты с закрытой крышкой, не допуская бурного кипения. Вода должна покрывать продукты полностью.

При недостатке тиамин обычно отмечается отсутствие аппетита, упадок сил, повышенная утомляемость, тахикардия, мышечная слабость, боли в конечностях.

В дальнейшем возникают нарушения деятельности I нервной системы и пищеварения.

Витамин В} оказывает благоприятный эффект при радикулитах, невритах, невралгиях, дистрофиях миокарда, заболеваниях кожи, положительно влияет на секреторную функцию желудка.

Витамин В2 (рибофлавин)

Впервые витамин В2 был выделен в виде желтого пигмента из молочной сыворотки, затем из дрожжей был выделен желтый дыхательный фермент Варбурга, состоящий из белка и желтого красителя. Последний был идентифицирован как витамин В2 и назван лактофлавином (лакто - "молоко"). Подобные желтые пигмент (флавины) были выделены из яичного желтка (овофла-вин), лимона (цитрофлавин), печени (лиохром) и др.

Все эти флавины в чистом виде обладали одинаковой витаминной активностью и по своей химической природе оказались одним и тем же веществом.

После установления наличия в молекуле лактофлавина сахара - рибозы - название "лактофлавин" было заменено на "рибофлавин". Это название витамина В2 сохраняется и сейчас.

Только в молоке рибофлавин встречается в свободном виде. В остальных животных и растительных продуктах (дрожжах, печени, пшенице, ячмене, шпинате, томатах) он находится в виде моно- или динуклеотидов - коферментов. В виде кофермента он также входит в состав ряда ферментных систем, регулирующих окислительные процессы в клетках.

Рибофлавин оказывает влияние на состояние ЦНС и процессы обмена в роговице и сетчатке глаза, поэтому при его недостатке в организме в первую очередь поражаются слизистые оболочки глаз и рта.

Витамин В2 играет важную роль и в белковом обмене, участвует также в углеводном и жировом обмене, поэтому если в пище преобладают углеводы или жиры, то потребность организма в витамине В2 резко повышается.

Рибофлавин необходим для осуществления нормальной зрительной функции глаз, он улучшает цветоразличение и ночное зрение. Важную роль играет витамин В2 и для нормального функционирования нервной системы. Он также необходим для синтеза гемоглобина и поддержания нормального тонуса капилляров.

А поскольку рибофлавин участвует в процессах роста нашего тела и развития организма, он рассматривается как ростовой фактор. Он повышает усвояемость витамина В6 и пантотеновой кислоты, присутствие витамина В2 стимулирует активность витамина РР.

При недостатке витамина В2 страдает функция органов пищеварения: снижается аппетит, падает вес, отмечается слабость; появляется резь в глазах и нарушается темновая адаптация; сохнут и растрескиваются губы, отмечается болезненность в углах рта, выпадают волосы. Дефицит рибофлавина ведет также к нарушению процессов кроветворения.

Витамин В2 содержится во многих продуктах растительного и животного происхождения, но особенно много его в дрожжах.

При кулинарной обработке рибофлавин разрушается в меньшей степени, чем витамин В1 но, для того чтобы дополнительно снизить его потери (да и других водорастворимых витаминов), очищенные овощи не следует держать долго в воде. Зелень и овощи следует класть не в холодную, а в кипящую воду (в ней меньше кислорода и хлора). Солить же овощные блюда лучше за несколько минут до готовности.

Потребность в рибофлавине - 0,8 мг на 1000 ккал. В среднем для взрослого человека она составляет 2,5-4,0 мг в сутки.

Витамин В3 (никотиновая кислота)

Витамин В3 имеет ряд названий, одно из которых - витамин РР. Никотиновая кислота участвует в окислительно-восстановительных реакциях, белковом и углеводном обмене.

Оказывает нормализующее влияние на функцию органов, участвующих в пищеварении (печени, желудка, поджелудочной железы и др.), оказывает сосудорасширяющее действие (в основном на поверхностные сосуды).

При недостатке никотиновой кислоты развивается пеллагра-заболевание, проявляющееся в нарушении работы кишечника, состояния кожи и психики, кстати, отсюда и происходит его название РР - противопеллагрический витамин.

Никотиновая кислота содержится во многих продуктах, но особенно богаты ею дрожжи.

В процессе кулинарной обработки продуктов потери витамина РР составляют до 25 %. Поэтому, чтобы обеспечить сохранность никотиновой кислоты и других витаминов, следует держать пищу в закрытой посуде.

Потребность в витамине РР составляет 6,5 мг на 1000 ккал пищевого рациона.

Никотиновая кислота назначается также при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта, при спазмах сосудов головного мозга, конечностей, почек, при инфекционных заболеваниях в дозе по 50 мг 2 раза в день.

Никотинамид

По строению и свойствам никотинамид близок к никотиновой кислоте, тем более что в организме никотинамид превращается в витамин РР. Никотинамид не обладает лишь сосудорасширяющим действием, тогда как остальные его свойства те же, что и у витамина РР. Да и применяется никотинамид в тех же дозировках, что и никотиновая кислота.

Витамин В6 (пиридоксин)

Витамин В6 имеет важное значение для обмена белков и построения ферментов. Участвует и в обмене жиров. Функции пиридоксина в организме многообразны, достаточно отметить, что он оказывает регулирующее влияние на нервную систему, участвует в кроветворении, улучшает липидный (жировой) обмен при атеросклерозе, усиливает секрецию желудочного сока и повышает его кислотность.

При недостатке витамина В6 наблюдаются желудочно-кишечные расстройства, отмечаются поражения ко-

и нервно-психические расстройства.

Витамин В6 содержится во многих продуктах, в том числе в зелени и овощных культурах, но особенно бога-

витамином В6 дрожжи и печень.

Витамин В6 в значительной мере разрушается при кулинарной обработке и быстро окисляется под действием света. Чтобы уменьшить потери пиридоксина и других витаминов, зелень и овощи необходимо хранить при температуре от 0 до +4 градусов в темном месте, а приготовление блюд на пару позволяет в 2-3 раза снизить потери витаминов.

Суточная потребность в пиридоксине для взрослого человека - 1,5-2,5 мг, что составляет 0,8 мг на 1000 ккал пищевого рациона.

Витамин Вс (фолиевая кислота)

Витамин Вс является составной частью комплекса витаминов группы В. Индекс "С" происходит от английского слова *chicken* - "цыпленок", в связи с открытием этого витамина в эксперименте на цыплятах. Фолиевая кислота участвует в белковом обмене, является важным фактором в размножении клеток, стимулирует и регулирует кроветворение. Недостаток ее поступления в организм с продуктами питания часто компенсируется в результате деятельности микрофлоры кишечника. Дефицит фолиевой кислоты вызывает различные виды малокровия.

При кулинарной обработке продуктов питания теряется 15-30 % фолиевой кислоты. Для обеспечения организма витамином В6 необходимо включать в дневной рацион свежие фрукты, травы и овощи.

Суточная потребность в фолиевой кислоте составляет 0,2-0,3 мг.

Витамин В12 (кобаламин)

Витамин В12 стал известен к концу 40-х годов двадцатого столетия. В 1948 году из экстракта печени было выделено кристаллическое вещество темно-красного цвета, обладающее высокой активностью против злокачественной анемии, а присутствие кобальта определило его название - кобаламин.

Витамин В12 широко распространен в продуктах животного происхождения, особенно во внутренних органах рыб, печени кита и мясе моллюсков.

Дальнейшие исследования показали, что кобаламин, в отличие от всех других витаминов, синтезируется микроорганизмами, включая бактерии, плесневые грибы и актиномицеты, поэтому он содержится в курином помете, гнилостном шлаке канализационных отходов и желудочном содержимом жвачных животных. В организме человека и животных витамин В12 синтезируется микрофлорой кишечника и накапливается в стенках кишечника, печени, почках.

До открытия витамина В12 не было известно о возможности синтеза витаминов микроорганизмами. Для искусственного биосинтеза витамина В12 микроорганизмами стали создаваться питательные среды с добавлением солей кобальта.

Кобаламин необходим для нормального кроветворения, он отвечает за уровень гемоглобина в эритроцитах, участвует в белковом обмене, положительно влияет на жировой и углеводный обмен, на

функцию нервной системы и печени. Витамин В12 понижает содержание холестерина в крови и активизирует свертывающую систему крови, а недостаток этого витамина ведет к развитию анемии.

Применяется витамин В12 для лечения анемии, при заболеваниях печени, при невритах и невралгиях, кожных и других заболеваниях. Потребность в нем составляет 2 мкг на 1000 ккал (5-10 мкг в сутки).

Витамин В15 (пангамовая кислота)

Название связано с греческим словом пан - "повсюду", то есть встречающийся везде. Действительно, витамин В15 встречается практически во всех растениях, особенно в их семенах. В медицине используется в виде пан манганата кальция - кальциевой соли пангамовой кислоты. Витамин В15 улучшает обмен веществ, повышая усвоение тканями кислорода и стимулирует окислительные процессы, способствует накоплению гликогена - животного крахмала, высокоэнергетического продукта - в мышцах и печени.

Суточная потребность в витамине В15 - 2 мг. Применяется он в комплексе с другими лекарственными средствами, при атеросклерозе, ревматизме, стенокардии кожных заболеваниях, а также для снижения вредного действия сульфаниламидов, салицилатов, кортикостероидов и других препаратов. Витамин В15 нетоксичен, к тому же его избыток может быть легко выведен из организма.

Спортсменам и людям тяжелого физического труда; витамин В15 рекомендуется принимать как антигипоксическое средство, то есть препятствующее снижению содержания кислорода в крови, а также как средство, стимулирующее энергетические процессы и регулирующее обмен веществ.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

В 1922 году Н. А. Бессонов выделил из капусты кристаллическое вещество кислотного характера, излечивающее цингу, которое было названо аскорбиновой кислотой (от латинского *scorbut* - "цинга").

Пожалуй, в Санкт-Петербурге и Ленинградской области гиповитаминоз С встречается чаще всего. Ведь нет этого витамина ни в крупах, ни в хлебе, ни в макаронах ни в консервах, очень мало в мясе, особенно многолетней выдержки, и тем более в многократно замороженных "ножках Буша" - так сказать, основных продуктах нашей потребительской корзины. К тому же витамин С сильно разрушается во время кулинарной обработки. Это очень печально, поскольку аскорбиновая кислота регулирует окислительно-восстановительные процессы, оказывает влияние на белковый, углеводный и холестеринный обмен, снижая общий уровень холестерина, участвует в образовании стероидных гормонов. Аскорбиновая кислота обладает ярко выраженными антиоксидантными свойствами, поскольку существенно снижает уровень свободных радикалов во внутренней среде организма, играет важную роль в поддержании нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, печени и других органов.

Витамин С не может синтезироваться внутри нас, поэтому потребность в нем ежедневно должна удовлетворяться извне.

Установлено, что даже при достаточном содержании витамина С в пище человек может страдать от его нехватки, например вследствие плохого усвоения аскорбиновой кислоты при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Дефицит же ее снижает сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды. Менее устойчивым становится организм и к действию токсических веществ.

Уже через 1-3 месяца ограниченного ее поступления возникает утомляемость, появляются сонливость, зябкость, слабость. Затем начинают болеть ноги, кожа становится сухой и шероховатой. Нарушается работа иммунной системы, и человек может оказаться легкой добычей для болезнетворных бактерий и вирусов.

Еще через несколько недель появляются характерные признаки С-авитаминоза (цинги) - кровоточивость десен, точечные, а затем и обширные кровоизлияния в кожу, мышцы и суставы, особенно на ногах.

Конечно, настоящая цинга встречается сейчас не часто, но выраженный недостаток витамина С совсем не редкость, особенно для городских жителей.

Дефицит витамина С очень опасен в силу того, что помимо огромной значимости для поддержания здоровья он необходим и для увеличения продолжительности нашей жизни, поскольку участвует в создании и оздоровлении соединительных тканей.

Безусловно, только витамин С не может омолодить нас, но он умеет создавать, как говорят диетологи, "правильное внутреннее окружение".

Аскорбиновая кислота выполняет множество важных функций. Под ее влиянием повышаются эластичность и прочность кровеносных сосудов. Вместе с витамином А она защищает организм от инфекций, блокирует и нейтрализует токсичные вещества в крови. Ее "боится" простуда: если использовать аскорбиновую кислоту на ранних стадиях заболевания, кашель и насморк не перейдут в хронические формы, да и пройдут гораздо быстрее.

Даже при нормальном состоянии здоровья в различные дни содержание витамина С у одного и того же человека значительно меняется. Снижает количество витамина С присутствие в организме бактерий, курение (при выкуривании одной сигареты, например, теряется около 25 мг).

Чем больше мы потребляем белка, тем больше нам нужно аскорбиновой кислоты, потому что, в отличие от углеводов, белки подобны сырым дровам. Процесс окисления, по сути своей очень близкий горению, происходит у белков с большим количеством "копоти и сажи", представляющих собой не до конца окисленные продукты, загрязняющие внутреннюю среду организма. Чтобы перевести недоокисленные продукты в "экологически чистые" и неагрессивные вещества, легко усваиваемые и выводимые из организма, необходима активная аэрация, то есть снабжение кислородом, что возможно при усиленном дыхании. Но усиленное дыхание имеет большой недостаток - вымывание из крови углекислоты. Наиболее просто выполнимым и безвредным для организма решением этой проблемы является введение дополнительного окислителя - аскорбиновой кислоты.

Потребность в аскорбинке зависит также от возраста и пола, физических нагрузок и климата. Пожилые люди могут обходиться и 30-50 мг витамина С в день, тогда как интенсивно тренирующийся спортсмен нуждается уже в 200-300 мг. В среднем взрослому человеку достаточно 70-100 мг витамина в день.

Общеизвестно, что дополнительный прием аскорбиновой кислоты способствует уменьшению числа острых респираторных заболеваний, инфарктов и инсультов, онкологической заболеваемости. Знаменитый американский ученый дважды лауреат Нобелевской премии доктор Лаймус Полинг в своей книге "Витамин С и обычная простуда" утверждает, что большинство простудных заболеваний могут быть предотвращены или существенно ослаблены, если принимать повышенное количество витамина С от 250 мг до 10 г в день (оптимальная доза - по 250 мг четыре раза в день во время еды). При начавшемся простудном заболевании суточная доза аскорбиновой кислоты должна составлять 4 г, в последующие 3-4 дня - 3 г, затем в течение 7-9 дней - 1-2 г.

По мнению Полинга, большинство людей страдают от недостатка витамина С, получая его значительно меньше того количества, которое необходимо для поддержания полноценного здоровья, ведь обычная диета, включающая фрукты, овощи, соки дает всего 100-300 мг аскорбинки в день. Поэтому, чтобы действительно насытить организм витамином С, необходимо дополнительно принимать синтетическую аскорбиновую кислоту. Что же касается токсичности, она несравненно менее вредна, чем аспирин, парацетомол и другие средства, та часто используемые нами. Ученый также считает, что необходимо не только принимать один витамин С, но и сочетать его с другими витаминами и питательными веществами.

К сожалению, часто встречается и гипервитаминоз С (избыточное содержание витамина С). Помня о его значимости и о том, что в обычных условиях этот витамин в организме не синтезируется, многие из нас начинают принимать его в виде драже. А горошинка-то маленькая и к тому же вкусная. Есть еще большие таблетки из глюкозы с аскорбинкой для детей, так те вообще вкуснее конфет. Вот и съедают их не по 1-2 штуки, а десятками. Результат - нарушения обмена, сопровождающиеся при дозах свыше 1 г (для взрослых) повышением давления, головной болью, бессонницей, появлением сахара в моче.

Возможны угнетение инсулярного аппарата поджелудочной железы, повреждение почек, повышение свертываемости крови (в связи с чем витамин С назначают осторожно больным с повышенной свертываемостью крови и склонностью к тромбозам), снижение иммунитета, нарушение репродуктивной функции и другие побочные эффекты.

У беременных может случиться выкидыш по причине того, что аскорбиновая кислота усиливает сокращение матки.

Впрочем, иногда прием повышенного количества витамина целесообразен. Например, в пред- и послеоперационный период, при травмах, ожогах, обморожениях, многих болезнях, но это уже по назначению врача. Конечно, лучше всего лечебные дозы получать за счет продуктов. Скажем, для профилактики послеродовых кровотечений в последние полтора месяца беременности назначают по 150 мг витамина в день. Но будущей маме, на мой взгляд, гораздо лучше было бы "витаминизироваться" не пилюлями, а свежими фруктами, зеленью и овощами или лекарственными травами. Ведь они несут и целый комплекс других витаминов, ценнейшие органические кислоты, минеральные соли, клетчатку.

Но даже фрукты не стоит запихивать в себя насильно, поскольку любой избыток пищи приводит лишь к расстройству пищеварения и нарушениям обмена, ослабляя организм. Если на столе преобладают натуральные продукты, то можно смело положиться на чувство голода и есть не больше, чем хочется.

Самой надежной профилактикой витаминной недостаточности является, конечно же, здоровая натуральная пища. Зимой и весной в наших условиях - это капуста (сырая и квашеная), картофель, зелень, иногда - апельсины и лимоны, а лучше сушеные грибы и ягодные заготовки. Причем варенье вполне можно делать почти без сахара, стерилизуя и закатывая банки.

А в мае уже вовсю идут салаты с крапивой, снытью, одуванчиком.

Чемпионом по содержанию витамина С является шиповник. Богаты им также черноплодная рябина, облепиха, черная смородина, лимоны, апельсины, капуста, зелень молодой репы, помидоры, черная смородина, красный перец.

Как сохранить витамин С?

Витамин С - самый нестойкий. Количество его в исходных продуктах и в готовой пище - это две совершенно разные величины. В результате неправильного приготовления потери достигают 95 % и даже больше, то есть иногда не остается практически ничего.

При очистке картофеля, например, теряется 20 % аскорбиновой кислоты. В квашеной капусте после промывания остается лишь 40 % витамина.

При длительном хранении содержание витамина С в свежих овощах и фруктах снижается на 60-70 %. Особенно быстро он разрушается на солнце, под действием кислорода и повышенной температуры. Поэтому свежую зелень, овощи и плоды лучше хранить в герметически закрытых полиэтиленовых мешках в прохладном месте.

Очень большие потери бывают при варке, особенно в щелочной среде и в присутствии кислорода. Поэтому кастрюлю лучше держать плотно закрытой, чтобы ограничить контакт с воздухом, а супы, рагу и прочие блюда из овощей неплохо предварительно подкислять хотя бы уксусом, учитывая, однако, совместимость продуктов. Если варка ведется с закрытой крышкой, потери витамина сокращаются вдвое по сравнению с приготовлением в открытой посуде.

Окисляется аскорбиновая кислота и в присутствии ионов меди и железа. Значит, в железных и медных кастрюлях лучше не готовить.

Очень сильно разрушают витамин С аскорбиноксилаза и аскорбиназа - ферменты, содержащиеся во многих растениях, которые еще называют антивитаминами. Благодаря их наличию в соке кабачков, например, за 15 минут теряется 90 % витамина С, в соке капусты - 53 %. Интенсивнее всего антивитамины "работают" при 30-50 °С но полностью теряют свою активность при кипении. Поэтому, закладывая продукты в кипящую воду, можно защититься от их вредного действия.

Особое значение приобретает также чистота воды. Присутствие в ней примесей металлов, хлорирующих агентов приводит к разрушению аскорбиновой кислоты на 20-30%.

Много значит и время приготовления. Так, при тушении капусты за 30 минут теряется около 35 % аскорбиновой кислоты, за 60 минут - уже 85 %, а при часовой варке капусты в супе потери доходят до 93-95 %.

И наконец, особенности хранения готовых блюд. В щах, например, через 3 часа после приготовления остается 20 %, а через 6 часов - лишь 10 % исходного количества витамина. Тушеная капуста за час теряет 50 % аскорбиновой кислоты, тогда как при повторном ее разогревании теряется почти все.

Разрушается аскорбиновая кислота также в сырых салатах, если готовить их задолго до употребления. Тут действуют в основном антивитамины, кислород и солнечные лучи.

Катастрофически быстро теряются витамины и после оттаивания продуктов, но в замороженных они почти не разрушаются.

И все же существует очень простой и действенный способ, позволяющий сохранить не только аскорбиновую кислоту, но и остальные витамины на 100 %. Заключается он в том, чтобы и зелень, и овощи, и фрукты есть "живыми", то есть только сырыми, разрезая их, если это необходимо, лишь перед тем, как отправить в рот.

Последний штрих к портрету витаминов

Давайте посмотрим и разберемся, сколько следует съедать "живых" продуктов для поддержания нормального уровня наиболее распространенного и к тому же очень нужного витамина - аскорбиновой кислоты. В приведенной таблице представлены объемы овощей и фруктов, удовлетворяющих суточную потребность человека в этом витамине.

Количество растительных продуктов,
удовлетворяющее суточную потребность человека
в витамине С

Растительные продукты Количество, г

Бананы, виноград 1500-2000

Абрикосы, слива, смородина белая 500- 1000

Лук репчатый, морковь, тыква 500-1000

Горошек зеленый 500

Вишня, персики, черноплодная рябина 300-500

Брусника, клюква 300-500

Редька, репа, свекла 250-500

Огурцы, баклажаны, кабачки 250-500

Картофель 250-500

Капуста (квашеная) 250-300

Черемша (соленая) 250-300

Мандарины, смородина красная,

земляника лесная, малина, голубика 200-500

Яблоки (антоновка и титовка) 200-500

Капуста белокочанная 200-250

Томаты 150

Ананасы, апельсины, грейпфруты,

земляника садовая, клубника,

кизил, крыжовник, лимоны, рябина 100-125

Лук(перо) 100

Облепиха, барбарис 30-50

Смородина черная 12-50

Шиповник (сушеный) 3-20

Что сразу бросается в глаза? Невероятно большие количества большинства продуктов, которое мы должны поесть во избежание если не авитаминоза, то гиповитаминоза точно. Большинству из нас это ни с физической, ни с финансовой точки зрения не под силу. Зато доподлинно известно, что свежие листья, например, крапивы содержат витамина С вдвое больше, чем цитрусовые, а каротина больше, чем морковь, не говоря уже о витаминах группы В и некоторых других. Белков же в ней до 3 % в свежем виде и до 20 % в сушеном!

Таким образом, для удовлетворения суточной потребности взрослого человека достаточно 70-75 г свежеприготовленного салата из крапивы. Фантастика! Ведь это повсеместно растущий сорняк!

Не уступает крапиве в биологической ценности и подорожник, также содержащий в большом количестве витамины С и К, провитамин А, органические кислоты и минеральные соли.

Однако не все так просто в мире растений. В частности, в связи с приведенными примерами следует каждый раз заострять внимание на том, что полезная для нас крапива это не вся крапива, а лишь одна из ее разновидностей, а именно крапива двудомная, тогда как крапива глухая, или яснотка, и крапива жгучая по сравнению с ней почти бесполезны. Поэтому необходимо научиться отличать их друг от друга.

То же самое можно сказать и о витаминном рекордсмене - подорожнике.

Если подорожник большой для нас подарок судьбы, то даже малая примесь подорожника ланцетного или подорожника среднего в лекарственном сырье, как, впрочем, и в салатах недопустима.

Заканчивая этот раздел, хочу заметить, что многие из нас не представляют действительной ценности дикорастущих растений, заполняющих наши дачные участки. Тем не менее по богатству витаминов, минеральных веществ и других биологически активных соединений сорняки эти не только не уступают, но и значительно превосходят культурные растения. Поэтому считаю вполне уместным и необходимым посвятить следующую часть книги их подробному рассмотрению.

Часть III

Бесценные сорняки, или Сведения о терапевтическом действии некоторых травянистых растений "дачной" фитотерапии



ГОРЕЦ ПТИЧИЙ, ИЛИ СПОРЫШ

Плоды спорыша - похожие на гречу мелкие трехгранные орешки, любимое лакомство птиц, и, поскольку этот сорняк относится к семейству гречишных, неудивительно, что в народе его называют

"птичьей гречихой". Растение является также хорошим кормом для домашних животных и птиц.

Полное научное название спорыша *polygoum aviculare* переводится как "горец птичий". Почему второе слово *avicalure* - означает "птичий", нам понятно - потому, что он нравится птицам. Но вот почему это низкорослое, стелющееся по земле, а не по склонам гор растение называется горцем, следует разобраться. Горцем его, несомненно, окрестили из-за конструктивных особенностей стебля, состоящего из большого числа колен (*po1y* - "много", *gony* - "колесо"), так что дословно греческое слово *po1yгouпit* следовало бы перевести как "многоколенный", однако у латинской версии этого названия появилось еще одно более красивое значение - горец.

Русское же название этого растения, если верить 5- И. Далю, образовалось от прилагательного "спорый", то есть "удачливый", "быстрый", но мне в детстве казалось, что название происходит от глагола "спорить", ведь этому растению приходится постоянно спорить за жизнь, вот и назвали его спорец, или спорыш.

В детстве каждое лето меня поражала неистребимая жизненная сила, таящаяся внутри этой травы, позволяющая ей на вытоптанном футбольном поле раз за разом выходить победителем не только в споре с быстрыми кедами, но и с шипованными бутсами.

Повзрослев, с тем же удивлением наблюдал я спорыш на стадионах и спортивных площадках, проселочных до-Рогах и даже на взлетных полосах районных аэродромов, где от невероятных нагрузок даже камень крошится, бетон трескается, ни былинки, ни травинки, все вытоптанно, все истерто в прах, а спорыш, разбросав свои тонкие и сильные стебли, все-таки приподнимается над поверхностью земли.

Вот было бы здорово, если в нас могла перейти хотя бы толика его неприхотливости, жизненной силы и выносливости! А почему нет? Наверное, это возможно, иначе не стали бы его применять в народной медицине еще в давние времена от многих тяжелых недугов.

Показаниями к применению горца птичьего, или спорыша, являются острые и хронические заболевания мочевыводящих путей, болезни печени и почек, почечно-каменная болезнь, гастриты с нормальной или пониженной кислотностью желудочного сока, язва желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне пониженной секреторной функции желудка, легочные, маточные и геморроидальные кровотечения, любые хронические инфекционно-воспалительные заболевания, кожные заболевания, туберкулез легких и общий упадок сил.

Противопоказанием к применению спорыша можно условно считать гастрит, а также язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне повышенной кислотности желудочного сока. С осторожностью применять при остром гломерулонефрите! При длительном приеме необходим периодический контроль за свертываемостью крови.

Описание

Горец птичий, или спорыш, - однолетнее растение с лежачим или слегка приподнимающимся ветвистым стеблем длиной до 60 см. Корень вертикальный, малоразветвленный. Листья эллиптические или линейно-ланцетные, сероватого или синевато-зеленого цвета. Цветки мелкие, пятичленные, зеленовато-белые, сидят по 1-5 в пазухах листьев. Плоды - трехгранные темно-бурые орешки. Цветет с начала лета до осени. Плоды созревают в июле-октябре.

Спорыш широко распространен по всей России, за исключением разве что Арктического побережья. Хорошо развивается на бедных, песчаных почвах. Растет на деревенских улицах, вдоль дорог, на выгонах, пастбищах, залежах, утрамбованных площадках, стадионах, как сорняк на выгонах, огородах и садах. Не боится вытаптывания.

Заготовка сырья

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения. Траву собирают в сухую погоду в начальном периоде цветения, когда стебли еще не успели затвердеть, срезая на длину 40 см. Не рекомендуется заготавливать спорыш в сильно загрязненных местах и в местах выпаса скота. Траву отделяют от примесей и дефектных растений. Сушат в проветриваемом помещении, на чердаке с хорошей вентиляцией, на открытом воздухе в тени или в сушилке при температуре 50-60 °С, переворачивая каждые 2-3 часа. Сырье считается сухим, когда стебли становятся ломкими. Хранят в тканевых или бумажных мешочках не более 3 лет.

Действующие начала

Флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, кремниевая кислота, витамины С, Е, К, каротин, горечи, слизи, дубильные вещества, следы эфирных масел и смол. Содержит достаточное количество цинка и марганца. Концентрирует медь, молибден и бром.

Терапевтические свойства

Установлено, что спорыш обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, антимикробным, противогнилостным и мочегонным действием, уменьшает кровотоочивость слизистых оболочек, умеренно снижает кровяное давление, ускоряет заживление ран, повышает иммунитет,

способствует выведению из организма натрия и хлора, уменьшает кристаллизацию минеральных солей в мочевыводящих путях.

Последнее свойство, равно как и повышение иммунитета, связано с наличием в спорыше растворимых соединений кремниевой кислоты. Способствуя формированию защитных коллоидных соединений в моче, они препятствуют образованию мочевого камня.

Диуретическое, или мочегонное, действие обусловлено комплексом биологически активных веществ. Кровоостанавливающий эффект связан с наличием прежде всего витамина К, а также витаминов Е и С.

Противогипоксическая активность определяется широким спектром фенол карбоновых кислот в сочетании с антиоксидантами - витаминами Е и С, а также наличием флавоноидов, цинка и марганца. Улучшение переносимости пониженного количества кислорода особенно важно при длительно текущих инфекционно-воспалительных заболеваниях и способствует, по всей вероятности, нормализации неспецифического и специфического иммунитета.

Применение

В лекарственных целях спорыш применяется в виде настоев и отваров различной концентрации.

Существует несколько способов приготовления настоев и отваров из травы спорыша, которые применяются в течение 2-3 месяцев.

Настой 1. 25 г травы спорыша залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды при общей слабости, гипоацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне пониженной кислотности желудочного сока, туберкулезе легких, маточных, кишечных, геморроидальных и легочных кровотечениях.

Настой 2. 5 г травы спорыша залить 300 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за 15-20 минут до еды при общей слабости, после тяжелых болезней, нарушении солевого обмена.

Отвар 1. 10 г травы спорыша кипятить в 400 мл воды 20 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за 15-20 минут до еды как укрепляющее, тонизирующее средство при общей слабости.

Отвар 2. 20 г травы спорыша кипятить в 200 мл воды 15 минут, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при болезни почек, мочевого пузыря, печени.

Пищевая ценность

В пищу используют молодые листья и стебли спорыша, из которых можно готовить салаты, первые и вторые блюда, а также гарниры.



ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ, ИЛИ МОКРИЦА

Мокрица считается злостным сорняком, с которым чрезвычайно трудно бороться, когда он попадает на дачный Участок, в огороды и сады. Но не все знают, насколько полезно это растение.

Мокрица обладает удивительным свойством предсказывать погоду, поскольку очень чувствительна к колебаниям температуры и влажности воздуха. В старину по этому растению-барометру предсказывали

погоду на ближайшее время. Если до 9 часов утра венчик цветка не поднялся и не раскрылся, то днем быть дождю. А после дождя растение становится как бы хрустальным - благодаря переполненным водой стебелькам, лучащимся на солнце. Отсюда, наверное, и происходит ее народное название - мокрица.

Присутствие мокрицы среди кормовых трав способствует увеличению надоев молока у коз и коров.

Ее применяют в текстильной промышленности для окрашивания шерсти в синий цвет.

Ранней весной она годится для приготовления салатов и приправ, а также для откармливания птиц и мелкой живности, которую мы теперь частично заводим на дачах.

Мокрица является хорошим медоносом, но наилучшее свое применение она могла бы найти в оздоровительной и лечебной практике.

Показания к применению звездчатки средней, или мокрицы: гипертоническая болезнь, вегетососудистая дистония (по гипертонзивному, то есть гипертоническому, типу), ишемическая болезнь сердца, профилактика атеросклероза, дерматиты, экзема, труднозаживающие трофические язвы, заболевания печени и почек (как часть лечебного комплекса).

Противопоказаний к применению мокрицы в настоящее время не выявлено.

Описание

Однолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных. Корень тонкий, стебли слабые, ветвистые, нежные и укореняющиеся, длина от 10 до 30 см. Листья супротивные, яйцевидные, цельные, верхние - сидячие, нижние - черешковые. Цветки на длинных цветоножках, мелкие, расположенные в пазухах верхних листьев. Плод - продолговатая коробочка. Из-за цветков, напоминающих маленькие звездочки, растение получило одно из своих названий - звездчатка. Цветет с мая по сентябрь. Растет как сорняк, на влажных почвах - на огородах, полях, по берегам рек, на лесных опушках, по канавам и оврагам.

Заготовка сырья

Лекарственным сырьем является наземная часть растения. Собирают ее во время цветения. Сушат при температуре не выше 40 °С. Хранят в мешках, стеклянной или деревянной таре 1-2 года.

Действующие начала

Действующими веществами, определяющими лечебные свойства мокрицы, являются сапонины, флавоноиды высшие непредельные спирты, дубильные вещества, витамины С, Е, К и каротин.

Терапевтические свойства

Мокрица обладает выраженными противовоспалительным, гипотензивным (направленным на снижение артериального давления), антиангинальным свойствами; умеренными желчегонным и мочегонным.

Как антиангинальное средство звездчатка средняя увеличивает приток крови к сердцу, одновременно снижая его потребность в кислороде, что крайне необходимо для профилактики или купирования (снятия) приступов стенокардии. В основе такого свойства лежат обусловленные наличием флавоноидов в сочетании с аскорбиновой кислотой и витамином Е коронарорасширяющее и антигипоксическое действия звездчатки.

Применение

В медицине мокрицу, или звездчатку среднюю, используют в сыром виде, в виде настоя и отвара. Свежую траву применяют для лечения хронических заболеваний печени, желчно- и мочекаменной болезней, при воспалительных заболеваниях бронхов и легких. Приготовленный из нее настой назначают для лечения гипертонической болезни сердца, особенно в начальной стадии, при ишемической болезни. Соком растения промывают воспаленные глаза. Отвар пьют при ломоте в костях и кашле.

Используют мокрицу для лечебных и профилактических ванн. Хорошо в такие ванны добавлять крапиву, ромашку, листья рябины, черной смородины, калины, березы, лопуха и других трав, благодаря чему ванны оказывают гигиеническое и общеукрепляющее действие на кожный обмен веществ (см. приложение 4).

Повязки из распаренной травы или с отваром рекомендуются наружно при ревматизме, радикулите, ранах и угрях.

Настой. 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают через 2-3 слоя Марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар. 2 ст. ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30-40 минут, процеживают горячим и доводят объем до исходного.

Пищевая ценность

В питании используют свежую траву звездчатки, из которой готовят щи, пюре, приправы, салаты и начинки для пирогов.

В сыром виде звездчатку лучше использовать в салатах, комбинируя ее с кресс-салатом, молодым одуванчиком и редисом.



КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Родовое название крапивы *Urtica dioica* происходит от латинских слов "жечь" и "двудомный". Русское же имя ее связано с глаголом "крапить", что по-старославянски означало "метить", поскольку употреблялась крапива в пищу только после предварительного отваривания - окропления кипятком.

Малопривлекательная и не вызывающая обычно положительных эмоций крапива, от которой из-за ее лютой жгучести мы ждем одних только неприятностей, на самом деле полезное и необходимое в быту растение.

Не случайно ряд авторов времен победившего социализма настойчиво рекомендовали "чтобы в каждом сельском доме крапива стала предметом первой необходимости", и это совершенно справедливо уже хотя бы потому, что кормление кур верхушками крапивы в смеси с овсом позволяет получать яйца всю зиму. Молодая крапива повышает надои у коров и жирность молока.

По этой же причине крапиву рекомендуется добавлять в корм свиньям и особенно супоросным маткам, иными словами, свиноматкам, выкармливающим своим молоком новорожденных поросят.

Сейчас, в пору дикого капитализма, многие малоимущие горожане, особенно пенсионеры, на своих пригородных дачах весь летний сезон держат разную мелкую живность - цыплят, кроликов, коз, поэтому тезис о том, что крапива является весьма ценной добавкой в корм домашних животных, по всей вероятности, не менее актуален и в наше время.

Но что уж бесспорно полезно и действенно в дачных условиях - это способность крапивы благодаря наличию в ней фитонцидов сохранять длительное время свежими быстропортящиеся пищевые продукты. Например, выпотрошенная рыба, набитая крапивой, и свежее мясо, обложенное ею, долго не портятся даже в жаркую погоду. А листья крапивы, помещенные в молоко, предохраняют его от скисания.

На даче для хозяюшек крапива - основа неистощимых кулинарных фантазий для приготовления салатов, первых, вторых и даже третьих блюд и десертов.

Однако все перечисленное выше - это, я бы сказал, всего лишь дополнительные качества этого растения. Главное же заключается в том, что крапива двудомная невероятно ценное лекарственное средство, поскольку в ней заключена поистине безграничная и неисчерпаемая природная кладовая снадобий, способных помочь нам при лечении многих хворей и недугов.

Показания к применению крапивы двудомной и препаратов на ее основе: анемия, цистит, пиело- и гломерулонефрит, почечнокаменная болезнь, малярия, болезни печени, желчного пузыря и селезенки, туберкулез, бронхит и другие болезни органов дыхания, сахарный диабет и болезни сердечно-сосудистой системы, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Крапиву используют при внутренних и наружных кровотечениях, острых инфекциях и вялотекущих хронических заболеваниях, когда снижается сопротивляемость организма, при гипоксии, витаминной недостаточности, состояниях после лучевой и химической терапии.

Наружно рекомендуется использовать крапиву при открытых ранениях, кожном зуде, молочнице, суставных болях, перхоти и выпадении волос.

Основными противопоказаниями к приему крапивы и ее препаратов признаны: повышенная свертываемость крови и предрасположенность к тромбообразованию, гиперацидный гастрит, обусловленный избыточной кислотностью желудочного сока, а также язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, протекающие на фоне гиперацидного гастрита.

Имеются сведения о том, что средства, приготовленные на основе крапивы, нежелательно применять людям, страдающим гипертонической болезнью и атеросклерозом, поскольку у них и так достаточно часто отмечается повышенная вязкость крови. Не следует применять крапиву женщинам при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки или ее придатков.

Описание

Многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем 60-150 см. Листья и стебли покрыты жгучими волосками, в клеточном соке которых содержится муравьиная кислота. Растет везде на мусорных местах, вдоль Дорог и канав, в лесах, у жилья, в садах и огородах как сорняк.

Двудомной эта крапива названа потому, что носители разноименных половых признаков располагаются у нее в разных "домах". То есть мужские цветки с четырьмя тычинками находятся на одном растении, а женские Цветки с одним пестиком - на другом.

Цветет крапива с июля по сентябрь. Цветки зеленоватые, мелкие однополые, собраны в повисающие колосовидные соцветия, превосходящие длину черешков листьев. Крапиву двудомную не следует путать с ее менее полезными, а поэтому и менее ценными в терапевтическом аспекте сородичами - крапивой однодомной, или жгучей, еще более жгучей, чем двудомная, и ясноткой -глухой крапивой, которая вовсе не жжется, - растениями-однолетниками.

Заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются листья, которые собирают во время цветения (с июня по сентябрь) в сухую погоду, когда растение обсохнет от росы. Обычно листья "сошмыговывают" снизу вверх прямо на корню (делать это лучше в плотных рукавицах). Сушат крапиву под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией, рассыпая слоем 3-4 см и часто перемешивая. На солнце сырье сушить нельзя, так как оно обесцвечивается (разрушается хлорофилл) и, самое главное, теряет часть витаминов. Правильная же сушка обеспечивает хорошее качество сырья. После сушки из него удаляют почерневшие, побуревшие, пожелтевшие и сильно измельчившиеся листья, а также стебли, цветки и посторонние примеси.

Хранение осуществляется в сухом темном месте в бумажных мешках, в плотных коробках или мешках из ткани. Плотно закрытые банки и полиэтиленовые пакеты не годятся, поскольку хранение в них ухудшает качество и целебные свойства растений. Срок хранения - 2 года

Действующие начала

Хлорофилл, клетчатка, белковые и дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты (лимонная, молочная, муравьиная, щавелевая, янтарная), каротин и его производные каротиноиды (ситостерин, фитостерон), гликозид уртицин, кремниевая кислота и ее соли, алкалоиды (никотин, ацетилхолин, гистамин), кумарины, фитонциды, секретин (гормон, стимулирующий внеш-несекреторную деятельность поджелудочной железы), крахмал, витамины (В1, В2, В3, К, пантотеновая и аскорбиновая кислоты), эфирные масла.

Крапива содержит достаточное количество минеральных солей калия, кальция, бария, много железа, молибдена и бора, концентрирует медь, стронций и селен.

Витамина С (аскорбиновой кислоты) в листьях крапивы содержится до 150-200 мг%, что вдвое больше, чем в плодах черной смородины, а провитамина А (каротина и каротиноидов) - до 50 мг%, то есть больше, чем в моркови.

Терапевтические свойства

Крапива обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, поливитаминным, противозудным, иммуностропным (усиливающим функцию иммунной системы), стимулирующим регенерацию (заживление), нормализующим обмен веществ, желчегонным, мочегонным, гепатопротекторным (защищающим клетки печени), кровоочистительным, отхаркивающим, обезболивающим, антисептическим, противосудорожным, усиливающим гемопоэз (кровообразование) свойствами.

Применение

Листья крапивы двудомной употребляют в виде настоев, отваров, спиртового экстракта, из свежих листьев отжимают сок, из сухих - готовят порошок. В медицине крапиву издавна применяли из-за ее ярко выраженного кровоостанавливающего действия. Настоем крапивы лечили геморроидальные, легочные и кишечные кровотечения.

В настоящее время жидкий экстракт крапивы активно применяется в гинекологии при лечении маточных кровотечений, с его помощью удается нормализовать менструации и уменьшить потери крови при них. Кровоостанавливающий эффект крапивы объясняется наличием в ней особого антигеморрагического витамина К, эскулена, витамина С и дубильных веществ.

Для повышения свертываемости крови рекомендуется использовать крапиву в сочетании с тысячелистником, хвощом и медуницей.

Настой. 15 г измельченных сухих листьев крапивы двудомной заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 минут, затем процеживают и дают остыть. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды при маточных, геморроидальных, клинических, легочных и носовых кровотечениях.

Крапивой успешно лечат анемию (малокровие), так как, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов в крови, не в меньшей степени, чем препараты железа, крапива обеспечивает более интенсивный гемопоэз. Та- кое эффективное терапевтическое действие обусловлено наличием

комплекса белковых веществ в сочетании с железом, составляющим основу для синтеза гемоглобина. Благодаря комплексу "протеин - железо" улучшается всасывание железа через воспаленную, как это обычно бывает в случае анемии, слизистую тонкого кишечника.

Повышение сопротивляемости организма объясняется наличием в крапиве кремния, входящего в состав кремниевой кислоты и ее солей. К тому же лимонная кислота в сочетании с флавоноидами, витамином С и селеном улучшает протекание энергетических процессов, происходящих в нашем организме. Поэтому настоей крапивы рекомендуется употреблять при всех острых и вялотекущих хронических заболеваниях, когда отмечается снижение общей сопротивляемости организма.

По имеющимся в научной медицине данным, хлорофилл, содержащийся в крапиве, обладает стимулирующим и тонизирующим действием, повышает тонус матки, кишечника, сердечно-сосудистой системы и дыхательного центра, стимулирует грануляцию и эпителизацию, обеспечивая тем самым быстрое заживление поврежденных тканей, усиливает основной обмен веществ, что очень важно при лечении ожирения.

Хорошо помогает отвар из листьев крапивы двудомной при лечении сахарного диабета, так как снижает содержание сахара в крови, что объясняется наличием в них секретина, стимулирующего инкреторную функцию поджелудочной железы.

Таким образом, противодиабетическое действие крапивы основывается на стимуляции инкреции - выделении в кровь поджелудочной железой инсулина, который воздействует на клеточные мембраны, доставляет сахар из крови внутрь клеток.

Применение порошка из листьев крапивы. 2 ст. ложки порошка размешивают в стакане простокваши, йогурта или кефира и употребляют 1 раз в день.

Поскольку крапива обладает желчегонным действием (в виде густого экстракта входит в состав аллохола), Рекомендуется ее применение при заболеваниях печени, алчного пузыря и желудочно-кишечного тракта.

Крапива оказывает мягкий диуретический - мочегонный эффект, поэтому ее применение актуально при отеках легких, вызванных заболеваниями сердца и мочевыделительной системы.

Смесь из листьев и корней крапивы, корней и корневищ солодки считается хорошим средством при хроническом воспалении почек. Каждый из компонентов (по 1 ст. ложке) следует настаивать 1-2 часа в 2 стаканах кипятка, принимать утром и вечером по 1 стакану. Оба компонента обладают значительным противовоспалительным эффектом.

В традиционной медицине листья крапивы считают средством усиления лактации, то есть отделения молока у кормящих грудью матерей.

Использование крапивы в процессе лечения ревматизма позволяет снизить болевой синдром в суставах, что объясняется наличием в растении муравьиной кислоты и комплекса микроэлементов.

При хроническом гепатите и хроническом холецистите необходимо увеличить количество продуктов, богатых клетчаткой, магнием. Для этой цели особенно подходят крапива и шиповник.

При заболеваниях печени нет ничего лучше свежего крапивного сока с картофелем, морковью и белком яйца, здесь есть все: и витамины, и клетчатка, и магний, и ничего, кроме здоровья.

При упорном кашле применяют сваренный в сахарном сиропе корень крапивы.

При гиперацидном гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне повышенной секреторной функции желудка следует применять средства, которые уменьшают активность соляной кислоты и пепсина, -это отвар крапивы с медом или на молоке.

Отвар на молоке или с медом. Берется 1 ст. ложка сухой крапивы на 1 стакан молока или 1 ст. ложка меда на 1 стакан отвара крапивы. Принимать по 1/3 стакана

3 раза в день за час до еды.

Для повышения защитных (иммунных) сил организма обычно рекомендуется употреблять в пищу больше свежих растений в виде салатов и соков, в частности широко использовать крапиву двудомную, особенно сразу после зимы, когда в организме ощущается витаминная недостаточность. Молодые листья крапивы содержат аскорбиновой кислоты в 2 раза больше, чем апельсины и лимоны, а каротина в ней столько же, сколько в моркови, 20 г свежих листьев крапивы содержат суточную норму потребности в витамине А. Сок, как впрочем и салат, из свежей крапивы увеличивает содержание гемоглобина и количество эритроцитов, обладает тонизирующим действием, усиливает основной обмен и деятельность сердечно-сосудистой системы, повышает иммунные силы организма и оказывает дезинфицирующее действие. Особенно настоятельно рекомендуется применять соки ослабленным людям при наличии хронических заболеваний и в период восстановления после операции. Больным с воспаленной слизистой оболочкой желудка и кишечника к соку рекомендуется добавлять свежий отвар риса или овсяных хлопьев, чтобы снизить таким образом раздражающее действие.

Свежий сок и салаты из крапивы следует также употреблять при бронхолегочных заболеваниях с ранней весны и до поздней осени, что существенно повысит иммунологический статус организма.

Наличие витаминов К и С дает основание применять крапиву как кровоостанавливающее и поливитаминное средство при легочных кровотечениях. Высокое содержание хлорофилла способствует усилению основного обмена в организме, возбуждению дыхательного центра, грануляции и эпителизации, то есть заживлению пораженных тканей. Если у больного одновременно имеется нарушение деятельности пищеварительного тракта с застойными явлениями желчи и запорами, а также снижение аппетита, то следует вместе с крапивой употреблять свежие листья одуванчика в виде соков и салатов.

Если же при хронической пневмонии сопутствующими заболеваниями являются язвенная болезнь желудка и кишечника на фоне пониженной кислотности желудка и заболевания почек, то свежий сок из листьев крапивы лучше смешивать с соком подорожника большого. Начинать следует с 1 ст. ложки сока 3-4 раза в день до еды за 15-20 минут, доводя до 5 ст. ложек в день, употребляя его в течение всего весенне-летнего периода. Одновременно напоминаю, что больным с воспаленной слизистой оболочкой желудка и кишечника рекомендуется добавлять к соку свежий отвар риса или овсяных хлопьев, поскольку это снижает травматическое действие аскорбиновой кислоты на больной желудок.

Зимой можно использовать консервированные и стерилизованные соки, они также достаточно эффективны, хотя и не так, как свежие вытяжки из дикорастущих лекарственных растений.

Приготовление сока. Получить его довольно просто. Свежее растительное сырье необходимо тщательно про- мыть, ошпарить кипятком, измельчить (можно в мясорубке) и отжать через ткань. К оставшейся кашнице добавить немного воды. Перемешать и снова отжать. Полученный таким образом сок содержит все растворимые в воде составные компоненты растения. Хранить в холодильнике не более 3 дней.

В народной медицине крапива используется также в качестве мочегонного, ветрогонного, противохолерического и кровоочистительного средства, улучшающего состав крови особенно при лечении различных кожных заболеваний (лишаев, угрей, фурункулов), а против поносов с частыми позывами использовали сухую крапиву с хлебом.

При заболеваниях суставов, миозитах, неврологических болях и радикулите крапива хороша как раздражающее и отвлекающее средство. Больные места надо "нажалить" свежей травой раз в 2-3 дня до прекращения болей.

Русские врачи уже в XVIII веке использовали противонагноительные и ранозаживляющие свойства этого растения, рекомендуя прикладывать измельченные сырые листья к свежим ранам, а застарелые раны, язвы и свищи лечили соком крапивы.

Благодаря бактерицидному действию на гноеродные микробы, крапива стимулирует процессы грануляции и эпителизации, лежащие в основе заживления мягких тканей. Для лечения фурункулов и кожных заболеваний применяются примочки и ванночки из настоя сухих листьев.

Крапиву издавна с успехом используют для укрепления волос и против перхоти. Для этих целей применяют отвар или настой из листьев.

Отвар. Готовят из расчета 100 г измельченных крапивных листьев на 0,5 л воды и 0,5 л уксуса. Отвар кипятят 30 минут, процеживают и вечером перед сном моют им голову (без мыла).

Настой. Берут 1 ст. ложку сухих листьев, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, после чего процеживают. Этим настоем нужно смачивать голову после мытья и слегка втирать в кожу, голову не вытирать. Втирания повторять 1 раз в неделю в течение 4-6 месяцев.

Настой или отвар из листьев крапивы в сочетании с настойкой чеснока и отваром корня лопуха применяют при выпадении волос, перхоти, а также кожном зуде, молочнице и суставных болях. Голову после мытья не вытирают, курс лечения - 2 недели, повторяют через 2 недели в течение 4-6 месяцев.

В виде лечебных ванн и аппликаций крапива рекомендуется как противовоспалительное средство при кожных заболеваниях (дерматитах, экземах, псориазе), ПРИ варикозном расширении вен, геморрое и суставном ревматизме.

Ванна. Крапиву вместе с корнями и корневищами измельчают и заливают кипятком в соотношении 1:20, полчаса настаивают, процеживают. Ванну 36-37 °С можно принимать в любое удобное время (см. приложение 4).

Пищевая ценность

Листья крапивы кладут в зеленые щи, борщи, мясные и рыбные блюда, жаркое, омлеты, яичницы, и прочее и прочее, их заготавливают впрок, засаливая, мариную и высушивая. И это неудивительно, ведь из-за высокого содержания в крапиве протеина (белка) она по питательной ценности близка к бобовым культурам.



ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ

Лапчатка гусиная - излюбленное лакомство гусей, из-за чего, по-видимому, она так и названа. По той же причине в народе она зовется гусиной лапкой.

В хозяйственных целях из листьев лапчатки гусиной можно получить желтый краситель для тканей, из цветков - черный и красный. Растение используют при дублении кож.

В пищу употребляют молодые побеги и листья.

В лечебных целях применяется трава, собранная во время цветения, и корни.

Показания к применению лапчатки гусиной: почечнокаменная болезнь, камни в печени, спазмы желудка, поносы с коликами, судорожное состояние мышц, ревматизм и подагра. Наружно применяют при зубной боли, воспалительных процессах полости рта и глотки, при различных сыпях, язвах, кровоточащих ранах и воспалениях кожных покровов.

Противопоказания отсутствуют, поскольку считается безвредным растением.

Описание

Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с толстым коротким корневищем. Главный стебель слабовыраженный, с невысокой (15-20 см) розеткой прикорневых листьев; от него отходят тонкие, длинные, стелющиеся, хорошо укореняющиеся в узлах цветоносные побеги - "усы". Листья непарноперистые, пальчатые, сверху зеленые, снизу серебристо-беловолочные. Цветки мелкие, желтые, в отличие от других лапчаток - на длинных цветоножках. Плоды - сухие сборные семянки. Цветет с мая по август. Растет вдоль дорог, по берегам рек и озер, на пустырях, у домов.

Заготовка сырья

В лечебных целях используется трава (стебли, листья, цветки) и корни. Траву собирают с мая по август, во время цветения, корневища с корнями - осенью, после пожелтения листьев. Сушат траву под навесом, расстилая слоем 3-5 см, осторожно и часто перемешивают, следя, чтобы не опали цветки.

Хранят в коробках. При хороших условиях хранения высушенная трава не теряет лекарственных свойств в течение 2 лет, а корневища - 5 лет.

Действующие начала

Трава лапчатки гусиной и ее корни обладают целебными свойствами - в основном благодаря содержанию дубильных и пектиновых веществ, сапонинов, эфирных масел, фенольных соединений, витамина С (до 260 мг) и некоторых других биологически активных веществ.

Терапевтические свойства

Трава лапчатки обладает умеренным противосудорожным, антисептическим, вяжущим и болеутоляющим действием, способна снимать спазмы гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта и вызывать послабляющий эффект. Настой на молоке, особенно козьем, оказывает мочегонный эффект.

Применение

В народной медицине используют настои, отвары и сок лапчатки гусиной.

Настой травы с корневищами лапчатки. Готовится следующим образом: 20 г травы с корневищами залить

1 л кипятка, настаивать 1 час, затем процедить. Пить по 200 мл 2-3 раза в день при гипо- и авитаминозах, гастритах, колитах с поносами, дизентерии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне пониженной кислотности желудочного сока, холециститах, болях в животе, маточных кровотечениях, почечнокаменной болезни. Полоскать рот (оказывает дезодорирующее

действие), использовать для спринцевания при белях.

Отвар из травы лапчатки. Готовят следующим образом: 20 г травы проварить в 200 мл воды, настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день перед едой при цинге, туберкулезе легких, грыже, опущении матки. Делать примочки при ушибах, мокнущей экземе, ранах, геморрое, судорогах в икроножных мышцах. Теплым отваром полоскать полость рта при зубной боли, воспалении и кровоточивости десен.

Отвар из семян лапчатки. Готовят следующим образом: 5-10 г семян кипятить в 1 стакане молока 5 минут, затем процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день утром и вечером при болезненных менструациях, маточных болях.

Препараты лапчатки гусиной следует принимать профилактически при хроническом воспалении желчного пузыря и запорах.

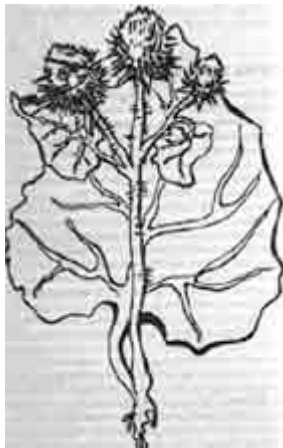
Отвар для лечебной ванны. Траву лапчатки гусиной, крапивы, спорыша, мяты, тысячелистника, пырея, пастушьей сумки, взятые в равных количествах, тщательно перемешать. 100 г смеси кипятить в 1 стакане воды 15 минут, настаивать 30 минут, затем вылить в ванну с температурой воды 39-40 °С. Такие ванны назначают при нарушении обмена веществ, ожирении, полиартритах, судорогах в икроножных мышцах.

Сок из травы лапчатки. Траву хорошо промывают в проточной воде, ошпаривают, пропускают через мясорубку, отжимают сок, разводят его горячей водой в 2 раза и кипятят 1-2 минуты. Хранить в холодильнике не более 3 дней. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день при кровохарканье, моче- и желчнокаменной болезнях, климактерических кровотечениях. Наружно использовать для обмывания гноящихся, долго не заживающих ран, язв, протирать лицо от угрей.

Пищевая ценность

Молодые свежие, богатые витамином С листья с успехом используются в кулинарных целях для приготовления салатов, щей, борщей и супов.

Из высушенных листьев делают травяной чай, приправы к мясным, рыбным, крупяным блюдам. Корни отваривают и едят как овощ. Муку из корневищ добавляют в тесто. Крахмал из корневищ используют для приготовления киселей.



ЛОПУХ БОЛЬШОЙ, ИЛИ РЕПЕЙ

Одно из своих названий широколистное растение получило потому, что в старину лист назывался "лоп", отсюда, к сведению дачников, произошло существительное "лопата". Лопух, он же репей, замечательное и невероятное по своей жизнестойкости растение, недаром в повести "Хаджи-Мурат" Лев Толстой пишет: "Экая энергия! - подумал я. - Все победил человек, миллионы трав уничтожил, а этот [репей] все не сдается".

Взять хотя бы бесценное для дачников и огородников свойство лопуха - способность уничтожать вредителей сельского хозяйства. Для этой цели из листьев лопуха готовят следующий настой: половину ведра мелко нарубленных листьев залить доверху водой и настаивать трое суток. Затем процедить и опрыскивать настоем садовые растения и кустарники от гусениц капустной белянки, совки и моли.

Отваром из корней лопуха в соотношении 1:10 хорошо мыть собак, коров, лошадей и другую живность при лишаях, зуде кожи и выпадении шерсти. Корнеплоды лопуха, достигающие размера крупной моркови, с успехом могут заменять ее ранней весной, как, впрочем, и петрушку, и пастернак. Это у нас репей сорняк, а во Франции, Бельгии, США и ряде азиатских стран, например Китае и Японии, его, как ценный пищевой продукт, выращивают на плантациях и используют в кулинарии.

Лопух хороший медонос, а главное - с огромным Успехом может быть употреблен в профилактических и лечебных целях.

Показания к применению препаратов из лопуха большого: воспалительные заболевания почек, ревматизм, подагра, сахарный диабет, камни в почках и желчном пузыре, рахит, гастрит, колит, хронический запор, геморрой.

Противопоказаний не выявлено.

Описание

Крупное двулетнее растение из семейства сложноцветных высотой до 1,5 м, с прямым, твердым, ребристым, грязновато-зеленым, опушенным стеблем. В первый год растение развивает только прикорневые листья, а на второй год дает стебли, цветет и после созревания плодов отмирает. Корень длинный (до 60 см) толстый, стержневой. Листья крупные, очередные, широкояйцевидные, длинночерешковые, сверху зеленые, снизу сероватые. Соцветия - шаровидные корзинки, которые на верхушке образуют шишковидную метелку. Цветки мелкие, пурпурно-фиолетовые. Плоды - семянки с коротким хохолком. Цветет с июня по август. Растет лопух на пустырях, оврагах, около дорог и полей, на берегах рек, около домов и сараев, как сорняк в огородах и садах.

Заготовка сырья

С лекарственной целью используют корни и листья лопуха. Листья собирают с июня по сентябрь, корни - осенью (сентябрь-октябрь) первого года жизни растения или весной (с конца апреля по май) второго. В первый год растение к концу вегетационного периода накапливает питательные вещества в корне, который в это время особенно сочен и мясист. За второй год растение расходует накопленный запас на формирования стебля, из-за чего корень становится дряблым, деревянистым и не пригодным ни для лекарственных, ни для кулинарных целей. Выкопанные корни тщательно очищают от земли, хорошо промывают холодной водой и освобождают их от наружной части. Затем режут на куски длиной 10-15 см, а более толстые корни, кроме того, расщепляют вдоль. Сушат корни на открытом воздухе, в тени (на чердаках, под навесом) или в охлажденной русской печи, расстилая тонким слоем на бумаге или ткани. Листья сушат под навесом обычным способом.

Высушенные корни хранят не более 5 лет в деревянной таре, листья - 1 год.

Действующие начала

Корни содержат до 45 % полисахарида инулина, слизь, эфирное масло, дубильные, горькие и жироподобные вещества, смолы, протеин, большое количество витамина С, минеральные соли. В листьях содержатся эфирное масло, слизь, дубильные вещества, аскорбиновая кислота. В плодах лопуха содержится значительное количество жиров (до 20 %).

Терапевтические свойства

Препараты корня лопуха оказывают мочегонное, желчегонное, потогонное и умеренно болеутоляющее действие, стимулируют образование ферментов поджелудочной железы, являются легким слабительным средством, улучшают состояние кожи. Они обладают антимикробным, антисептическим и дезинфицирующим свойствами, устраняют зуд и снимают проявления аллергии. Препараты из лопуха - хорошее противовоспалительное, ранозаживляющее, противодиабетическое средство. Они нормализуют обмен веществ и благодаря инулину улучшают лейкоцитарный состав крови, усиливают рост волос, являются лечебным и профилактическим средством от камнеобразования и отложения солей.

Применение

Настой корней лопуха. Готовится следующим образом: 10-25 г измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в термосе. Пить теплым по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды при почечно- и желчнокаменной болезни, ревматизме и подагре, сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, геморрое, экземе, экссудативном диатезе, фурункулезе и рахите. Лечение продолжать в течение 20-50 дней.

Настоем можно смазывать раны, язвы, бородавки, полоскать горло при ангине, мыть и протирать кожу головы при выпадении волос.

Настой листьев лопуха. 60 г листьев залить 3 стаканами кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, камнях в почках и печени.

Настой семян лопуха. 20 г семян залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день при хронических запорах.

Отвар из корней лопуха 1. 15-20 г измельченных корней кипятить в 1 стакане воды на слабом огне 20 минут, затем настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды 20-30 дней, при моче- и желчнокаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, ревматизме, подагре и остеохондрозе, а также как потогонное средство при простуде.

Отвар из корней лопуха 2. 100 г измельченных корней кипятить в 1 л воды до тех пор, пока не останется половина первоначального объема. Процедить, добавить по вкусу мед. Принимать по 3 ст. ложки 3-4 раза в день при мочекаменной болезни, ревматизме, подагре, геморрое и экссудативном

диатезе.

Отвар из лопуха и календулы. 20 г корней лопуха, 10 г соцветий календулы кипятить в 1 л воды 10-15 минут, процедить и охладить. Втирать в кожу головы или мыть голову 2 раза в неделю при выпадении волос.

Отвар из листьев и соцветий лопуха. 20 г листьев и соцветий лопуха кипятить в 1 стакане воды 5 минут. Смоченную в отваре марлю прикладывать к больным суставам, при подагре и ревматизме отвар добавляют в ванну.

Сок из листьев лопуха. Из свежих молодых листьев отжать сок, смешать с измельченными листьями. Прикладывать к ранам, язвам, ожогам и пролежням.

Мазь из лопуха 1. По 25 г листьев и корней лопуха измельчить, кипятить в 1/2 стакана воды 20 минут, тщательно растереть со 100 г сливочного масла. Смазывать голову для профилактики и лечения облысения, а также при лечении ожогов и обморожений.

Мазь из лопуха 2. 40 г свежих корней настаивать в 1/2 стакана подсолнечного масла 24 часа, затем кипятить на слабом огне 15 минут. Смазывать раны, язвы, ожоги и пролежни.

Мазь из лопуха 3. 50 г корней натереть на терке, смешать с 50 г свиного жира. Смазывать кожу при экземе, угрях, крапивнице, фурункулезе, лишаях, солнечных ожогах, укусах змей, пчел.

Репейное масло. 50 г измельченных корней лопуха настаивать на 1/2 стакана миндального или оливкового масла в течение 1 недели. После чего процедить через 3-4 слоя марли и смазывать полученным маслом ожоги, раны, обморожения, а также голову при выпадении волос.

В народной медицине рекомендуется свежие листья лопуха или размоченные сухие листья прикладывать к гноящимся, долго не заживающим ранам и язвам, а смазанные сметаной свежие листья лопуха прикладывать к участкам кожи с рожистым воспалением.

Пищевая ценность

Корни лопуха можно употреблять в пищу сырыми, вареными, жареными и печеными. С этой точки зрения лопух является универсальным продуктом, однако следует помнить, что съедобными являются только корнеплоды растений первого года жизни. Их кладут в суп, борщи вместо картофеля, моркови и петрушки. Из них делают котлеты, каши и пюре.

Из корней можно варить повидло и мармелад. Высушенные, поджаренные до бурого цвета и смолотые в кофемолке корни используются для приготовления кофейного напитка. Молодые побеги и листья, очищенные от кожицы, - прекрасная основа для салатов.



МАРЬ БЕЛАЯ, ИЛИ ЛЕБЕДА

Марь белая, а проще, лебеда - для огородников и дачников самый злостный и надоедливый сорняк, возникающий повсюду в большом количестве. Это обусловлено сверхплодовитостью лебеды, дающий до 100 000 необычайно выносливых семян, которые способны прорасти в самых тяжелых условиях, даже за полярным кругом. Это невеселое обстоятельство отражено в русских пословицах. "*Глохи года, коли во ржи лебеда*". "*Много ржи, да все лебеда*". "*Сеяли рожь, а косили лебеду*". "*Осот да лебеда для посевов беда*".

Однако нет худа без добра, и слишком досадовать на лебеду не стоит. Для меня, например, это растение ассоциируется с манной небесной, которая однажды, в ветхозаветные времена, спасла "сынов

Израиля" от голодной смерти в пустыне. А дело в том, что в блокаду моя мать, тогда 15-летняя девчонка, моя тетя, 12 лет от роду, и их 36-летняя мать, моя бабушка, проживая в поселке рыбацкое, теперь это один из районов Санкт-Петербурга, смогли выжить лишь благодаря тому, что пекли лепешки и варили кашу из лебеды. Если бы не это фитокулинарное средство, шансов выжить, получая на троих 375 г мокрого, наполовину из дуранды (жмыха) хлеба, у них почти не было.

Но ведь выжили, а мама с тетей здравствуют и по сей день. Правда, если быть совсем точным, то не лебедой единой, но также крапивой, одуванчиком, подорожником и снытью разнообразили они свой блокадный рацион. Однако большая пищевая нагрузка приходилась все-таки на лебеду, поскольку она вроде хлеба, не так быстро приедалась, да и голод утоляла лучше, нежели остальные "злаки", что, впрочем, совсем не удивительно. Ведь по содержанию протеина, то бишь белка, листья лебеды лишь чуть уступают свежим белым грибам, но существенно превосходят свежие подберезовики.

Показания к применению лебеды. Настой травы и свежий сок принимают при поносе, истерии, головной боли и при ангинах.

Полагаю, и не без оснований, что лебеда в сыром виде является прекрасным средством для очищения от шлаков тонкого и толстого кишечника, печени и желчного пузыря. Почему? Потому что сравнительно мягкая, содержащая много питательных веществ, клетчатка, высокое содержание которой в лебедке дает право отнести это Растение к хорошим природным сорбентам, все-таки не переваривается нашим кишечником. Давайте представим, что происходит со съеденной нами лебедкой (замечу что описанная далее картина в той или иной мере верна для таких съедобных растений, как одуванчик, крапива, подорожник). В желудке под действием пептонов и соляной кислоты происходит предварительное расщепление белков, и часть их покидает клетчатку (основу каждого травянистого растения). Когда через пару часов полупереваренная лебеда перемещается из желудка в двенадцатиперстную кишку, клетчатка уже напоминает пористую губку, потому что на местах, где раньше, находились молекулы белка и других уже усвоенных питательных веществ, появились пустоты. В двенадцатиперстной кишке под воздействием кишечного сока, сока поджелудочной железы и желчи происходит окончательная экстракция белков, углеводов из клетчатки. Возросшее во много раз количество пустот при неизменном состоянии остова волокна готово к приему новых пассажиров, теперь свободные "места" занимают шлаки, и экспресс, постоянно принимая новых гостей, движется к выходу. Система смены пассажиров абсолютно идентична системе работы любого пищевого сорбента. Точно так же ведет себя, например, активированный уголь. Но есть еще одна деталь: поскольку слизистая кишечника пронизана кровеносными и лимфатическими сосудами, то клетчатка, контактируя со слизистой (что возможно именно потому, что волокна ее достаточно мягкие), будет впитывать также и шлаки, растворенные в крови и лимфе. Поэтому происходит также и частичное очищение крови и лимфы.

Противопоказаний к применению лебеды нет.

Описание

Это однолетнее растение из семейства маревых с прямостоячим ребристым ветвистым стеблем высотой 0,5-1 м. Листья черешковые, яйцевидно-ромбические, неправильно зубчатые, с белым мучнистым налетом. Зеленоватые мелкие цветы собраны в клубочки, составляющие верхушечное метельчатое соцветие. Цветет с июня по сентябрь. Растет в огородах, вдоль дорог, около жилищ, по сорным местам.

Заготовка сырья

Лекарственным сырьем является трава (стебли, листья, цветки). Заготавливают во время цветения.

Действующие начала

Трава мари белой, или лебеды, содержит аскорбиновую кислоту (до 120 мг%), каротин, сапонины, эфирные масла, щавелевую кислоту. Листья содержат большое количество протеина.

Терапевтические свойства

Трава лебеды оказывает противовоспалительное, обезболивающее и успокоительное действие.

Применение

Настой. 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить и принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

В народной медицине настоем травы и свежий сок применяют от головной боли, поноса и как успокаивающее средство. Наружно настоем травы используют для полоскания горла при ангинах и для обмываний и примочек при кожном зуде. Свежую распаренную траву используют для растираний при радикулите.

Пищевая ценность

Молодые побеги и листья лебеды можно использовать в пищу, для этого их ошпаривают, чтобы удалить горечь, затем готовят каши, пюре и салаты, по вкусу напоминающие салаты из шпината, варят щи, солят и квасят зиму. Блюда из лебеды оказывают успокаивающее действие на перевозбужденный

организм горожан.



МАТЬ-И-МАЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ

Русское научное название мать-и-мачеха получила за своеобразную особенность листьев: сверху - голых, снизу - бархатистых. При касании их рукой возникает ощущение тепла или холода в зависимости от того, какой их стороны дотронуться. Нижняя, войлочная и, естественно, теплая - это аллегория матери, а верхняя - голая и холодная - ассоциируется со злой мачехой. В народе мать-и-мачеху также называют мать-трава, конское копыто, опухольные листья, лопух студеный.

Мать-и-мачеха - хороший ранний медонос. Как лекарственное растение мать-и-мачеха была известна еще в Древней Греции и Риме, недаром ее родовое название *Tussilago* происходит от двух латинских слов - *tussis*, что значит "кашель", и *agere* - "выводить".

Показания к применению мать-и-мачехи: острые хронические заболевания органов дыхания, сопровождающиеся упорным сухим кашлем, простудные заболевания, головная боль, воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта и мочевого пузыря, отеки, миозиты, дерматиты, диатезы, вялозаживающие язвы и раны, выпадение волос, перхоть, кожный зуд.

Противопоказания к применению мать-и-мачехи в настоящее время не выявлены.

Описание

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Растение имеет длинное ползучее корневище, от которого весной отрастают прямостоячие, покрытые сидячими чешуйчатыми яйцевидно-ланцевидными буроватыми листочками цветоносные стебли, высотой 10-25 см. Прикорневые листья появляются после цветения, они округло-сердцевидные, диаметром до 25 см, с выемчато-зубчатыми краями. Сверху листья зеленые, голые, снизу беловоилочные на длинных черешках. Цветет по мере освобождения почвы от снега. Цветы золотисто-желтые, собранные в одиночные корзинки. Плоды - слегка изогнутые, продолговатые семянки - снабжены хохолками. Цветет в апреле-мае. Растет на увлажненных местах, по берегам рек, на осушенных торфяниках, по канавам, вдоль дорожных насыпей и на огородах как сорняк.

Заготовка сырья

Лечебное значение имеют прикорневые листья мать-и-мачехи, реже соцветия. Листья собирают в первой половине лета, когда они еще сравнительно невелики, обрывая листовые пластинки с черешками длиной не более 3-4 см, поскольку толстые и сочные черешки замедляют сушку и содержат мало действующих веществ. Не следует заготавливать совсем молодые листья, опушенные с обеих сторон, и листья, пораженные ржавчиной. Цветочные корзинки заготавливают в начале цветения с остатком цветоноса не более 5 см.

Сушить следует на открытом воздухе, на чердаках или в хорошо проветриваемых помещениях. Сырье раскладывают тонким слоем на бумаге или ткани - каждый лист отдельно, сначала нижней стороной вверх. Затем их часто переворачивают, чтобы обе стороны подсыхали равномерно. Можно сушить листья, нанизав их на леску или плотную нитку. Это достаточно кропотливое занятие, но зато получается сырье высокого качества. Окраска сухих листьев почти "живая", хотя они и усыхают в 5 раз. На вкус они горьковатые. Цветы собирают в сухую погоду и немедленно сушат в сушилках или печах при температуре 40-50 °С.

Хранят заготовленное лекарственное сырье в закрытых коробках. Высушенные соцветия сохраняют целебные свойства 2 года, а листья - не более 3 лет.

Действующие начала

В цветочных корзинках найдены фитостерины, дубильные вещества, желтый пигмент. И все-таки основная ценность мать-и-мачехи в листьях, которые щедры на слизистые вещества, сапонины, гликозид туссилягин, органические кислоты (яблочную, винную), витамины С, каротиноиды, полисахариды (декстрин, инулин), эфирные масла, дубильные вещества, флавоноиды и фитонциды. Также в них

содержится достаточное количество калия. Мать-и-мачеха концентрирует (накапливает) медь, селен, бром и серебро.

Терапевтические свойства

Мать-и-мачеха хорошо успокаивает кашель, растворяя мокроту, слизистые выделения и проявляет муколитический эффект (усилит отхаркивание), ослабляет и излечивает воспалительные процессы, возбуждает аппетит, стимулирует секреторную деятельность различных желез, обладает мягчительным, легким потогонным и желчегонным действием, является хорошим ранозаживляющим средством. Обладает умеренной противогипоксической активностью, поливитаминным действием, способствует снижению уровня свободных радикалов во внутренней среде организма, проявляя антиоксидантные свойства. Благодаря слизи, сапонинам, полисахаридам и дубильным веществам растение обладает выраженным противовоспалительным эффектом. Туссилягин и эфирные масла в комплексе с указанными биологически активными веществами обеспечивают надежное восстановление дренажной очистительной функции бронхов и местных систем защиты от инфекции. Противогипоксический и антиоксидантный эффекты способствуют восстановлению трофики - снабжения тканей кислородом и питательными веществами, что улучшает состояние не только дыхательной, но и пищеварительной, мочевыделительной системы и кожи!

Присутствие слизи, сапонинов, дубильных веществ, каротиноидов наделяет растение противовоспалительными свойствами, способствует разжижению и улучшает отхаркивание мокроты, отделяемой трахеей и бронхами, что, собственно, и определяется как муколитический эффект.

Применение

В лечебных целях из листьев мать-и-мачехи готовят чай, настой, отвар, сок и порошок. Наружно применяют свежесорванные листья.

Настой из листьев или цветков мать-и-мачехи. Готовится следующим образом: 3 ст. ложки измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 30 минут, после чего процеживают и принимают по 2 ч. ложки 3-4 раза в день в течение 1-3 недель. При лечении болезней легких - после еды, при болезнях желудочно-кишечного тракта - натощак. Курс лечения - 2-3 недели.

Извлечение слизистых веществ происходит также в случае настаивания сырья в холодной кипяченой воде.

Отвар. Готовится в тех же пропорциях, что и настой, и кипятится в течение 30 минут. При заболеваниях дыхательной системы (бронхиты, ларингиты, ангина, бронхиальная астма, пневмония, туберкулез, трахеиты) как отхаркивающее и мягчительное средство отвар принимают по той же формуле, что и настой.

В народной медицине отвар из листьев применяют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, мочевого пузыря, а также дыхательных путей и легких. Настой из листьев употребляют при кашле, удушье. Для возбуждения аппетита рекомендуется принимать 2-3 раза в день по 1/3-1/2 стакана отвара за 20-40 минут перед едой.

Крепкий отвар. Готовят из равных частей мать-и-мачехи, крапивы и корней лопуха. 3 ст. ложки смеси (по 1 ст. ложке каждого компонента) заливают 1 л горячей воды и кипятят 5-7 минут. Затем отвар процеживают, а остаток отжимают. Этим средством моют голову, чтобы укрепить корневую систему волос, избавиться от перхоти и зуда, используют для примочек и компрессов при раздражении кожи и нарывах, а также после бритья в случае очень чувствительной кожи как смягчающее средство.

Сок из свежих листьев. Собранные листья промывают, ошпаривают, дают стечь воде, пропускают через Мясорубку и отжимают через марлю. Полученный сок разводят водой в соотношении 1:1 и кипятят 2-3 минуты. Хранить в холодильнике не более 3 дней. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды на протяжении полутора недель. Сок листьев применяют при туберкулезе, а также в качестве желчегонного и потогонного средства. Соком рекомендуется обрабатывать нарывы, язвы, гноящиеся раны. При насморке его закапывают по 2-3 капли в каждую ноздрю 3-5 раз в день, а при воспалении среднего уха - в ушной проход.

Чай. Заваривают как обычный чай и пьют при кашле, удушье, поскольку этот напиток действует как бронхоочистительное, противовоспалительное и кровоочистительное средство.

Свежие листья или кашлицу из них прикладывают к ранам и хроническим язвам для скорого заживления, а измельченные свежие листья или сухие - к фурункулам и нарывам, чтобы ускорить их созревание.

Измельченные сухие листья курят, как махорку, при одышке и затрудненном дыхании, а также для снятия зубной боли.

Порошок из листьев мать-и-мачехи рекомендуется принимать по 1/3 ч. ложки 3 раза в день при простудных заболеваниях.

Пищевая ценность

Молодые листья мать-и-мачехи ранней весной являются прекрасным витаминным ингредиентом для

приготовления салатов, омлетов и гарниров к мясным блюдам.



ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

В народной медицине одуванчику издавна придавалось большое значение как источнику "жизненного эликсира". И это неудивительно, если знать о его редкостных тонизирующих свойствах. Широко использовалось это растение и в народной кулинарии для приготовления холодных и горячих блюд, а также напитка, напоминающего по вкусу кофе. Во многих странах одуванчик выращивают как культурное растение, чего, к сожалению, не делают у нас, хотя и в России он растет отлично. Одуванчик заслуживает серьезного отношения, и его стоило бы культивировать как огородную культуру. На дачах и приусадебных участках - не выбрасывать, а использовать с умом и пользой.

Показания к применению одуванчика лекарственного и препаратов на его основе: плохой аппетит, гастрит, обусловленные пониженной секрецией желудочного сока, заболевания печени и желчного пузыря, атеросклероз, острые инфекции верхних дыхательных путей, заболевания мочеполовой системы, диабет, нарушения обмена веществ, особенно сопровождающиеся такими кожными проявлениями, как сыпь, угри и фурункулы.

Противопоказания: так называемая слабость желудка (предрасположенность к поносам), гиперацидный гастрит, а также язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки на фоне повышенной кислотности желудочного сока

Описание

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых, высотой до 60 см, с коротким стержневым, обычно толстым неветвистым корнем и розеткой прикорневых листьев, которые варьируются по форме и размеру, по большей части продолговато-ланцетовидные, перистолопастные. Цветковые стрелки (стебли) округлые, внутри полые, безлистные, несут одиночные цветочные корзинки ярко-желтого цвета. Плоды - серовато-бурые, продолговатые семянки с хохолком-парашютиком, образуют на голом цветоложе белый пушистый шар. Все растение содержит млечный сок, горький на вкус и богатый различными биологически активными веществами. Цветет в мае-июне, плоды созревают с конца мая по июль. Растет у жилья, на газонах, в садах, огородах, вдоль дорог, на лугах, полях и пустырях.

Заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются корни одуванчика и надземная часть растения. Заготавливают их осенью (сентябрь-октябрь) или рано весной, до отрастания листьев. Летом этого делать не стоит, так как корни в это время дряблые и для лечебных целей непригодны. Выкапывают корни лопатой, отряхивают землю, обрезают надземные части с корневой шейкой и тонкие боковые корни. Затем моют в холодной воде, и провяливают в течение нескольких дней на открытом воздухе, пока не перестанет выделяться млечный сок, после этого сушат на чердаках или под навесом с хорошей вентиляцией, разложив слоем 3-5 см на бумаге или ткани. Снаружи сырье должно быть светло- или темно-бурым без запаха, горьким на вкус.

В некоторых источниках по фитотерапии предлагается, и вполне уместно, корни, предназначенные для приготовления порошка, сначала пропускать через мясорубку и лишь затем сушить. При этом их укладывают на противень и постоянно помешивают деревянной лопаткой, чтобы не образовывались комья из-за интенсивного выделения млечного сока. Уместность предварительного измельчения в мясорубке заключается в том, что в процессе высыхания корни одуванчика деревенеют, приобретая твердость необыкновенную, что, впрочем, не так удивительно, как советы ряда авторов нарезать на мелкие кусочки, а потом измельчать в мясорубке уже высушенные и даже обжаренные корни. Потому что ножом их не разрезать, разве что нарубить при помощи зубила и молотка. Да и качественно обжарить целые корни не получится, потому что очень неудобно.

Однако при всех технологических достоинствах способ предварительного измельчения в мясорубке обладает рядом существенных недостатков, обусловленных тем, что шнек мясорубки не только

транспортирует лекарственное сырье к измельчающему ножу, но еще и выдавливает из него сок. При этом вместе с млечным соком измельчаемые таким образом корни одуванчика теряют много ценных биологически активных веществ. В довершение всего в процессе интенсивного контакта лекарственного сырья с металлическими поверхностями внутри мясорубки потери лекарственных составляющих из-за окисления возрастают еще больше. Чтобы этого не произошло, хочу поделиться маленьким технологическим "ноу-хау". После того как на стадии провяливания из корней перестает выделяться млечный сок, их надо нарезать поперек на мелкие части длиной с кофейный боб, а затем уже сушить до полного затвердевания. Лекарственное сырье такого размера практически полностью сохраняет свои терапевтические свойства да еще, во-первых, быстрее и легче высушивается, во-вторых, лучше хранится, в-третьих, без проблем и потерь измельчается до порошкообразного состояния в электрической кофемолке, а в-четвертых, при желании, легко и качественно обжаривается. В сырье не допускаются примеси, срок хранения - 5 лет.

Что же касается листьев, то их очищают от примесей желтых и увядающих частей растения, после чего сначала провяливают на открытом воздухе (до окончания выделения млечного сока), а затем окончательно сушат в хорошо проветриваемом помещении. Хранить высушенное сырье следует в плотно закрытой стеклянной или деревянной таре не более 2 лет.

Действующие начала

Надземная часть содержит тритерпеновые спирты, горечи и сапонины, значительное количество протеина, витамины С, А, В2, никотиновую кислоту. В листьях найдены железо, кальций, марганец и фосфор, содержание которого даже больше, чем в листовых овощах.

Корни одуванчика богаты глицеридами непредельных жирных кислот (олеиновой, пальметиновой, церотиновой), тритерпеновыми соединениями, стеринами (бета-стерин, сигма-стерин). В них также содержатся полисахарид инулин (осенью до 40 %, весной до 2 %), сахароза (до 20 %), белки (15 %), каротин, дубильные вещества, следы эфирного масла, органические кислоты, смолы и жирное масло. Корни одуванчика накапливают в себе цинк, медь и селен.

Терапевтические свойства

Корни и листья обладают противовоспалительным, желчегонным, мочегонным, потогонным, отхаркивающим, жаропонижающим, слабительным, антиаллергическим, противосклеротическим и противоглистным действием, возбуждают аппетит, а также улучшают состояние кожи и общее самочувствие.

При этом противовоспалительное, потогонное и жаропонижающее действия обусловлены тритерпеновыми соединениями, слизистыми и смолистыми веществами. Горечи, обладая желчегонными свойствами, а также способностью повышать секрецию желудочного сока, улучшают пищеварение и повышают аппетит. Они также способствуют отхаркиванию мокроты. Антисклеротическое Действие, то есть способность связывать и выводить из организма вредный холестерин и очищать кровь от жирорастворимых шлаков, объясняется наличием бета- и стигма-стерина, являющихся глицеридами непредельных жирных кислот, именно наличие непредельных связей в жирных кислотах позволяет дезактивировать, связывать и выводить из крови все жирорастворимые вредные вещества, и в частности холестерин. Противогипоксическое и общетонизирующее действие одуванчика обеспечивается сахарами, инулином, аминокислотами, комплексом витаминов (особенно витамином С), а также никотиновой и яблочной кислотами.

Применение

В лечебных и профилактических целях препараты из одуванчика лекарственного применяют в виде отвара, чая, порошка и сока.

Отвар. Готовится следующим образом: 1 ст. ложку измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 минут, охлаждают 45 минут и процеживают. Принимают по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчнокаменной болезни, желтухе, при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, запоре, при геморрое, как улучшающее пищеварение и возбуждающее аппетит средство.

Настой корня назначают при фурункулезе, кожных сыпях, угрях, других состояниях, связанных с нарушением обмена веществ, при ревматизме, подагре, малокровии, воспалении и туберкулезе легких и лимфатических желез. Как антитоксическое средство при укусах пчел и змей, диабете и заболеваниях щитовидной железы.

Хорошие результаты при сыпи и фурункулезе дает прием одуванчика внутрь. В этом случае его используют в смеси с корнем лопуха.

Отвар из корней одуванчика и лопуха. По 1 ст. ложке мелко нарезанных корней одуванчика и лопуха заливают 3 стаканами воды, выдерживают одну ночь, а утром делают отвар (кипятят 7-10 минут на небольшом огне), отвар принимают по 1/2 стакана несколько раз в день.

От экземы употребляют мазь, состоящую из меда, смешанного с мукой из сухого одуванчика. Мазь

смывают с тела теплой молочной сывороткой.

Корни (реже листья) одуванчика употребляют как слабительное средство при хронических запорах, геморрое в виде отвара (30 г на 1 л воды) по 1/2 стакана 1 раз в день, млечный сок из корней - для уничтожения бородавок, а также при укусах пчел. Масляная настойка корней - хорошее средство лечения ожогов. Для возбуждения аппетита и как желчегонное средство одуванчик можно использовать в виде чая, который также является хорошим средством устранения запоров.

Чай. 1 ч. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка и настаивать 20 минут, после чего пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

Поскольку установлено благотворное влияние порошка из корней одуванчика при атеросклерозе, способствующее выведению холестерина из организма, то порошок из корней одуванчика применяют для профилактики атеросклероза.

Порошок. Сухие корни перемолоть в кофемолке, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. На вкус они горькие, потому сырье не разжевывают, а медленно обволакивают слюной и проглатывают. Порошок можно принимать, смешивая с медом или любым сиропом.

Ранней весной полезно употреблять сок из листьев одуванчика.

Сок из листьев одуванчика. Листья хорошо промывают холодной водой, дают стечь воде, шинкуют, укладывают в дуршлаг и ошпаривают. Затем пропускают через мясорубку, отжимают через плотную ткань, разбавляют водой в соотношении 1:1 и кипятят 2-3 минуты. Принимают по 1-3 ст. ложки 3 раза в день за 20 МИНУТ до еды. Хранить в холодильнике не более 3 дней.

Сок обладает укрепляющим свойством, полезен при воспалении желудка с пониженной кислотностью. Его используют как легкое слабительное при хронических запорах и как желчегонное при заболеваниях печени и желчного пузыря. Влияя на обмен электролитов, сок одуванчика способствует уменьшению болей в суставах при подагре. Его принимают как потогонное, жаропонижающее и легочное средство. При употреблении сока и настоя корня у кормящих женщин усиливается лактация - образование молока.

Сок из листьев одуванчика является одним из наиболее ценных тонизирующих (укрепляющих) средств. Он необходим для нейтрализации повышенной кислотности и нормализации щелочного состава внутренней среды организма.

Сок одуванчика содержит исключительно высокую концентрацию калия, кальция и натрия. Он же является самым богатым источником магния и железа.

Магний необходим для укрепления скелета и предотвращения процесса размягчения костей. Наличие в тканях костей достаточного количества этого элемента, а также кальция предотвращает потерю или порчу зубов во время беременности и способствует укреплению костей ребенка.

Органический магний в правильном соотношении с кальцием, железом и серой необходим для образования некоторых ингредиентов (составных частей) крови. В таком виде он обладает обновляющей силой и представляет собой один из важнейших строительных элементов клеток организма, особенно тканей легких и нервной системы.

Органический магний может быть получен только из свежих растений, которые необходимо использовать исключительно в сыром виде.

Его, однако, не следует путать с магниевым препаратом, ибо последний представляет собой неорганический минерал, препятствующий правильному, здоровому функционированию организма.

Все химические препараты магния, как в виде порошка, так и растворенные в молоке, приводят к отложению в организме неорганических отходов. Правда, эти препараты могут обладать более или менее быстрым действием, однако оно будет лишь временным. Последствия накопления в организме указанных выше неорганических веществ могут быть весьма плачевными. В нашей жизни предпочтительней следовать примеру мудреца, действующего по принципу "Лучше быть благоразумным и осторожным, чем потом раскаиваться".

Органический магний из свежих соков овощей является для организма очень важным питательным веществом.

Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, в сочетании с морковным соком и соком листьев репы помогает при различных недугах, поражающих позвоночник, и других болезнях костей, а также придает крепость зубам, предотвращая тем самым развитие пиорей (пародонтоза) и их разрушение.

Сок одуванчика увеличивает число белых кровяных телец, укрепляя тем самым защитные силы организма. Длительный прием (все лето) свежего сока одуванчика способствует улучшению состава крови, выведению холестерина, снабжению организма витамином С, повышению иммунитета. Большое содержание в одуванчике каротиноидов, являющихся предшественниками витамина А, дает основание использовать его как при лечении заболеваний верхних дыхательных путей (хронические гаймориты, риниты, тонзиллиты), так и при хронических бронхитах и пневмонии, бронхиальной астме. Сок одуванчика лекарственного, существенно улучшая деятельность пищеварительного тракта, ведет к

снижению холестерина в крови, оказывает нормализующее влияние на водно-солевое равновесие, способствует очищению организма от метаболитических отходов - шлаков внутреннего происхождения.

При воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника рекомендуется прибавлять к свежему соку свежий отвар из риса или овсяных хлопьев. Сок обычно назначается с 1 ст. ложки в день за 15-20 минут до еды 3 раза в день, затем разовую дозу доводят в течение месяца до 5 ст. ложек. Прием свежего сока одуванчика должен быть длительным - например, весь весенне-летний период. В ряде случаев целесообразно применение смеси соков одуванчика и крапивы, что существенно усиливает лечебный эффект за счет значительного количества в крапиве аскорбиновой кислоты, присутствия витаминов К, В1; В2, пантотеновой кислоты, а также хлорофилла и минеральных веществ. Наличие большого количества хлорофилла усиливает основной обмен, повышая тонус кишечника и сердечно-сосудистой системы. При этом сок крапивы способствует также восстановлению гемоглобина и увеличению количества эритроцитов, положительно влияет на углеводный обмен, снижает болевую чувствительность, улучшает мочеотделение.

Необходимо помнить, что употреблять следует именно свежий сок. Хранить его более 3 суток (даже в холодильнике) не рекомендуется.

Наружно сок одуванчика употребляется для выведения бородавок, мозолей, а также при конъюнктивитах и экземах.

Пищевая ценность

Для еды используют различные части одуванчика: листья и корни, цветочные бутоны. Из молодых листьев делают салаты, приправы к мясным и рыбным блюдам, добавляют в супы. Никакие зеленые овощи не могут сравниться с одуванчиком по содержанию солей железа, фосфора и кальция.

Из соцветий можно приготовить варенье, которое по вкусу напоминает свежий пчелиный мед. Употребляют это с чаем при различных простудных заболеваниях.

Поджаренные корни одуванчика с успехом заменяют кофе. Для этого их тщательно промывают, высушивают в духовке до побурения. Затем размалывают в кофемолке и заваривают, как кофе. Поджаренные корни ароматны, имеют настоящий кофейный цвет, содержат до 15 % белков, 2 % яблочной кислоты, 20 % сахаров и 40 % крахмалистого вещества инулина, которое при нагревании превращается в сахар. Сильно поджаренные (до покраснения) корни сладковаты, с ними можно пить чай. Жарят также целиком розетки распутившихся листьев.

Для приготовления салатов из листьев одуванчика удаляется излишняя горечь путем замачивания их в 3-процентном растворе поваренной соли комнатной температуры в течение 30 минут, после чего листья промывают в холодной кипяченой воде.

На 100 г листьев одуванчика берется 1 л кипяченой воды комнатной температуры, в которой растворяют 30 г поваренной соли, что в объемном соотношении составляет 3 чайные (или 1 столовую) ложки соли.

Горечь также может быть удалена из листьев одуванчика путем их обесцвечивания. Для этого их затемняют светонепроницаемым материалом. Однако хочу заметить, что молодые листья, тем более если из них удалить центральный стержень, почти не горчат и вполне пригодны для салатов без дополнительной обработки раствором поваренной соли, поскольку рассол убивает не только горечь, но и ценные биологически активные вещества.



ПАСТУШЬЯ СУМКА

Название этого растения по научному выглядит следующим образом - *Capsella bursa pastoris*. В переводе с латыни *capsella* означает "маленькая коробочка", *bursa* - "сумка", а *pastor* - "пастух", что, собственно, соответствует форме плода этого растения, по виду напоминающего маленькую коробкообразную пастушью сумку.

Пастушья сумка - это типичный "космополит" среди сорняков, поскольку ее можно встретить повсюду - в России, Индии, Японии, Китае, Италии и многих других странах.

Казалось бы, тем, что пастушья сумка - сорняк, все сказано. Однако не стоит спешить уничтожать ее на своих огородах и дачных участках. Это весьма ценное лекарственное и полезное пищевое растение, которое издавна применяется в народной медицине многих стран.

Показания к применению пастушьей сумки: легочные, почечные, кишечные, геморроидальные, маточные кровотечения, атония матки, поносы, эрозивные гастриты, язвенная болезнь со склонностью к кровотечениям.

Противопоказания: беременность и склонность к тромбообразованию.

Описание

Однолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных. Стебель одиночный, округлый, прямостоячий, высотой 20-40 см, корень тонкий, веретеновидный. Листья образуют прикорневую розетку, продолговато-ланцетовидные, перисто-разделенные, черешковые. Стеблевые листья очередные, стреловидные. Цветы мелкие, белые, на длинных цветоножках, собраны в удлиненную кисть, которая распускается постепенно. Поэтому, когда на верхушке стебля еще цветы, внизу уже плоды-стручки треугольной формы. Пастушья сумка - типичное сорное растение. Ее можно встретить всюду - на полях, огородах, садах, пустырях, вдоль дорог и канав. Цветет с мая по сентябрь.

Заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используется надземная часть растения с прикорневыми листьями, собирают их во время цветения (июнь-июль). Недопустим сбор растений со зрелыми плодами или пораженных грибом. Пастушья сумка выдергивается вместе с корнями, которые затем обрубают и удаляют. Траву сушат в тени на воздухе в течение 5-7 дней или в хорошо проветриваемых помещениях, а также в сушилке при температуре не выше 45 °С. Высушенное растение имеет слабый запах, горьковатый вкус.

Готовое сырье можно хранить в плотно закрытой деревянной или стеклянной таре в течение 3 лет.

Действующие начала

В траве пастушьей сумки найдены витамины А, В2, С и К, ацетилхолин, тирамин, органические кислоты (яблочная, щавелевая, лимонная, винная и другие), сапонины, алкалоиды, дубильные вещества, смолы, флавоноиды. Также содержится достаточное количество бора, брома, калия и кальция. Растение концентрирует медь, селен, цинк, бром.

Терапевтические свойства

Трава пастушьей сумки оказывает кровоостанавливающее, утеротоническое, гипотензивное, вяжущее, нормализующее обмен веществ действие. Противогипоксическая активность выражена умеренно. Листья обладают фитонцидной активностью.

Кровоостанавливающее действие обусловлено наличием в растении витаминов К и С, поэтому пастушья сумка противопоказана при тромбофлебите и склонности к тромбообразованию. Утеротонический эффект, или способность усиливать сократительную функцию гладкой мускулатуры матки и перистальтику кишечника, обеспечивается ацетилхолином и тирамином, содержащимися в надземной части растения. Понятно, что из-за этих веществ пастушья сумка противопоказана при беременности. Благодаря значительному содержанию микроэлементов, особенно меди, цинка, марганца и хрома в сочетании с такими макроэлементами, как железо, магний, калий и кальций, трава полезна при нарушении обмена веществ. В основе противогипоксического действия лежит влияние на энергетический обмен комплекса органических кислот в сочетании с флавоноидами.

Применение

Пастушью сумку издавна используют в виде жидкого экстракта или настоя.

Настой. 10 г травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут и процеживают через 2-3 слоя марли. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 2-3 недели. Особенно эффективен настой при маточных, легочных, кишечных и почечных кровотечениях. Вяжущие свойства настоя пастушьей сумки используют также при лечении острых и хронических воспалительных заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки. Иногда его употребляют при болезнях печени и желчного пузыря для нормализации процессов, препятствующих камнеобразованию.

В народной медицине пастушью сумку используют как средство для снижения артериального давления, а также при гастритах, язвенной болезни желудка, геморрое, воспалении мочевого пузыря и как противопоносное средство.

Сок. Приготовленный так же, как и соки из других целебных растений (см., например, приготовление сока из листьев мать-и-мачехи), сок разбавляют в соотношении 1:1 водой и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Его же закапывают в обе ноздри при носовых кровотечениях. Неразведенный сок показан в виде примочек при ушибах и небольших ранах.

Пищевая ценность

В пищу используют молодые свежие листья пастушьей сумки. Из них готовят витаминные салаты, винегреты, гарниры, пюре, супы и борщи. Употребляют пастушью сумку и в сушеном виде, а семена вполне могут заменить перец и горчицу.



ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ

Если растереть свежий листик пижмы, то сразу можно почувствовать сильный ароматический камфорный запах. С этим запахом связано название пижмы, пришедшее к нам из Польши. По-польски пижма - "мускус", то есть пахучее ароматическое вещество. Научное же ее название - *Tanacetum* - происходит от греческого "бессмертник" из-за того, что высушенные растения долгое время сохраняют цвет.

У пижмы красивые перисто-рассеченные листья, по форме напоминающие листья рябины, да и цветы, собранные в кисти, также напоминают рябиновые грозди, поэтому ее в народе называют дикой рябинкой.

Пижма обладает поистине удивительными свойствами; так, свежее мясо, обложенное ею, долго не портится. Растение обладает сильным инсектицидным действием и может быть эффективно использовано в борьбе с молью, блохами, мухами, тараканами и клопами. Отсюда еще одно народное название пижмы - клоповник.

На даче очень хорошо обвязывать пучками пижмы плодовые деревья для отпугивания бабочек плодожорки. А если кусты крыжовника и смородины в конце цветения 3-4 раза через 2-3 дня обработать ее порошком либо отваром, то это избавит в середине лета от проблемы стеклянницы и крыжовниковой пяденицы.

Это растение мне показала двоюродная бабушка, и на всю жизнь мне запомнилась теплота, с которой она относилась к пижме. Бабушка часто с ней разговаривала, глядя сухонькой ручонкой желтые цветочки. Доброе отношение к пижме возникло у 82-летней женщины после того, как этим, с позволения сказать, сорняком она вылечила у себя рак печени. Когда бабушке было 80 лет, в областной больнице у нее нашли рак, пытались лечить, но через два месяца она попросила сыновей, чтобы забрали ее в деревню. Помереть хотела дома, а не на больничной койке в 8-местной палате на глазах у всех. Бабушка была человеком несгибаемой воли, огромной веры в жизнь и ко всему прочему - внучка травницы-знахарки. А у той знахарки бабка тоже была знахаркой. Не помню уж, как и что, но бабуля моя стала лечиться травами и нашла-таки секрет целительного снадобья - видимо, заложенная в генах информация сработала.

Жалко, что гостил я у нее в деревне всего лишь раз, а еще жальче, что слушал все больше ее сказицы, а мне бы ее расспросить, какие, бабуля, травки и как действуют. Одно только осталось в памяти, ее слова: "Пизмато рацок мене вылепила. Модная травка-то видать". Моя двоюродная бабушка прожила 97 лет, сохранив до последнего дня бодрость и твердую память.

Показания к применению пижмы: острые и хронические холециститы, гепатиты, воспалительные заболевания желудка и кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью желудочного сока, гипотония, аскаридоз, острицы и гноящиеся раны.

Противопоказания. Прием пижмы внутрь из-за наличия в ней ядовитого кетона - туйона - требует большой осторожности. Не следует длительно применять это растение. Настой пижмы противопоказан

при беременности.

Описание

Пижма обыкновенная (дикая рябинка) - многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, с горизонтальным деревянистым корневищем. Стебли крепкие, ветвистые в верхней части, высотой до 120-150 см. Листья очередные, эллиптические, длиной до 20 см, перисто-рассеченные на многочисленные продолговато-ланцетные доли, нижние - черешковые, верхние - сидячие, при растирании сильно пахнущие. Цветочные корзинки диаметром до 12 мм собраны в довольно густые верхушечные пучки. Все цветки в корзинке трубчатые, желто-оранжевые, плоды - продолговатые ребристые семечки. Цветет с июня по сентябрь, плоды созревают с августа по октябрь.

Распространено растение почти на всей территории России, кроме Крайнего Севера. Растет по берегам рек, на лугах и полях, на полянах и опушках, у дорог, на межах, часто образуя заросли.

Заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используются полностью распутившиеся цветочные корзинки - "цветки", которые собирают без цветоножек в начале цветения. Сушат в тени на воздухе, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях. Не следует пересушивать сырье, так как тогда оно легко крошится. Хранят в деревянной или стеклянной хорошо закрытой таре 1 год. Растение условно ядовито.

Действующие начала

Эфирные масла (камфора, борнеол и кетон туйон), флавоноиды, горькое вещество танацетин, сесквитерпеновые лактоны, алкалоиды, органические кислоты, дубильные вещества, витамин С и каротиноиды. Содержит достаточное количество калия, цинка, селена, много молибдена.

Терапевтические свойства

Желчегонный, противовоспалительный, жаропонижающий, потогонный, противомикробный, противоглистный эффект.

Желчегонный эффект обеспечивается наличием горького вещества танацетина и флавоноидов, усиливающих выделение желчи и снижающих содержание в ней слизи. Они также тонизируют мускулатуру желудочно-кишечного тракта, увеличивая выделение соляной кислоты. В основе противовоспалительного и жаропонижающего эффектов лежит действие эфирных масел в сочетании с флавоноидами и сесквитерпеновыми лактонами. Эфирные же масла оказывают противоглистное и антимикробное действие, но надо помнить, что они весьма токсичны. Противогипоксическую и антиоксидантную активность обеспечивают флавоноиды, органические кислоты, витамин С в сочетании с селеном и цинком. Губительное действие на гноеродные микробы связано с содержанием кумаринового производного кофейной и хлорогеновой кислот.

Применение

Настой. Для его приготовления 20 г измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, держат на медленном огне 10 минут, не доводя до кипения, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

Настой, применяемый для изгнания аскарид и остриц. 1 ст. ложку корзинок пижмы и цветков полыни цитварной заливают 1 стаканом кипятка, доводят до кипения, остужают до 60 °С, добавляют 1 растертый зубчик чеснока, настаивают 3 часа, фильтруют и доводят объем до исходного. Применяют 30-60 г настоя на ночь в виде микроклизмы. После процедуры желательно не вставать с постели 30 минут. Курс лечения 5-6 дней.

Настой из соцветий пижмы для рубцевания язвы желудка. Готовится из расчета 5 г цветков на 1 стакан кипятка по указанному в предыдущем рецепте способу. Принимают по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, образовавшейся на фоне пониженной (!) кислотности желудочного сока. При энтероколитах этот настой принимают по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

Его же можно принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой для возбуждения аппетита и чтобы улучшить пищеварение.

В народной медицине настоем цветков и листьев пижмы, приготовленный из расчета 20 г на 1 л воды, принимают при мигрени, головной боли, ломоте в суставах. Наружно растение используют для ванн и компрессов при вялозаживающих язвах и ранах, чесотке, подагре и воспалении суставов.

Концентрированный (20 г цветков на 1 стакан кипятка) настой пижмы эффективен в борьбе с клопами, тараканами, и мухами. Перед применением готовят очень густой сироп, смешивая настой с сахаром и раскладывая его в местах обитания насекомых.

Пищевая ценность

В питании пижму можно использовать в качестве ароматной приправы, но только в небольших количествах. Ее кладут в салаты, пудинги, кексы, используют при консервировании мясных, рыбных и овощных блюд.



ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ

Не зря это растение называют подорожником, а в народе еще и путником - дороги и обочины его излюбленные места. Семена подорожника, цепляясь и прилипая к обуви пешеходов, путешествуют во всех направлениях по странам и даже континентам. Так, на подошвах переселенцев семена подорожника из Европы были завезены в Северную Америку, где аборигены-индейцы это невиданное растение окрестили "следом бледнолицых". К слову сказать, его научное название - *Plantago major* - происходит от латинских слов "подошва" и "следовать" из-за сходства формы листьев некоторых видов подорожника со следами ног.

Как лекарственное растение подорожник был хорошо известен еще древним грекам и римлянам, а в X веке его весьма ценили и с успехом применяли для лечения многих хворей и недугов персидские и арабские врачи.

Показания к применению подорожника: анацидный и гипоцидный гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с нулевой или пониженной секрецией соляной кислоты, острые и хронические энтероколиты, раны, порезы, ушибы, хронические язвы, фурункулы, абсцессы, воспалительные заболевания органов дыхания (бронхиты, пневмонии, тонзиллиты, коклюш, туберкулез).

Противопоказания к применению: гастрит, обусловленный повышенной секрецией желез желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне гиперацидного гастрита, а также повышенная свертываемость крови и предрасположенность к тромбообразованию.

Описание

Многолетнее, реже двулетнее, травянистое растение из семейства подорожниковых. Подорожник большой имеет укороченное корневище с мочкой тонких шнуровидных корней. Листья собраны в прикорневую розетку, широкояйцевидные, цельнокрайние, голые, с длинными черешками. Цветочная стрелка высотой 10-30 см, прямая, с цилиндрическим колоском на конце, на котором густо сидят мелкие невзрачные буроватые цветки. Плод - многосеменная яйцевидно-коническая коробочка. Цветет с июня по сентябрь. Растет на пустырях, на мусорных местах, на полевых и лесных дорогах, в садах и огородах как сорняк.

Заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются листья, которые собирают в течение всего лета. Зеленые неповрежденные листья срезают с небольшой частью черешка и сушат быстро под навесом или в сушилке при 40-50 °С, рассыпав тонким слоем. При замедленной сушке листья легко чернеют (действие гликозида аукубина). Запах отсутствует, вкус горьковатый, слегка вяжущий. Семена заготавливают в зрелом состоянии вместе с цветоносами. Сырье можно хранить в течение 2 лет.

Действующие начала

Для лечебных целей используют листья и семена, как в свежем, так и в высушенном виде. Листья подорожника большого содержат большое количество слизистых веществ, полисахариды, гликозиды (аукубин, плантагин), горечи, дубильные вещества, флавоноиды, фитонциды, углевод маннит, сорбит, органические кислоты (салициловая, лимонная и др.), холин, алкалоиды, каротиноиды, хлорофилл, витамины С и К, фактор Т (способствующий повышению свертываемости крови). В листьях содержится достаточное количество калия, кальция, магния, бария, бора. Концентрирует медь, бром. В семенах подорожника имеется до 44 % слизи, состоящей из маннита и крахмала, жирное масло, углеводы, сапонины, дубильные и белковые вещества.

Терапевтические свойства

Лекарственные средства из подорожника оказывают противомикробное, противовоспалительное, усиливающее секрецию пищеварительных желез, противоязвенное, спазмолитическое, отхаркивающее, слабое противокашлевое, кровоостанавливающее действие. Приготовленные на основе подорожника

препараты обладают также слабительным и умеренным гипотензивным действием.

Противогипоксическая активность хорошо выражена и проявляется при различных формах кислородной недостаточности тканей и клеток организма.

Противомикробное действие обусловлено наличием фитонцидов.

Противовоспалительный, рано- и язвозаживляющий эффект обеспечивают полисахариды, пектиновые вещества, бензойная и салициловая кислоты, а также дубильные вещества и слизи. Ускорению регенерации заживлению тканей - способствует сочетание полисахаридов с ферментами и витаминами. Усиление секреции пищеварительных желез вызывают гликозиды и горечи. Платангин угнетает кашлевой рефлекс, способствуя стиханию приступообразного и изнуряющего кашля. Благодаря слизям, ферментам, фитонцидам и противогипоксической активности сок подорожника восстанавливает защитную и очистительную функции эпителия верхних дыхательных путей.

Повышение устойчивости органов и тканей к гипоксии - недостатку кислорода - обеспечивают органические и фенолкарбоновые кислоты в сочетании с флавоноидами, витамином С, медью и цинком. Препараты; подорожника, расслабляя гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта, устраняют боль, возникающую вследствие спазмов кишечника или желудка.

Применение

В официальной медицине в качестве отхаркивающего средства при бронхитах, коклюше, астме и других заболеваниях органов дыхания пользуются настоем подорожника.

Настой. Готовят из расчета 1 ст. ложка сухих листьев на 1 стакан кипятка, настаивают 15 минут и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды при лечении легочных заболеваний. В такой же дозировке настой употребляют и для лечения различных воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта (энтеритов, энтероколитов, колитов). Особенно хорошее действие настоя отмечается при лечении гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока и хронических колитов.

Поскольку настой из листьев подорожника способствует разжижению, растворению и отхождению мокроты, то он активно применяется при различных заболеваниях органов дыхательной системы, сопряженных с выделением слизистых мокрот: плеврите, туберкулезе легких, хроническом катаре бронхов, астме, коклюше и кашле. При воспалении глаз настой используют для промываний.

Настойка. Готовится следующим образом: 20 г сухих измельченных листьев заливают 1 стаканом водки и настаивают в темном месте в течение 14 дней. После этого настой процеживается и хранится плотно закрытым в холодильнике. Употреблять эту настойку рекомендуется по 30 капель 3 раза в день в тех же случаях, что и настой, а также при высоком артериальном давлении.

Сироп из листьев подорожника. Молодые листья промыть, дать им обсохнуть и нарезать. Затем послойно уложить в банку, засыпая каждый слой листьев высотой 1 см сахаром или заливая медом. Таким образом, уминая массу, надо заполнить всю банку. Настаивать в темном месте 10 дней, после чего слить выделившийся сироп и принимать его по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды при воспалении верхних дыхательных путей, а также при кишечных и желудочных заболеваниях. Еще лучшие результаты наблюдаются при использовании сока из свежих листьев.

Сок из свежих листьев. Для получения сока в дачных условиях листья срезают с частью черешка, тщательно промывают в холодной проточной воде, дают ей стечь, ошпаривают, пропускают через мясорубку и отжимают сквозь плотную ткань. В жаркую погоду сок получается густым и вязким, поэтому его следует разбавить кипяченой водой в соотношении 1:1. Готовый сок кипятят 2-3 минуты, после чего его можно употреблять. Помните, что такой сок можно хранить в холодильнике не более 3 суток. Принимают его по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

При длительной, не поддающейся лечению пневмонии, когда наблюдается ослабление защитных сил организма, рекомендуется употреблять свежие соки из подорожника большого, крапивы двудомной. Больным с воспаленной слизистой оболочкой желудка и кишечника рекомендуется прибавлять к соку свежий отвар риса или овсяных хлопьев. При бронхиальной астме, когда сопутствующим заболеванием является язвенная болезнь желудка и кишечника, хронический гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока, панкреатит, следует использовать свежий сок из листьев подорожника содержащий большое количество слизи (до 10 %), гликозид аукубин, аскорбиновую кислоту, витамин К, горечи и ряд других компонентов, способствующих нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобиллиарной (желчевыделительной) системы. Поскольку свежий сок оказывает регулирующее действие при недостаточной секреции желудка, он показан также при язвенных процессах в желудке и кишечнике, развивающихся на фоне нулевой и пониженной кислотности

Сок и настой листьев с успехом применяется при воспалении мочевого пузыря и других его заболеваниях, при непроизвольном ночном мочеиспускании, геморрое, кровохарканье и малярии. Настой листьев и сок пьют как кровоочистительное средство при различных кожных заболеваниях: сыпях, лишаях, угрях, фурункулезе.

Благодаря наличию фитонцидов и связанному с ними противомикробному действию по отношению ко

многим патогенным микробам (стафилококкам, стрептококкам, синегнойной палочке и др.) водный раствор и сок эффективны и при лечении ран, ушибов, хронических язв, нарывов, свищей и фурункулов. В этом случае используются также листья, которые промываются и накладываются на пораженные места в виде компрессов. Можно приготовить ранозаживляющую мазь из порошка высушенных листьев на вазелине.

Семена применяют и как слабительное, и как противопроносное средство, используя противовоспалительные и обволакивающие свойства слизи, которая образуется при ошпаривании семян. Так, в случае запора, возникающего на почве хронического воспаления толстой кишки, слизь семян, принятых внутрь, уменьшает воспаление за счет коллоидных свойств, иными словами, создавая желеподобные структуры, улучшает продвижение каловых масс. Истолченные или целые семена принимают на ночь. Заливают 1/2 стакана кипятка 1 ст. ложку семян, остужают и полностью выпивают получившуюся массу. Эффект наступает через 8-12 часов. При хроническом же поносе, особенно туберкулезного происхождения, сухие семена только лишь измельчают и принимают как порошок по 1 г 4 раза в день.

При лечении энтероколитов, воспалений тонкого кишечника, инфекционной и неинфекционной этиологии, То бишь, происхождения, наряду с медикаментами должны применяться и растительные средства, обладающие Противовоспалительными, обволакивающими и антибактериальными свойствами. К противовоспалительным вяжущим средствам относятся подорожник, ольховые соплодия, ромашка и другие, при взаимодействии с белками тканей они образуют плотные поверхностные соединения альбуминаты, которые оказывают противен воспалительное, вяжущее, антимикробное и прижигающее действие в зависимости от концентрации применяемых средств.

Пищевая ценность

Молодые листья подорожника большого используются для приготовления салатов, омлетов, винегретов, гарниров к мясным и рыбным блюдам. Порошком из подорожника можно заправлять первые и вторые блюда, подливы, соусы и салаты.

Заканчивая описание потребительских свойств подорожника большого, хочу отметить, что в фармакогнозии в качестве лекарственного сырья допускаются заготовки и других видов подорожника: блошного, среднего и ланцетного.

Подорожник средний трудно отличим от большого, однако при ближайшем рассмотрении имеет более короткие черешки листьев, с обеих сторон покрытых шершавыми волосками. Главным отличием подорожника ланцетного является характерная ланцетовидная форма его листьев. Подорожник блошный совершенно не похож на другие виды подорожника - у него отсутствует листовая розетка, зато есть сильно ветвистый облиственный стебель.

По химическому составу все виды подорожника в той или иной степени похожи, однако наиболее ярко выраженными терапевтическими свойствами обладает лишь подорожник большой. К тому же немаловажным основанием в пользу заготовки только этого вида лекарственного растения является то, что ни блошный, ни средний, ни ланцетный подорожники не рекомендуются для использования в кулинарных целях.



ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ

Все сорные растения обладают невероятной живучестью и плодовитостью, но пырей, пожалуй, один из рекордсменов по репродуктивным свойствам, а все потому, что он размножается и семенами, и корневищами. Одно растение может дать до 10 000 семян, прорастающих через 10-15 дней, непроросшие же семена не погибают и могут сохраняться в течение нескольких лет. Мало того, пырей имеет длинное корневище, которое, если разрезать на куски, а точнее, на кусочки, где есть хоть одна живая почка, моментально укореняется и начинает формировать новое самостоятельное растение. Отсюда его народное название - житец, житвец, ортанец. Это в буквальном смысле "огонь" для полей и огородов, борьба с которым чрезвычайно трудна и подчас безуспешна.

Наверное такая живучесть растения, пусть даже сорного, не могла не сказаться на его способности бороться не только с проблемами ближнего, но и дальнего круга, включающего и проблемы человека. Недаром еще Авиценна, отмечая многофункциональность пырея в своем "Каноне врачебной науки" писал, что он помогает при язве мочевого пузыря, дробит камни почек, гонит мочу, препятствует возникновению всяких катаров, является отличным лекарством для глаз и полезен при свежих ранах, поскольку склеивает их.

Показания к применению пырея ползучего. Несмотря на лестные рекомендации со стороны авторитета древней медицины, пырей до настоящего времени не введен в реестр лекарственных растений официальной фармакогнозии, хотя с успехом применяется в народной медицине. Тем не менее в народной медицине средства из пырея используются при желче- и мочекаменной болезнях, нарушениях солевого обмена организма, подагре, ревматизме, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, гастритах, геморрое.

Противопоказаний к приему препаратов пырея не установлено.

Описание

Пырей ползучий, *Elytrigia repens*, - многолетнее травянистое растение из семейства злаковых. Имеет длинное, ползучее, узловатое корневище. *Repens* в переводе с латыни означает "ползучий", но имеются и еще два значения - "внезапный" и "неожиданный", что также соответствует "характеру" этого растения. Стебли многочисленные, одногодичные, прямостоячие, тонкие, трубчатые, облиственные. Листья очередные, плоские, линейные, сидячие, с параллельным жилкованием, сверху - шероховатые, снизу - голые. Цветки мелкие, собраны в соцветие - сложный колос. Цветет в июне-июле. Плодоносит в августе-сентябре. Плод - зерновка. Растет на всей территории России - на естественных пашнях, в огородах, на лугах как сорняк.

Заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются корневища, которые заготавливают осенью или ранней весной. Их тщательно промывают в холодной воде, очищают от мелких корней, остатков стеблей и листьев, сушат в тени на воздухе хорошо проветриваемом помещении, раскладывая на бумаге или на мешковине. Хранят в холщовых мешках или деревянной таре не более 2 лет.

Действующие начала

Высушенные корневища пырея ползучего содержат значительное количество жирного и эфирных масел, сапонинов, слизистых веществ, органических кислот, каротина и витамина С.

Терапевтические свойства

Лекарственные средства из корневищ пырея ползучего обладают мочегонным, кровоочистительным, обволакивающим, отхаркивающим, потогонным и легким слабительным свойствами.

Применение

Отвар. 2 ст. ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5-10 минут, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при желче- и мочекаменной болезнях и воспалении желудочно-кишечного тракта. Отвар такой же концентрации используют для лечения подагры, ревматизма и воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей. Для усиления отхаркивающего действия к корневищу пырея добавляют по 1 ч. ложке цветков мать-и-мачехи, коровяка скипетровидного и листьев бузины.

При геморрое, хроническом воспалении толстого кишечника, воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей отвар пырея назначают на ночь в виде микроклизмы объемом 30-60 мл.

Вместо отвара можно использовать свежий сок из над-земной части растения.

Сок. Стебли промывают в проточной воде, ошпаривают, пропускают через мясорубку, разбавляют водой в соотношении 1:1, отжимают через плотную ткань и кипятят 3 минуты. Принимают по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Хранят в холодильнике не более 2 дней.

Крепкий отвар. Для его приготовления 4 ст. ложки измельченного корневища заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 минут и процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды за 20 минут до еды при фурункулезе. Курс лечения 3-4 недели. Отвар готовят только на один день, так как он быстро портится. Такой же отвар используют для приготовления ванн, в которых купают детей при диатезе.

Ванна. По 100 г корневищ пырея и лопуха кладут в большую эмалированную кастрюлю или ведро, заливают 5 л горячей воды и кипятят 10 минут. Такую ванну рекомендуется принимать при различных кожных заболеваниях хотя бы 1 раз в неделю. Длительность процедуры 30 минут, температура воды - 36-37 °С. Такие ванны рекомендуется сочетать с приемом отвара внутрь. Для его приготовления 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 минут, остужают и процеживают. Принимают по 1 стакану 3-4 раза в день до еды.

Пищевая ценность

Свежие корневища пырея используют для приготовления супов, салатов, гарниров к жирным мясным, рыбных, овощным блюдам.

Высушенные корневища перемалывают на муку, из которой варят каши и кисели, ее добавляют в пшеничную и ржаную муку при выпекании хлеба, лепешек и оладьев. Из поджаренных корневищ получается неплохой суррогатный кофе.



РОМАШКА АПТЕЧНАЯ, ИЛИ ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Ясным летним полднем заросли ромашки на лугу или окраине поля кажутся сплошной кипенью. Встречается она и вдоль дорог, около жилищ, по садам и огородам. При этом ромашку аптечную давно уже культивируют в хозяйствах, специализирующихся на выращивании лекарственных растений, да и на наших огородных и садовых участках вырастить ее не составляет проблем.

Если растереть пальцами соцветие аптечной ромашки, можно ощутить нежный и приятный запах свежесорванных яблок, который придает растению ромашковое масло.

Наверное, поэтому она используется в парфюмерии и винно-водочной промышленности.

Как лекарственное растение ромашка была популярна и в медицине античного мира, и в период Средневековья.

О ее лечебных свойствах писал в "Естественной истории" римский естествоиспытатель Плиний Старший, живший в 23-79 годах нашей эры.

И это неудивительно, если только полюбопытствовать, какими целебными свойствами обладает ромашка и какие хвори и недуги отступают перед ней. Кстати, ее научное название происходит от латинского matrix - "матка", поскольку в старину это растение применялось при женских болезнях, отсюда и народное его название - Маточница, маточная трава. Корни же русского названия "ромашка" уходят в латинское "романа", то есть "римская". "Романа" постепенно трансформировалось в повседневном лексиконе в "романову траву", а к концу XVIII века не без участия слова "румяный" стала тем, чем мы привыкли ее называть.

Показания к применению ромашки аптечной: острые и хронические заболевания органов дыхательной системы, острые и хронические гиперацидные гастриты, энтериты и колиты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной и повышенной кислотностью желудочного сока, геморрой, диатезы, дерматиты, экзема, альгоменорея, нарушения менструального цикла и маточные кровотечения; наружно - при фурункулезе, потливости, для промывания язв, нарывов, экзем и при воспалении век.

Противопоказания: анацидный гастрит, обусловленный полным отсутствием соляной кислоты в желудке и возникшие на его фоне язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; непереносимость компонентов, особенно эфирного масла. При передозировке препаратов ромашки возможны головная боль и слабость.

Описание.

Однолетнее невысокое (до 35 см) травянистое растение семейства сложноцветных, с тонким, стержневым корнем и сильно ветвистым стеблем. Листья очередные, сидячие, дважды или трижды перисто-рассеченные на узкие дольки. Цветы собраны в одиночные корзинки с коническим полым цветоложем. Каждое соцветие состоит из краевых цветков белых (ложноязычковых) и срединных - желтых (трубчатых). Плоды - семянки. Растение ароматное. Цветет с июня до конца августа, иногда до середины сентября. Растет на паровых лугах, в посевах ржи, вдоль дорог, у жилья, на огородах, пустырях, в мусорных местах.

Заготовка сырья

Для лекарственных целей используются цветочные корзинки без стеблей, с остатками цветоножек не более 3 см.

Распускаются корзинки постепенно: сначала язычковые цветки направлены вверх и цветоложе плоское, затем венчики язычковых цветков располагаются горизонтально, цветоложе вытягивается и зацветают нижние трубчатые цветки. В дальнейшей стадии язычковые цветки отцветают и их венчики отклоняются вниз, цветоложе принимает коническую форму; постепенно ближе к центру расцветают трубчатые цветки, тогда как нижние трубчатые цветки находятся в стадии плодоношения. Стадия цветения отдельной корзинки продолжается около 3 недель. Ложноязычковые цветки ромашки (а попросту - те самые белые лепестки, которые отрывают при гадали) имеют интересную особенность. В нашей полосе с утра и до 16 часов они поднимаются до тех пор, пока не примут горизонтальное положение, после 16 часов - постепенно опускаются и к 7 часам вечера прижимаются к цветоносу. Так вот, цветочные корзинки надо собирать в начале цветения, когда цветоложе не приобрело коническую форму, и в те часы, когда ложноязычковые цветки расположены горизонтально. При более поздней заготовке плодики легко осыпаются с цветоложа и сырье получается сильно измельченным. Корзинки собирают вручную - ошипыванием. Семена собирают при увядании язычковых цветков, когда корзинки становятся конусовидными. Сушат на открытом воздухе, под навесом, на чердаке с хорошей Вентиляцией, осторожно рассыпав тонким слоем (до 3 см) на бумаге или ткани. Можно сушить и в сушилках, но при температуре не выше 40 °С. Запах характерный, ароматный, вкус пряный, горьковатый. Недосушенное сырье теряет окраску, буреет, портится, пересушенное - сильно измельчается и теряет лечебные свойства. Вы- ход сухого сырья - 20 %.

Хранят сырье в матерчатых или бумажных мешочках в сухих помещениях до 1 года.

Действующие начала

Цветочные корзинки ромашки аптечной содержат до 0,8 % целебного эфирного масла, в состав которого входят более 40 компонентов: хамазулен, гликозиды (апи- генин и апиин), полисахариды, органические и жирные кислоты, никотиновая кислота, каротин, витамин С, камеди, слизи, горечи, кумарины и флавоноиды. Содержится также достаточное количество калия и бора. Цветки концентрируют цинк, медь, селен.

Терапевтические свойства

Средства из ромашки аптечной оказывают противовоспалительное, обезболивающее, спазмолитическое, противогипоксическое, противовирусное, десенсибилизирующее (противоаллергическое), желчегонное, нормализующее секрецию пищеварительных желез, кардиотоническое, то есть влияющее на миокард путем нормализации силы мышечного сокращения, седативное оказывающее успокоительное действие на центральную нервную систему.

Главными действующими веществами являются компоненты эфирного масла, особенно хамазулен, а также гликозиды, флавоноиды и органические кислоты.

Хамазулен обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием, усиливает процессы ре генерации и заживления тканей. Гликозиды апигенин и апиин расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов и устраняют их спазмированность. Хамазулен при кипячении частично разрушается.

Эфирное масло и его компоненты обладают дезинфицирующим, потогонным и обезболивающим действием, а также подавляют брожение в кишечнике.

В реализации противогипоксического свойства принимают участие органические кислоты, флавоноиды, витамин С, компоненты эфирного масла и микроэлементы, особенно селен.

Применение

Для лечебных целей ромашка аптечная применяется в виде настоя, отвара, чая, настойки, ванн, аппликаций, примочек и полосканий.

Настой. 1 ст. ложку цветочных корзинок залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 минут и процедить через 2-3 слоя марли. Принимать по 2-3 столовые ложки 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

Благодаря разнообразию биологически активных веществ настой ромашки оказывает мягчительное, противовоспалительное, антисептическое, противосудорожное, успокаивающее, болеутоляющее,

потогонное и желчегонное действие. Его применяют внутрь при спазмах кишечника и желудка, гастритах, при метеоризме, воспалении печени и желчного пузыря, почек и мочевого пузыря, неврозах и судорогах.

Настой ромашки уменьшает бродильные процессы и образование газов в кишечнике, снимает спазмы и отек слизистой оболочки желудка, усиливает выделение желчи, способствует быстрому заживлению язв желудка и Двенадцатиперстной кишки, а также снижению уровня соляной кислоты при гиперацидном гастрите. Это одно из немногих лекарственных растений, принимать которое рекомендуют больным с повышенной кислотностью Желудочного сока с целью нормализации секреторной функции желудка.

Отвар. Готовят из расчета 4 ст. ложки цветков на 1,5 л воды (кипятят 5 минут), после процеживания используют для ополаскивания головы после мытья. При этом светлые волосы приобретают красивый золотистый оттенок.

Весьма эффективен ветрогонный чай, в состав которого входят цветки ромашки, корень валерианы и плоды тмина.

Чай ветрогонный. Смешивают 6 частей цветков ромашки, 4 части корня валерианы, одну часть тмина. Затем 1 ст. ложку этой смеси заливают стаканом кипящей воды и настаивают в течение 20 минут, процеживают и принимают по 1/2 стакана утром и вечером при метеоризме.

Чай успокаивающий. Заваривают как обычный чай из расчета 1 ч. ложка сухих цветков на 1 стакан кипятка. Настаивают 5-10 минут. Если этот чай принимать с медом на ночь, он действует в качестве легкого снотворного и очень полезен при плохом самочувствии, нарушениях сна, расстройствах нервной системы, переутомлении.

Ванны с ромашкой рекомендуются при подагре и суставном ревматизме, они также хорошо избавляют от сильной потливости.

Отваром из цветков ромашки промывают гноящиеся раны, нарывы, из него готовят примочки для глаз при воспалении век. При ревматизме и подагре принимают ванны с отваром ромашки (20 г сухих цветков на 1 л воды). Им моют лицо, потому что это придает ко- же мягкость и бархатистость, убирает ненужный блеск лица.



РОМАШКА ПАХУЧАЯ БЕЗЪЯЗЫЧКОВАЯ

Государственная фармакопея допускает замену ромашки аптечной ромашкой пахучей. Она имеет те же противопоказания, что и ромашка аптечная.

Описание

Однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с прямостоячим, толстым, ветвистым, невысоким (до 39 см) стеблем. Веточки скучены, а цветочные; корзинки сидят на очень коротких цветоножках, прячась в листьях, что сильно затрудняет сбор лекарственного сырья. Цветки только трубчатые, зеленоватые, белых язычковых нет. По этому признаку ее легко отличить от ромашки аптечной. Все растение душистое, на вкус горько-пряное. Растет во дворах, огородах, садах как сорняк.

Заготовка сырья

Для лекарственных целей собирают обычно в начале цветения (июль-август) соцветия ромашки безъязычковой с короткими (до 1 см) цветоножками. Обрывать корзинки с растения трудно, поэтому лучше их состригать ножницами. Сушат так же, как и сырье аптечной ромашки.

Действующие начала

Цветы ромашки безъязычковой содержат эфирные масла, горькие вещества, гликозиды, жирные кислоты, слизи, каротин. Этот вид ромашки является заменителем ромашки аптечной, но не совсем полноценным, так : не содержит эфирного масла хамазулена.

Применение

Ромашка пахучая используется как противовоспалительное, спазмолитическое средство при лечении колитов, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, вызванных повышенной кислотностью желудочного сока, метеоризме; рекомендуется и как седативное средство. Наружно применяется в виде компрессов, промываний при ушибах, ранах, отеках, в виде клизм - при геморрое.

Настой ромашки безъязычковой. 3 ст. ложки соцветий залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 12 часов, принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

**СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ**

Сныть - незаслуженно забытое дикорастущее пищевое и лекарственное растение - широко распространена в Нечерноземье, а также во многих других регионах России. Она часто встречается в лиственных, смешанных и еловых лесах, на вырубках, лесных полянах и пойменных заливных лугах, около жилых домов и животноводческих помещений, в огородах, садах и парках, нередко образуя обширные заросли.

Благодаря большому количеству семян, а также обилию почек на корневищах (до 6000 на одном растении) сныть быстро размножается, очень трудно искореняется, поэтому ее принято считать злостным сорняком. А жаль, потому, что это не ее вина, а наша беда, что мы не научились понимать и употреблять сныть себе во благо.

Весной она, как никто другой, бурно начинает расти, при том что ее молодые листья и мягкие нежные стебли могли бы использоваться с великой пользой для здоровья. Ведь все блюда из сныти очень полезны, и ранней весной они с успехом могли бы восполнить нехватку витаминов в организме.

При жизни великий праведник, а ныне канонизированный святой Серафим Саровский в свое время провел три месяца в непрерывном посту и молитве, питаясь одной лишь снытью, и неудивительно, что называл он ее "снедью". В связи с этим хотелось бы привести небольшую выдержку из письменных наставлений св. Серафима Саровского, которая связывает воедино судьбу человека с природой.

"Во время болезни мы чувствуем, что жизнь человеческая подобна цветку, который почти тотчас засыхает, как скоро он распустился, и облаку, которое рассеивается и не оставляет ни следа; что наши дни исчезают, как тень, что наше тело сохнет, подобно траве полевой, что жизнь самого крепкого человека есть только дыхание, что с каждым дыханием она сокращается и что биение его пульса, подобно ударам маятника, приближает его к последнему часу, который почти всегда бьет именно в ту минуту, когда человек думает, что до сего часа еще очень долго".

В прошлом сныть использовалась в основном как средство от ревматизма и подагры, откуда, видимо, и произошло ее научное название - *podagraria* - подагрария.

Показания к применению: ревматизм, подагра, заболевания почек и мочевого пузыря, болезни желудочно-кишечного тракта и органов дыхательной системы, экссудативный диатез, рожистое воспаление, грибковые заболевания кожи.

Противопоказаний к применению сныти в настоящее время не имеется.

Описание

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных с длинным ползучим корневищем и трубчатым, бороздчатым стеблем до 1 м высотой. Листья яйцевидные, с зубчатыми краями. Прикорневые и нижние - трижды тройчатые. Ближе к верхушке листья постепенно мельчают и их строение упрощается до одной тройчатки. Цветки белые, мелкие, в многолучевых зонтиках, расположенных на концах побегов. Сныть произрастает в сырых лесах, садах и парках, около жилья, на огородах и мусорных местах, нередко образуя обширные заросли.

Заготовка сырья

Лекарственным сырьем служит надземная часть, реже - корни. Траву заготавливают во время

цветения. Сушат на открытом воздухе, а затем в сушилке при температуре 25-30 °С. Корни сныти выкапывают после окончания периода цветения растения, промывают в холодной воде и сушат в тени или под навесом.

Высушенные надземные части хранят в закрытой стеклянной, а корни - в деревянной таре. Срок хранения сырья - 1 год.

Действующие начала

В листьях, стеблях и цветах сныти найдены эфирные масла, стероиды, азотсодержащие соединения, витамин С (до 133 мг%), флавоноиды, микроэлементы (железо, медь, марганец, титан и бор), ферменты и фитонциды. В корнях содержатся белки, углеводы, эфирные масла, азотсодержащие соединения, полиацетиленовые соединения, фенолкарбоновые кислоты и кумарины.

Терапевтические свойства

Препараты сныти оказывают противовоспалительное, обезболивающее, диуретическое и ранозаживляющее действие. Они усиливают детоксикационную функцию печени, также улучшают работу желудочно-кишечного тракта - останавливают воспалительные процессы и нормализуют солевой обмен.

Наличие в растении полиацетиленовых соединений наделяет его фунгицидным, то есть противогрибковым, свойством.

Применение

Листья сныти используют для лечебных целей в свежем и высушенном виде, а также настоем из них.

Настой. Берут 2 ст. ложки измельченных верхних частей растения, заливают их 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой стеклянной или эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, остужают 45 минут, процеживают через 2-3 слоя марли, отжимают и доливают кипяченой воды до исходного объема. Употребляют в течение дня равными порциями при ревматизме, подагре, заболеваниях почек и мочевого пузыря, а также при грибковых заболеваниях кожи. Свежие листья обладают обезболивающим действием, их измельчают и употребляют, прикладывая к больным местам в качестве обезболивающих компрессов при подагре, ревматизме и различных воспалительных процессах.

Из корней сныти готовят ванны, которые хорошо помогают при миозитах и полиартритах.

Ванна. Измельчают 40 г корней сныти обыкновенной, заливают 1 л кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 30 минут, процеживают и выливают в ванну с температурой воды 36-37 °С. Такую ванну лучше принимать на ночь.

Пищевая ценность

В пищу используются молодые побеги, листья и черешки листьев, из которых варят щи, супы, борщи, готовят гарниры, приправы к мясным и рыбным блюдам, делают салаты. Листья квасят на зиму, как капусту, а черешки маринуют. Снытью можно перекладывать овощи для придания им своеобразного аромата.

Растение можно добавлять в любые закуски, первые и вторые блюда. Такая "приправа" их не просто "не испортит", но обогатит витаминами, микроэлементами и другими полезными биологически активными веществами, к тому же придав им шарм и некоторую вкусовую пикантность.



СУРЕПКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Вот уж за чем далеко ходить не надо, так это за сурепкой - что ни прополка грядки на даче, то ведро этого чересчур плодородного сорняка. Что с ней делать, ума не приложишь. А ведь в древнегреческой и древнеримской медицине сурепка обыкновенная пользовалась большим успехом как эффективное ранозаживляющее средство.

Молодые розеточные листья сурепки имеют приятный запах и слегка жгучий привкус, из-за чего

ранней весной они с успехом могут использоваться для приготовления овощных салатов.

Сурепка хороший медонос, полученный из нее желтовато-зеленоватый мед довольно приятен на вкус.

В хлебопекарном и кондитерском производстве используется высококачественное масло, полученное из семян сурепки.

Показания к применению. Сурепка не является официальным лекарственным сырьем, но благодаря ряду ценных фармакологических свойств успешно используется в народной медицине, считающей это растение действенным средством, помогающим при хронической усталости (астеническом синдроме), общей слабости, гиповитаминозе С, нарушениях деятельности нервной

системы (даже при параличе, "мозговом ударе", эпилепсии), при сниженной половой активности, тем более что противопоказаний к ее применению нет.

Описание

Двулетнее растение семейства крестоцветных, высотой 20-60 см, имеет разветвленный, слегка опушенный или голый стебель. Прикорневые и нижние стеблевые листья - черешковые, овально-круглые, верхние листья сидячие, яйцевидные, надрезанно-зубчатые. Цветки золотисто-желтые (поэтому у сурепки есть еще одно имя - желтяница), душистые, с четырьмя лепестками и одним пестиком. Соцветия собраны в густые кисти, плоды раскрывающиеся прямые или согнутые стручки, цилиндрической или четырехугольной формы, направленные косо вверх.

Цветет сурепка в мае-июне. Одно растение дает до 10000 семян. Растет на лугах, у дорог, по канавам, как сорняк в полях, огородах и садах.

Заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используется трава (стебли, листья, цветки и молодые стручки), которая заготавливается во время цветения. Сушат ее в тени, на чердаках, верандах, в хорошо проветриваемых помещениях. Хранят в бумажных мешках или деревянных коробках. Срок хранения - 1 год.

Действующие начала

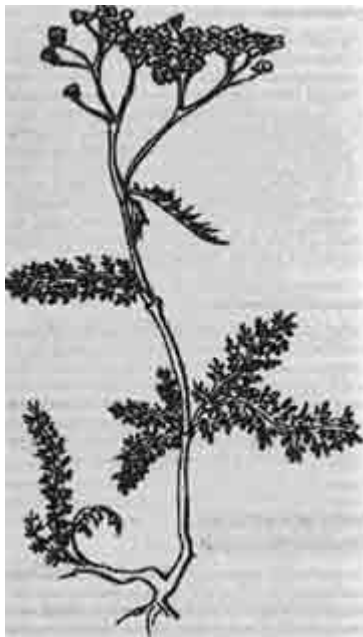
К сожалению, химический состав сурепки почти не изучен, однако известно, что в ней содержатся витамин С, витамины группы В, гликозиды и жирное масло.

Применение

В народной медицине используется настой травы, который производит сильное мочегонное действие, оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на организм. Настой травы сурепки. Готовится следующим образом. 1 ст. ложку свежей или сухой травы залить 1 стаканом кипятка и настаивать 2-3 часа, после чего процедить через 2 слоя марли, добавить воды до первоначального объема и принимать 3-4 раза в день по 1/4 стакана за 15-20 минут до еды. Настой рекомендуется при пониженной половой активности, недостаточной выработке спермы, общей слабости и неврастении. Также применяют его при цинге, водянке, параличе, апоплексии (инсульте) и падучей болезни (эпилепсии).

Пищевая ценность

В пищу можно использовать молодые листья, собранные ранней весной или осенью, а также из-под снега. Из них делают витаминные салаты, а мороженые листья пригодны для приготовления пюре. Кроме того, сочный хрустящий стебель, по вкусу очень похожий на сладкую капустную кочерыжку, - прекрасное лакомство для детей, которое можно отведать как прямо во время летней прогулки, так и зимой, в виде "сахарных палочек".



ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

У лекарственного растения тысячелистника обыкновенного богатая и интересная история. Начать хотя бы с того, что в его научном названии *Achillea millefolium* начальное слово соответствует имени древнегреческого

героя Ахилла, который, согласно Гомеру, применял это растение для остановки кровотечения. Второе слово образовано от латинского *mille* - "тысяча" и *folium* - "лист" и означает, таким образом, - "тысячелистный", то есть имеет ту же этимологическую - словообразовательную основу, что и русское название, благодаря многократной рассеченности листовой пластинки, как бы "на тысячу долей".

Из-за способности тысячелистника останавливать кровь в средние века его называли "солдатской травкой".

Авиценна в "Каноне врачебной науки" пишет, что отвар его рассасывает опухоли, "...гонит месячные, изгоняет плод и дробит камни в мочевом пузыре и почках".

Отвар травы употребляют как инсектицид в борьбе с сельскохозяйственными вредителями.

В настоящее время трава тысячелистника является официальным лекарственным сырьем не только в России, но и в Финляндии, Нидерландах, Австрии, Швеции и Швейцарии.

Показания к применению препаратов из тысячелистника: воспалительные заболевания желудка (острые и хронические гастриты с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки также на фоне пониженной кислотности), заболевания кишечника (энтероколиты, метеоризм, дисбактериоз), заболевания печени и желчного пузыря, заболевания почек и мочевыводящих путей (острый и хронический пиелонефрит, цистит и другие), атеросклероз, кровотечения (легочные, кишечные, маточные, геморроидальные, носовые), повышенная кровоточивость десен, воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, астма, кожные заболевания.

Противопоказания к применению препаратов тысячелистника: гастрит с повышенной секрецией желудочного сока, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне повышенной кислотности, повышенная свертываемость крови и склонность к тромбообразованию. При длительном употреблении или передозировке возможны головная боль, тошнота, головокружение и кожные сыпи.

Описание

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Стебли прямые, покрытые мягким шелковистым пушком или голые. Листья ланцетовидные, дважды-трижды перисто-рассеченные, глубоко надрезанные на 3-5-ланцетные или линейные остроконечные дольки. Краевые цветки язычковые, мелкие, белые или розоватые, средние - желтые, трубчатые в корзиночных соцветиях, собранных на верхушке в щитки или корзинки.

Растет повсеместно как сорняк на лугах, в кустарниках, по лесным опушкам и полянам, по окраинам полей, в лесополосах и у дорог. Малотребователен к почвам, но плохо переносит затенение. Встречается в огородах. Цветет с июня по август.

Заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются трава и цветки. Траву заготавливают в период цветения, в сухую погоду, срезая лишь верхушки стеблей длиной не более 15 см. Нельзя вырывать растение с корнями.

Необходимо оставить хотя бы часть для возрождения зарослей тысячелистника. Сырье сушат на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая на бумаге или ткани слоем 5-7 см и периодически перемешивая. В хорошую погоду трава высыхает за 7-10 дней. Тысячелистник можно сушить и в сушилке при температуре 40-50 °С. Окончание сушки определяют по ломкости стеблей. Высушенные листья имеют солоно-горький вкус, у цветков вкус горько-вяжущий. Хранят сырье в деревянной или стеклянной таре 2 года.

Действующие начала

В листьях и цветках тысячелистника содержатся дубильные вещества, эфирные масла (хамазулен, камфара, туй-он), фитонциды, флавоноиды (ахиллеин, холин), алкалоиды, сапонины, полисахариды, смолы, органические кислоты, камеди, витамины С, К, каротин. Также в них находят достаточное количество калия, кальция, магния, селена, бора. Концентрируют молибден, медь, цинк. Листья содержат больше горьких веществ, а цветки больше эфирного масла.

Терапевтические свойства

Препараты из тысячелистника оказывают кровоостанавливающее, противомикробное, противовоспалительное, Десенсибилизирующее (предупреждающее или ослабляющее аллергические реакции), умеренное седативное (успокаивающее), диуретическое (мочегонное), спазмолитическое, сосудорасширяющее и усиливающее секрецию пищеварительных желез действие.

Кровоостанавливающее свойство определяет присутствие витамина К, ахиллеина, повышающего свертываемость крови (его активность превосходит действие Хлорида кальция) и хамазулена, оказывающего противовоспалительное действие и ускоряющего процессы заживления ран. В основе механизма остановки кровотечения лежит увеличение числа тромбоцитов, снижающее время остановки кровотечения.

Кровоостанавливающее действие тысячелистника сочетается со способностью усиливать сокращения матки, поэтому его применяют при маточных, кишечных легочных и геморроидальных кровотечениях, а также при кровотечениях из носа, десен и ран различного происхождения. Тысячелистник оказывает расслабляющее действие на гладкую мускулатуру кишечника, мочевыводящих и желчных путей, увеличивает желчеотделение в двенадцатиперстную кишку, уменьшает метеоризм, обладает способностью снижать артериальное давление.

Препараты тысячелистника повышают аппетит, регулируют обмен веществ, нормализуют менструальный цикл, уменьшая также количество кровопотери, их используют как профилактическое средство от образования камней в почках и печени, для увеличения лактации - молока у кормящих женщин и как потогонное средство.

Дубильные вещества, эфирное масло и сесквитерпеновые лактоны обеспечивают противовоспалительную, противомикробную и десенсибилизирующую активность. Фитонциды действуют бактериостатически на золотистый и белый стафилококк и некоторые виды стрептококков.

Противогипоксическую активность обеспечивают флавоноиды, эфирные масла, органические кислоты, витамин С в сочетании с селеном.

Применение

В качестве лекарственных средств тысячелистник применяется в виде настоя, отвара, сока, экстракта, мази, масляной вытяжки, порошка, лечебных ванн и многокомпонентных фитосборов.

Настой травы. Берут 25 г сушеной травы тысячелистника, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, затем процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды при внутренних кровотечениях, гастритах, желчнокаменной болезни, диатезах, истерии, неврастении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне пониженной кислотности, ночном недержании мочи, для повышения аппетита и при расстройствах пищеварения.

Настой тысячелистника с крапивой. Берут по 15-20 г травы тысячелистника и крапивы, заливают 1 стаканом (или чуть больше) кипятка и настаивают в термосе в течение 1 часа, затем процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 4-6 раз в день при упорных кровотечениях желудочного, кишечного, маточного, легочного, геморроидального и носового происхождения.

Настой для наружного применения. Берут 25-30 г травы тысячелистника заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 час в термосе. После чего процеживают и используют для промывания кровоточащих порезов и ран, язв, полосканий полости рта при кровоточивости десен, для клизм при кровоточащем, воспалившемся геморрое, для мытья лица при угревой сыпи.

Отвар. 2 ст. ложки измельченной травы тысячелистника заливают 1 стаканом кипятка, выдерживают 15 минут на водяной бане, настаивают 45 минут, процеживают через 2 слоя марли, отжимают и добавляют кипяченой воды до первоначального объема. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды при заболеваниях печени и почек, а при туберкулезе и анемии по 1/3 стакана.

Настойка. 4 ст. ложки сухого сырья заливают 1/2 стакана обычной водки. Настаивают 7 дней в темном прохладном месте, затем процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день через 1 час после еды во

всех тех же случаях, что и водные препараты тысячелистника, - настоек и отвар.

Сок. Готовится в июле-августе из всего цветущего растения тем же способом, что и сок подорожника или крапивы. Принимают сок по 1 ч. ложке 3 раза в день во всех ранее описанных случаях. Свежим соком хорошо смазывать кровоточащие раны и язвы. Сок, смешанный с медом в соотношении 1:3, принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день при болезнях печени, нарушении обмена веществ, общей слабости, для улучшения аппетита. Его заживляющее действие настолько эффективно, что старые язвы, долго гноящиеся раны, фурункулы и абсцессы успешно излечиваются. Лучше всего на пораженную поверхность кожи накладывать на 2-3 часа повязку, смоченную соком.

Масляная вытяжка. Свежий сок в смеси с оливковым маслом в соотношении 1:5 эффективен при фурункулезе, кожном туберкулезе, при лечении инфицированных ран как у человека, так и у домашних животных.

Порошок тысячелистника с крапивой. Измельчить до порошкообразного состояния и тщательно перемешать 10 г травы тысячелистника и 10 г крапивы двудомной. Принимать внутрь, запивая водой, в виде порошка по 0,3 г 3 раза в день за 15-20 минут до еды как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. При глубоких порезах и проколах этим порошком рекомендуется засыпать раневую поверхность.

Мазь. Готовят следующим образом: измельченный в порошок тысячелистник смешивают с несоленым сливочным маслом в соотношении 1:1 и тщательно перетирают до однородности. Мазь используется наружно при всех тех же случаях, что и сок тысячелистника. Помните, что готовить эту мазь следует в небольших количествах и хранить в холодильнике.

Лечебные ванны с отваром тысячелистника. 25 г сухого сырья кипятят в течение 15 минут в 0,5 л воды, настаивают в течение 1 часа, процеживают и готовят ванну (см. приложение 4). Такие ванны назначают при экземе, чешуйчатом лишае и чесотке. Воздействуя извне, они возбуждают деятельность почек и устраняют внутренние кровотечения в желудке, кишечнике, мочевом пузыре, матке. Отмечается, что сидячие ванны с тысячелистником благотворны для женщин, страдающих нарушениями менструального цикла. Ванны следует сочетать с приемом лечебного чая из тысячелистника.

Молодые растертые листья рекомендуется прикладывать к кровоточащим ранам, а также вкладывать в полость носа при носовых кровотечениях. Можно использовать и такой народный метод: 3-4 ст. ложки свежих или сухих листьев заварить 1 стаканом кипятка и, завернув в марлю, прикладывать к больному месту как обезболивающие припарки.

Пищевая ценность

В пищу используют цветки, побеги, листья только что сорванных растений. Из них можно приготовить салаты, винегреты и гарниры. Высушенные цветки и листья добавляют для ароматизации в хлебулочные изделия, муссы, желе и такие напитки, как компоты, кисели, квас.

Тысячелистником приправляют овощные, крупяные, рыбные и мясные блюда, улучшая тем самым их питательность и вкусовые качества.



ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ

Первый вопрос, который обычно приходит на ум каждому, кто сталкивается с названием этого растения, - почему же щавель да стал вдруг конским? Скорее всего потому, что этот вид дикого щавеля помимо обычных сорных мест встречался в изобилии и на заливных, пойменных лугах, где в старину паслись наиболее ценные породы лошадей. А то, что кони с удовольствием поедали это богатое витамином С растение, было зафиксировано в таких его названиях, как "коневик" и "конская кислица".

Латинское же название - *Rumex konfertus Willd* - растение получило из-за формы листьев, напоминающих наконечник копья, *rumex* в переводе и означает "дротик", метательное копьё на коротком древке.

Из экстракта корней и корневищ щавеля конского получают черную и желтую краски. Корневища используют для дубления кож. Отвар плодов эффективен для лечения поноса у поросят и козлят. Щавель - лакомство для кроликов и домашней птицы.

В отличие от своего культурного собрата, щавеля обыкновенного, на огородах и дачных участках щавель конский, практически не имея пищевой ценности, выступает как сорняк. Однако он обладает рядом уникальных целебных свойств, благодаря которым заслуживает внимания.

Показания к применению препаратов из щавеля конского: атония кишечника, колиты, дизентерия, легочные и горловые кровотечения, грибковые заболевания кожи, а также запоры и, как ни странно, поносы.

Противопоказания к приему щавеля конского: подагра, гиперацидный гастрит и возникшая на его фоне язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, почечнокаменная болезнь с выраженными оксалурией и уратурией, беременность.

Описание

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных. Корень толстый, стержневой, ветвистый. Стебель прямостоячий, высотой до 1,5 м, облиственный, вверху ветвистый. Листья прикорневые собраны в розетку. Нижние стеблевые листья - крупные, длинночерешковые, удлинненно-сердцевидные с волнистыми краями; верхние - более узкие, очередные, на коротких черешках. Цветки - мелкие, невзрачные, зеленовато-желтоватые, собраны в густое кистевидное соцветие. Плод - бурый трехгранный орешек. Цветет щавель конский в июне-июле. Распространен на лугах, лесных полянах, встречается как сорняк на огородах и вдоль канав.

Заготовка сырья

В качестве лечебного средства используют корневища с корнями щавеля конского, реже плоды и цветки. Корневища с корнями заготавливают в августе-сентябре, промывают в холодной воде, при необходимости нарезают на части, подвяливают на воздухе и сушат любым способом, раскладывая тонким слоем при температуре не выше 60 °С. Сушка считается законченной, если корни не гнутся, а ломаются. Плоды с примесью цветков собирают, отшмыгивая плодоносящие растения, и сушат на воздухе. Сырье хранят 3 года.

Действующие начала

Корни и корневища содержат до 4 % антрагликозидов, дубильные вещества 8-12%, органические кислоты (щавелевая, кофейная и др.), эфирное масло, витамин К, фенолы. В цветах и листьях обнаруживается аскорбиновая кислота, в плодах - органические кислоты, эфирное масло, витамины С и К, каротин и флавоноиды. Во всех частях растения находится щавелевокислый кальций. Растение обладает антибактериальной активностью.

Терапевтические свойства

Препараты из щавеля конского обладают вяжущим, желчегонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, противозудным, бактерицидным и противоглистным действием. В больших дозах конский щавель оказывает выраженное слабительное, а в меньших дозах, наоборот, вяжущее - закрепляющее действие. Послабляющее действие корня щавеля наступает через 10-12 часов с момента приема. Действующие начала оказывают стимулирующее влияние на мускулатуру толстого кишечника, способствуя размягчению фекальных масс. При длительном применении может наступать привыкание и, соответственно, снижение эффективности препаратов.

Применение

Щавель конский применяют в виде отвара, также используют измельченные в порошок корни.

Растертые в порошок корни назначают на ночь в качестве слабительного средства по 0,5-1,0 г на прием при спастических колитах, атонических запорах, геморрое и трещинах заднего прохода. Противопоносное действие наблюдается при приеме порошка в дозе 0,25 г 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

При поносах можно также употреблять и отвар из измельченных корней.

Отвар. Берут 2 ст. ложки сырья, заливают 1 стаканом воды, кипятят 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают и отжимают. Для получения закрепляющего противопоносного эффекта принимают по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Эта же доза обеспечивает кровоостанавливающее действие. Слабительное действие наблюдается после приема не менее 1/2 стакана на ночь. Этот же отвар применяют для полосканий рта при воспалительных и язвенных процессах (стоматиты, ангины и другие).

В народной медицине отвар из корней щавеля конского также применяют для наружного лечения кожных болезней с сильным зудом в виде примочек, обмываний, ванн. Измельченные свежие листья прикладывают к нарывам, фурункулам с целью ускорения их созревания и к ранам и язвам, чтобы

ускорить их заживление.

Пищевая ценность конского щавеля незначительна.

А ЧТО ДАЛЬШЕ, ИЛИ ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Почему вместо? Потому, что это далеко еще не конец книги, когда обычно появляется раздел "Заключение". То, что вы сейчас читаете, правильнее было бы назвать анонсом - предварительным кратким объявлением о предстоящих публикациях, неразрывно связанных с "дачной" фитотерапией.

"Дача - вылечит, дача - исцелит" - это название проекта, в состав которого, как мне сейчас видится, войдут пять-шесть книг, объединенных общей идеей, общей тематикой, общими образом и местом действия.

Идея проекта - сохранение и профилактика здоровья, а при необходимости и лечение экологически чистыми и немедикаментозными средствами, которые мы способны сами отыскать или вырастить без особого труда у себя на даче.

Компонентами нашего с вами, дорогие читатели, образа действия и в этой, и в следующих книгах будут взвешенность, вернее даже, разумность, самостоятельность и индивидуальность.

Место действия - кусочек земли площадью 6 соток, песчинка, доставшаяся большинству из нас от некогда огромного и прекрасного здания великого союзного государства.

Таким образом, следующая книга о культурных целебных растениях (а их тоже немало на наших дачах и огородных участках), хоть и является логическим продолжением этого издания, абсолютно самостоятельная.

Затем мы поговорим об овощах и фруктах, ради которых часто и обзаводимся мы земельными участками, но также часто и не умеем использовать богатства, в них сокрытые.

Постоянная усталость и частые, казалось бы, ничем не спровоцированные, а значит, и необъяснимые недомогания, - может быть, еще не болезнь, но абсолютно точно уже не здоровье. Это пограничное состояние уже само по себе плохо, но хуже того - оно имеет крайне неприятное свойство с каждым годом, месяцем или днем (кому как) отдалять человека от здоровья и приближать к тому, что называется болезнью. И чем быстрее расстанемся мы с хронической усталостью, тем больше уверенность в том, что и болезни нас обойдут стороной. Поэтому еще одна книга будет посвящена обстоятельному анализу причин состояния предболезни, возникающего внутри нас на физиологическом уровне, а это гипоксия, ацидоз, избыток свободных радикалов. Разумеется, что здесь будут разделы, посвященные выходу из состояния хронической усталости и депрессии, зимнего авитаминоза, устранению ранневесенней гипоксии и закисленности нашей внутренней среды, а также антиоксидантной терапии - борьбе с накопившимися за долгую зиму свободными радикалами и шлаками.

В отдельной книге я планирую изложить теорию и практику "дачной", то есть самой мягкой и наиболее щадящей, чистки кишечника, а может быть, и печени. Особенно важным считаю выполнение многочисленных просьб читателей моей "Чистки печени в домашних условиях" дать методику чистки печени для тех, у кого удален желчный пузырь.

И конечно же, будет книга, посвященная решению проблем людей пожилого возраста посредством "дачной" фитокулинарии. Впрочем, не стоит думать, что фитокулинарные рецепты интересны и полезны только для пожилых. Напротив, молодые, а еще больше люди так называемого активного возраста нуждаются в них не меньше, поэтому и для них я приготовил рецепты.

Таким образом, становится очевидным, что эпилог первой книги уже плавно переходит в пролог следующей. *To be continues* - продолжение следует.

Поэтому я не говорю - прощайте, я говорю - до скорого свидания, дорогой читатель.

С любовью и уважением ваш Евгений Щадилов

Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В ПРОШЛОМ (РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ ОБЗОР)

Лекарственные растения были известны человеку еще в глубокой древности, но и задолго до появления на Земле человека животные "использовали" целебные свойства некоторых растений. Подтверждения этому мы довольно часто находим в наши дни. Так, довольно популярное в последнее время лекарственное растение левзея, или маралий корень, своим названием обязано тому, что его корнями восстанавливают силы маралы - сибирские олени. Бурятские охотники рассказывают, что раненые олени поедают красную гвоздику, которая местным жителям известна как кровоостанавливающее средство.

Вполне вероятно, что животные могли бы подсказать нам новые, до сих пор неизвестные лекарственные растения. Такие данные, проверенные и подтвержденные наукой, могли бы помочь в изучении поведения животных.

Сведения же об использовании целебных свойств растений в древности можно почерпнуть из данных

этнографии и археологии. Так, археологи дают материал об использовании человеком лекарственных растений задолго до наступления нашей эры. Например, среди остатков глиняных изделий археологи находят материальные свидетельства "врачебного искусства" наших предков: специальную посуду для растирания и варки лекарственных трав.

Еще больше сведений содержат первые письменные источники. На самых древних из них - глиняных табличках, обнаруженных в Ассирии, уже содержатся сведения о лекарственных растениях; причем наряду с их описанием указано, против каких болезней и в каком виде должны они применяться.

Активно лекарственные растения использовали и египтяне, еще за 4000 лет до н. э., составившие некоторое подобие фармакопеи - последовательное описание применяемых в Египте лекарственных растений.

Упоминаются лекарственные травы и в мифах древних греков, которые связывали целебное действие некоторых растений с различного рода магическими представлениями. Недаром греческое слово "фармакон", до сих пор еще бытующее в большинстве современных языков в виде слов "фармация", "фармацевт", "фармакогнозия", "фармакопея", обозначало в древнегреческом не только "лекарство", но и "яд", "колдовство".

Как известно, в пантеоне богов древних греков существовал "специальный" бог, ведавший лекарствами, и в первую очередь лекарственными травами. Это был Асклепий, латинизированное имя которого известно нам как Эскулап.

Отцом греческой медицины считается Гиппократ. Но, по-видимому, Гиппократов было несколько, возможно, принадлежавших к одному роду и передававших друг другу по наследству свои знания. Один из этих Гиппократов, второй по счету (460-377 годы до н. э.), был автором знаменитого сочинения, подытожившего все медицинские знания древних греков. Эта книга в течение почти двух тысячелетий была наиболее популярным медицинским сочинением и сейчас еще представляет значительный интерес.

Достижения греков, в свою очередь, были восприняты римлянами. При этом наибольшую славу среди римских медиков заслужил Гален, грек по рождению, родом из Малой Азии. Гален был знаменит и как практикующий врач, и как теоретик. Он первым в Средиземноморской медицине ввел во врачебную практику отвары и настойки из растений, которые в честь автора называются "Галеновы препараты".

Среди выдающихся представителей арабской медицинской школы в первую очередь надо назвать Абу Али Ибн Сину, таджика, известного в Европе как Авиценна. Его произведение "Канон врачебной науки" в течение столетий было настольной книгой не только арабских, но и европейских врачей.

Вообще европейская аптека была создана по арабскому образцу и в первое время в основном пользовалась сырьем и препаратами, привезенными из Азии.

Китайская медицина - еще одна древняя самобытная система эмпирической медицины, ее основание восходит к деятельности князя Шен Нуны, жившего в третьем тысячелетии до н. э. Он применял 230 видов лекарственных и ядовитых растений, знал лекарственные вещества животного происхождения и лекарственные минералы.

Первая китайская книга о травах (Бень Цао) датирована 2600 годом до н. э. В книге перечислено около 500 видов лекарственных растений с подробным описанием их применения. Такие книги на протяжении многовековой истории Китая многократно переиздавались; в одной из последних, написанной Ли Ши Чженем в XVI веке, перечислены уже 1892 лекарственных растения.

Наиболее знаменитое китайское лекарственное растение, до недавнего времени почти легендарное, но сейчас вошедшее во все фармакопеи мира, - женьшень.

Теперь коротко о том, как лекарственные растения применялись в России. Как известно, славянские народы получили письменность в X веке и предшествующая этому событию история известна по сказаниям и легендам, по немногочисленным свидетельствам преимущественно греческих и арабских писателей и по данным археологических раскопок. Все они говорят о том, что восточные славяне широко использовали травы для лечения болезней. Как правило, этим занимались ведуньи и знахари (слова происходят от глаголов "ведать" и "знать")

С XVI века связь между Россией и Западной Европой становится весьма активной. При Иване IV Грозном в Москве открывается аптека с "немцем", то есть иноземцем, не говорившим по-русски, - "немым" аптекарем.

Использование лекарственных трав в России приняло особо широкий размах в середине XVII века, когда царем Алексеем Михайловичем; был создан специальный "Аптекарский приказ", ведавший снабжением лекарственными травами не только царского двора, но и армии. В 1654 году в Москве была организована первая в России медицинская школа, где готовили и аптекарей. Началась государственная заготовка лекарственных растений; причем казакам и служивым людям, осваивавшим Сибирь, было специально рекомендовано сообщать о зарослях могущих там встретиться лекарственных трав.

Были созданы "аптекарские огороды" - сады, где разводили лекарственные растения. В Москве их

было несколько, например у Кремля, за Мясницкими воротами и в Немецкой слободе. Готовили лекарства из растений на особых "поварнях"; при этом руководствовались специальным наставлением "о пропущении вод" (то есть дистилляции), заимствованным из немецкой книги Иеронима Брауншвейгского, изданной в Страсбурге в 1537 году. Однако русский переводчик, имя которого до сих пор точно не выяснено, внес в переведенный текст очень много оригинальных данных.

Кипучая деятельность Петра I затронула и дело снабжения страны лекарственными растениями. По его приказу "аптекарские огороды" были созданы во всех крупных городах при военных госпиталях. Большой и образцовый аптекарский огород появился в Санкт-Петербурге на Аптекарском острове. Именно этому аптекарскому огороду суждено было впоследствии стать центром ботанической науки в нашей стране и одним из крупнейших ботанических учреждений мира - Ботаническим институтом Академии наук СССР. В Астрахани и в Лубнах по приказу Петра были заложены крупные плантации лекарственных растений; в Лубнах эти плантации существуют и по сей день. Также велась заготовка дикорастущих лекарственных растений. На крестьян была наложена особая "ягодная повинность", включавшая также и сбор лекарственных трав. Все это осуществлялось в столь широких масштабах, что в 1754 году Медицинская канцелярия (так при Петре стали именовать бывший "Аптекарский приказ") сочла возможным прекратить ввоз лекарственных растений из-за границы.

Созданная Петром I Академия наук собрала в своих стенах целый ряд выдающихся ученых, в том числе и несколько крупных естествоиспытателей.

До XVIII века лекарственные растения или собирались аптекарем, или выращивались им где-нибудь около своей аптеки. Только немногие иноземные растения получал он в виде пучков сушеных трав, корней или коры. Следовательно, фармакогнозия прошлого в основном сводилась к умению распознавать цельные лекарственные растения как в их естественном, живом, так и в сушеном виде.

Химический анализ, если это можно так назвать, сводился к опробованию растений на вкус и запах да еще иногда на цвет, вкус и запах настоя из растений. Так продолжалось многие столетия.

Только в конце XVIII века шведский аптекарь К. Шееле разработал первые методы химического анализа растений, в какой-то мере сходные с современными. В XIX веке химический анализ лекарственных растений стал неотъемлемым элементом их изучения, и современные фармакогносты, наряду с познаниями в области ботаники, должны были хорошо разбираться в химии.

К середине прошлого столетия в фармакогнозию вошел микроскоп.

Началось интенсивное исследование микроскопического строения растений - то, что в ботанике называют анатомией растений.

Так складывалась современная фармакогнозия - учение о лекарственных растениях, одна из древнейших прикладных наук человечества, письменная история которой насчитывает около 6000 лет - возраст, которым может похвалиться далеко не всякая наука.

Однако, заканчивая этот, может быть уместный в познавательном аспекте, раздел, я задаюсь вопросом, который ставит под сомнение необходимость проделанного автором ретроспективного обзора развития и становления фитотерапии: "А собственно, что тут особенного?"

Да, уже на заре своего становления человечество использовало некоторые травы в качестве лекарств, но ведь никто не предлагал в те времена больному в качестве снадобья аспирин УПСА или тетрациклин с пирамидоном, поскольку ни химического, ни биологического синтеза в те далекие времена еще не было, а тем не менее хвори, в своем большинстве практически те же, что и в нашем веке, терзали ветхозаветных граждан так же, как и нас.

Так что давайте будем использовать то, что всегда есть в наших садах и огородах, что посылает нам, всем без исключения Бог... или Природа... А как же иначе? Тетрум нон датум, как говорили древние, тут либо вылечиться, либо помереть - третьего не дано.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ОБЩИЕ ПРАВИЛА СБОРА, ВЫСУШИВАНИЯ И ХРАНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ

Правила сбора. При заготовке лекарственных растений необходимо строго соблюдать следующие основные правила. *Нужное лекарственное растение уметь узнавать безошибочно в любой фазе его развития, так как неточность в идентификации растения может привести к серьезному отравлению организма.

*Твердо знать, какую часть растения (траву, листья, цветки, корни, корневища, клубни, луковицы, плоды, семена) и когда необходимо собрать, уметь хорошо определять в условиях конкретной местности оптимальные сроки сбора лекарственного сырья.

*Не собирать лекарственные растения вблизи автомобильных дорог с интенсивным движением (ближе 300 м), так как содержащиеся в выхлопных газах тетраэтилсвинец и другие ядовитые вещества, оседающие на придорожную растительность, попав в организм, могут вызвать серьезные заболевания. По этой же причине нельзя заготавливать растения по берегам загрязненных водоемов, в местах радиоактивного заражения и загазованности воздуха отходами промышленных предприятий.

*Не заготавливать лекарственные растения, занесенные в Красную книгу.

*Не собирать больные, увядшие или пораженные насекомыми растения.

*Не заготавливать наземные части растений: траву, листья, цветки, плоды и семена вскоре после дождя, поскольку намокшие части растений при транспортировке и дальнейшем высушивании могут потерять свои целебные свойства.

*При сборе ядовитых лекарственных растений, таких, как багульник болотный, горец перечный, горец почечуйный, горицвет весенний, наперстянка крупноцветная, и других работать в резиновых перчатках, не допускать попадания сока этих растений на слизистые оболочки глаз и носоглотки, строго соблюдая правила предосторожности. После окончания работы с ядовитыми растениями обязательно вымыть руки и лицо с мылом.

*Не проводить сплошной и ежегодный сбор лекарственного сырья, особенно корней, корневищ, луковиц и клубней, со всей площади, так как это ведет к исчезновению растений.

Технология сбора. Максимальное количество биологически активных веществ в наземной части большинства лекарственных растений накапливается весной или летом - в период цветения, а в корнях, корневищах, луковицах и клубнях - осенью, перед окончанием вегетации и уходом их в зимовку. Эти периоды и являются оптимальными для заготовки лекарственного сырья.

Почки (березы, сосны, тополя) собирают ранней весной, когда они увеличились в размере, но кроющие листочки на них еще не разошлись. В этот период молодые зачатки листьев наиболее богаты ценными бальзамическими и смолистыми веществами, а также эфирными маслами. Сосновые и тополевы почки срезают острым ножом с нижних боковых ветвей деревьев. Березовые почки - более мелкие, поэтому их собирают вручную, обшмыгиванием в направлении от верхушки ветви к стволу или путем обмолота с предварительно срезанных и высушенных ветвей, используемых в дальнейшем для изготовления метел. Собранные почки рассыпают тонким слоем на пергаменте и сушат в хорошо проветриваемом помещении при температуре не выше 25 °С, чтобы не спровоцировать их распускания и не допустить чрезмерного улетучивания эфирных масел.

Траву обычно заготавливают в период цветения растений (у череды трехраздельной - в фазе бутонизации). В фитотерапии травой называют всю наземную массу лекарственного растения - стебли с листьями и цветками. Всю наземную часть срезают ножом на уровне непожелтевших нижних листьев. Нездоровые и недоброкачественные части сразу же выбраковывают. Для быстрого высушивания сырья и сохранения его исходного биохимического состава зеленую массу растений с грубыми стеблями целесообразно разделить на две части: листья и молодые верхушки побегов с соцветиями.

Листья, используемые в качестве лекарственного сырья, собирают в период бутонизации, то есть начала цветения растений. Исключение составляют мать-и-мачеха, вахта трехлистная и некоторые другие растения, у которых процесс цветения происходит при еще недоразвитых листьях. Проводить эту работу можно только в сухую и желательную солнечную погоду, отбирая только полностью сформированные, не пораженные болезнями и вредителями листья. Собранное сырье отделяют от примесей и раскладывают тонким слоем для высушивания.

Цветки у большинства растений собирают в начале их цветения, у некоторых видов - в момент бутонизации. В фитотерапии цветками принято называть не только одиночные цветки и отдельные их элементы, но и целые соцветия. В эту группу лекарственного сырья входят, например, отдельные цветки василька синего, сирени обыкновенной, цветочные венчики коровяка скипетровидного, соцветия бессмертника песчаного, календулы лекарственной, липы мелколистной, ромашки аптечной. Заготовка цветков требует особой осторожности. Во-первых, их следует сразу собирать в неглубокий ящик-противень с плетеным решетчатым (сетчатым) дном из нержавеющей стальной проволоки, раскладывая тонким слоем, чтобы избежать лишних перевалок, при которых происходит порча продукции. Во-вторых, высушивать их следует быстро, в специальных закрытых сушилках с активной циркуляцией подогретого до 50-60 °С воздуха или на чердаке под железной крышей, поскольку под воздействием солнечного света и при самосогревании в собранных цветках могут быстро протекать нежелательные биохимические реакции.

Плоды и семена заготавливают в период их полного созревания. Однако, из-за того что у большинства растений плоды и семена созревают неодновременно, приходится проводить выборочные сборы или раздельное срезание наземной массы, естественным досушиванием ее в пучках, подвешенных под навесом, и последующим обмолотом. Сочные плоды (ягоды земляники, черники, малины) мыть не рекомендуется, их желательнее предварительно провялить на солнце, а затем в сушилках или печах сушить при температуре 60-70 °С.

Корни, корневища, клубни, луковицы заготавливают осенью, когда многолетние растения переходят в состояние покоя, или ранней весной, пока у них еще не появились вегетативные органы.

Выкопанные подземные органы растений надо аккуратно отряхнуть от земли, стараясь не повредить, тщательно промыть их в проточной холодной воде и разложить на толстом слое мешковины или другом

материале, хорошо впитывающем влагу. Обсохшее снаружи сырье очищают от гнили, остатков стеблей, прикорневых листьев и других примесей, разрезают на более мелкие части и сушат на стеллажах под навесами или в специальных сушилках.

Высушивание. Каждый вид лекарственного сырья в зависимости от содержания в нем тех или иных биологически активных веществ следует высушивать при определенных условиях. Прежде всего это необходимый температурный режим, который обеспечивает сохранение нестойких соединений. Например, такие растения, как валериана лекарственная, душица обыкновенная, Melissa лекарственная, мята перечная, полынь горькая, тимьян обыкновенный, тмин обыкновенный, укроп огородный и шалфей лекарственный, содержащие эфирные масла, сушат медленно при температуре не выше 30-35 °С. Тем более что при таких условиях в растительных клетках продолжается синтез эфирных масел, поэтому в высушенном сырье содержание их может быть даже более высоким, чем в исходном.

Сырье, содержащее витамин С (плоды смородины черной и шиповника коричного), требует быстрой сушки при температуре 80-90 °С во избежание разрушения аскорбиновой кислоты.

Растительное сырье, содержащее алкалоиды, сушат, как правило, при 40-50 °С. Чтобы сохранить в нем флавоноиды, требуется ускоренная сушка при более высокой температуре (50-60 °С, иногда до 90 °С).

Растения можно быстро высушить на чердаках, особенно под железной крышей. Однако идеальным вариантом является специальная сушильная камера с активным вентилированием и регулированием температуры циркулирующего воздуха. Тогда любую партию лекарственного сырья можно высушить за 6-8 часов и только с высоким качеством.

Хранение. Высушенное лекарственное сырье и приготовленные из него сборы следует хранить в сухом, прохладном и обязательно защищенном от яркого света месте. Наиболее удобная для этих целей тара - двухлитровые банки из темного стекла с широким горлом и завинчивающимися пластмассовыми крышками. В такой посуде поступают в аптеки химические вещества для приготовления лекарств. Для надежной сохранности лекарственное сырье должно иметь влажность не более 17 %, иначе оно может заплесневеть. Под пластмассовой крышкой помещают прокладку из чистого картона или нескольких слоев плотной бумаги.

Срок хранения травы, листьев и цветков в среднем составляет 1-2 года; плодов, семян, корневищ, корней и коры - не менее 2-3 лет. На каждой упаковке должны быть указаны название лекарственного сырья, дата его заготовки и срок окончания хранения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ТЕХНОЛОГИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРЕПАРАТОВ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Из свежих и высушенных растений в дачных условиях можно приготовить следующие нижеприведенные лекарственные формы.

Порошки - это сухая лекарственная форма в виде тонко измельченных цветков, листьев, корней, плодов или семян. Высушенные части растений измельчают в порошок в кофемолке или в ступке. Порошки используют для приема внутрь или для присыпки ран, язв, ожогов и других поражений кожи. Как видно из перечисленного, порошки из лекарственных растений имеют ограниченное применение.

Настои и отвары являются водными вытяжками из растительного лекарственного сырья. Настои чаще готовят из травы, листьев и цветков, а отвары - из коры, корней и корневищ. Растительное сырье предварительно измельчается так, чтобы частицы травы, листьев и цветков были не крупнее 5 мм, частицы стеблей, коры, корней и корневищ - до 3 мм, а семян - не более 0,5 мм.

Настои - достаточно сильнодействующие лекарственные формы. В народной медицине их готовят холодным и горячим способами. При холодном способе измельченные до необходимых размеров части растений заливают в стеклянной или эмалированной посуде кипяченой водой комнатной температуры и настаивают 4-8 часов. При горячем способе их заваривают кипятком, накрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15-20 минут, после чего дают настояться 40-50 минут при комнатной температуре.

Отвары по сравнению с настоями усваиваются организмом медленнее, но действуют более продолжительное время. Для приготовления отваров измельченные соответствующим образом части растений засыпают в эмалированную или стеклянную посуду, заливают холодной кипяченой водой и настаивают при комнатной температуре 1-2 часа. Затем закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 25-30 минут. Некоторые биологически активные вещества при кипячении разрушаются или улетучиваются, поэтому иногда отвары целесообразно готовить в виде напаров, заливая лекарственное сырье крутым кипятком и оставляя на несколько часов в герметически закрывающемся термосе.

Лекарственная форма водных вытяжек выбирается с учетом биохимического состава растений. Так, например, если водный настой полыни горькой используется в качестве средства, возбуждающего аппетит и усиливающего пищеварение, то ее отвар уже приобретает рвотное действие.

В среднем при приготовлении настоев и отваров на 1 стакан воды берут 1-2 ст. ложки (10 г) сухого измельченного сырья растений или же 4-8 ст. ложек лекарственного сбора на 1 л воды. Для наружного

применения в качестве обмываний, ванн, примочек и компрессов используются более концентрированные водные вытяжки. Растения, содержащие сильнодействующие гликозиды или ядовитые вещества (горичцвет весенний, багульник болотный, чистотел большой и другие), используются в значительно меньшем и строго дозированном количестве.

Настои и отвары желательнее готовить ежедневно, так как они быстро портятся, особенно летом.

Настойки представляют собой жидкие спиртовые или водно-спиртовые вытяжки из лекарственных растений. Они оказывают сильное действие на организм, поэтому употребляются в строго дозированном небольшом количестве - 10-30 капель на 1/3 стакана теплой кипяченой воды.

Для получения настойки измельченные высушенные растения взвешивают, помещают в темную стеклянную бутылку, заливают 70-процентным этиловым спиртом или водкой, плотно закупоривают корковой пробкой и настаивают в темном месте при комнатной температуре в течение 7 суток. Обычно берут такое количество спирта, чтобы на каждый грамм лекарственного сырья приходилось 5 мл готовой настойки, а при использовании растений, содержащих сильнодействующие вещества, - 10 мл. После настаивания вытяжку процеживают, сухой остаток промывают небольшим количеством того же чистого экстрагента (спирта или водки) и отжимают. Полученную настойку доливают экстрагентом до требуемого объема и фильтруют через марлю с ватной прокладкой. Готовые настойки хранят в герметичных флаконах из темного стекла в прохладном месте.

Мази обычно применяются при лечении заболеваний кожного покрова и наружных слизистых оболочек тела. Готовят их из размолотых в мелкий порошок высушенных цветков, корней и корневищ лекарственных растений. В качестве основы используют вазелин, несоленое свиное сало, сливочное или растительное пищевые масла. При этом мази, приготовленные на сале или масле, легче проникают в кожу, оказывают более активное воздействие на организм, чем мази на вазелине.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ВАННЫ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Травяные ванны одинаково полезны как для взрослых, так и для детей. Их можно принимать в гигиенических целях, для укрепления здоровья и для профилактики различных заболеваний.

Эффект от применения водных процедур объясняется огромной ролью кожи в обмене веществ и жизнедеятельности человека. Она защищает нас от вредных внешних воздействий - механических и химических, от проникновения микроорганизмов, выделяет продукты обмена, токсины, некоторые медикаменты, обеспечивает чувство осязания, теплорегуляцию и газообмен. Кожа выполняет эндокринные и иммунобиологические функции. Вот почему так важно, чтобы эта сложная система функционировала нормально.

Для приготовления отвара на общую ванну для взрослого нужно взять 0,5-0,7 кг высушенных и измельченных трав или 2,5-3 кг свежего сырья на 8-10 л холодной воды.

Довести до кипения (корни, ветви, крупные стебли кипятить 10-15 минут), настоять 40-50 минут, отцедить и влить в ванну, а затем довести количество воды в ней до нужного объема.

Температура лечебной ванны и продолжительность приема могут регулироваться в зависимости от самочувствия больного и переносимости процедуры. Как правило, температура ванны составляет 36-39 °С, а время пребывания в ней - от 5 до 20 минут. Число процедур колеблется в зависимости от назначения ванн. Так, лечебные ванны принимают 2-3 раза в неделю до наступления терапевтического эффекта, а гигиенические - 1-2 раза в неделю.

Лечебные ванны обладают более выраженным, чем профилактические, лечебным воздействием на сердечно-сосудистую, периферическую и центральную нервную системы.

Ванны из лекарственных трав доступны всем желающим. Сырье можно приобрести в аптеке, а лучше заготовить самому на дачном или садово-огородном участке. Для этой цели пригодны грубые, обычно не употребляемые для приема внутрь части лекарственных растений: вся надземная часть ромашки аптечной, валерианы, крапивы, пустырника и многих других трав; ветви, молодые стволы, кора и корни кустарников, используемых в лечебных целях: облепихи, ивы, калины, малины, смородины, шиповника; хвоя сосны, листья березы и других деревьев. Их можно собирать при раскорчевке площадей, занятых этими растениями в саду, или при вырубке леса.

Большое значение имеют регулирующие обмен веществ и общеукрепляющие ванны с такими лекарственными растениями, как овес (в цвету), череда, клевер, крапива, лопух, смородина (лист), хвоя сосны, а также хвощ, горец птичий, ромашка, мята, душица, чабрец и другие.

Целебные травяные ванны - наиболее безвредные из всех существующих лекарств, действие которых направлено на повышение защитных сил организма, его устойчивости к неблагоприятным воздействиям,

Милым женщинам советую принимать травяные ванны 1-2 раза в неделю. Они очищают кожу от продуктов обмена, придают ей эластичность, упругость, лучше всяких дезодорантов устраняют неприятный запах, оказывают успокаивающее действие, улучшают обмен веществ. А требуется для этого не много: достаточно иметь небольшой запас всего лишь нескольких видов растений, например

ромашки, хвоща, крапивы, спорыша, череды или шалфея. Однако, если есть большой выбор растений, можно приготовить ванны из смеси трав.

Сбор 1. Душица обыкновенная (трава) - 11, крапива двудомная (лист и стебель) - 5, ромашка аптечная (трава) - 3, смородина черная (лист) - 2, ползучий чабрец (трава) - 2, череда трехраздельная (трава) - 5.

Сбор 2. Береза (лист) - 4, клевер луговой (лист, цветки) - 4, ромашка аптечная (трава) - 4, малина (лист) - 4, мята перечная (трава) - 2.

Эти настои - коричневатого цвета, слегка вязущего вкуса - обладают приятным ароматом. Оптимальная температура ванны - 35-36 °С, однако в зависимости от индивидуальных свойств организма может быть выше или ниже.

Быстрорастущий организм ребенка требует тщательного ухода за кожей. Такой уход немыслим без ванн с настоем различных трав, которые могут применяться с уже первых месяцев жизни ребенка (вместо убогих ванн с марганцовкой). Наряду с дезинфицирующим действием на кожу настоев из лекарственных растений оказывает многогранное действие на весь организм ребенка. В первую очередь ванна с настоем соответствующим образом подобранных трав устраняет патогенную микрофлору, восстанавливая нормальное состояние кожного покрова. Она улучшает, что особенно важно, выделение через кожу продуктов обмена, токсинов и других вредных для организма веществ, то есть восстанавливает функции, нарушающиеся при различных аллергических заболеваниях у детей, и в частности при диатезах. Благоприятное влияние травяных ванн на центральную нервную систему ребенка делает их незаменимым профилактико-лечебным фактором.

Общеукрепляющие детские ванны могут включать небольшое число растительных компонентов. Так, можно делать ванны из отвара череды, ромашки, тимьяна (чабреца), крапивы, овса (в цветку) и других растений, взятых порознь. Но лучше комбинировать и смешивать их. Возможны такие варианты смесей: череда, ромашка, овес и тимьян; череда, крапива, душица; береза (лист), смородина черная (лист), горец птичий (трава), череда; крапива, хвощ, череда, медуница, калина (ветви), овес, тимьян и др. В данном случае можно взять всего поровну.

Когда выбор трав больше, состав сборов можно усложнить.

Сбор 3. Береза (лист) - 3, душица обыкновенная (трава) - 3, крапива двудомная (лист) - 5, лапчатка гусиная (трава) - 5, череда трехраздельная (трава) - 5, медуница обыкновенная (трава) - 5.

Сбор 4. Пырей ползучий (корневище) - 5, ромашка аптечная (трава) - 5, смородина черная (лист) - 3, спорыш, или горец птичий (трава), - 5, тимьян ползучий, или чабрец (трава), - 2. Наряду с обеззараживающим действием настоев из этих растений оказывает умеренно успокаивающее и общеукрепляющее действие.

Сбор 5. Душица обыкновенная (трава) - 2, крапива двудомная (лист) - 5, ромашка аптечная (трава) - 4, спорыш, или горец птичий (трава), - 3, хвощ полевой (трава) - 4, тимьян ползучий (трава) - 4, череда трехраздельная (трава) - 4. Ванна оказывает успокаивающее действие на организм ребенка, регулирует обмен веществ.

Сбор 6. Береза (лист) - 3, багульник болотный (трава) - 4, крапива двудомная (лист) - 3, калина обыкновенная (ветви) - 4, лопух большой (корень) - 4, смородина черная (ветви, лист) - 4, ромашка аптечная (трава) - 3, спорыш, или горец птичий (трава), - 5, тимьян ползучий (трава) - 5, фиалка трехцветная (трава) - 4, череда трехраздельная (трава) - 5, чистотел большой (трава) - 4. Это лечебная ванна.

Следует подчеркнуть, что для принятия этих процедур пригодна лишь эмалированная, а не пластмассовая и тем более не оцинкованная ванна. Температура воды обычная - 36-38 °С, продолжительность - 10-20 минут. Для приготовления настоя требуется 150-200 г смеси сухого сырья (доза сырья для всех ванн, особенно лечебных, как детских, так и взрослых, может быть увеличена в каждом конкретном случае).

Лечебные ванны следует принимать, только посоветовавшись с врачом, который в каждом конкретном случае мог бы определить температуру, периодичность и продолжительность процедур.

Травяные ванны следует принимать, когда кожа чиста. После ванны не нужно ополаскиваться водой, и, конечно же, нельзя пользоваться мылом.

Сбор 7. Береза (веточки, лист), крапива двудомная (трава), лапчатка гусиная (трава), лопух большой (корневище, молодые листья), овес (цветущее растение), одуванчик лекарственный (все растение), череда трехраздельная (трава), душица обыкновенная (трава) - всего поровну. Для приготовления настоя нужно взять 250-300 г смеси указанных высушенных трав и столько же сенной трухи. Ванна оказывает общеукрепляющее действие, регулирует и стимулирует обмен веществ в организме.

Сбор 8. Пырей ползучий (корневище), ромашка аптечная (трава), горец птичий (трава), хвощ полевой (трава), пустырник сердечный (трава), тимьян ползучий, или чабрец (трава), - всего поровну. Как и для приготовления предыдущего сбора, берется 250-300 г смеси сухих трав и столько же сенной трухи. Ванна

оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие, стимулирует обменные процессы. Оба сбора можно применять при ожирении.

Сбор 9. Ромашка аптечная (трава) - 4, облепиха (ветви, лист) - 5, калина обыкновенная (ветви) - 3, спорыш, или горец птичий (трава), - 3, хвощ полевой (трава) - 3, хвоя (мелкие веточки - лапки кедра, пихты или сосны) - 12. Ванна общеукрепляющего действия, стимулирует обмен веществ в организме, благотворно действует при некоторых кожных заболеваниях.

Сбор 10. Душица обыкновенная (трава) - 3, крапива двудомная (трава) - 4, пустырник сердечный (трава) - 5, ромашка аптечная (трава) - 3, спорыш, или горец птичий (трава), - 5, хмель обыкновенный (шишки) - 4. Действие ванны - успокаивающее и общеукрепляющее. Показана при различных нервных расстройствах.

Сбор 11. При отсутствии компонентов для сборов можно ограничиться сенной трухой. На ванну требуется 500-600 г трухи. Действие ванны - успокаивающее, общеукрепляющее.

Сбор 12. Береза (лист) - 5, дурнишник обыкновенный (трава) - 6, душица обыкновенная (трава) - 4, клевер луговой (трава) - 5, крапива двудомная (трава) - 3, лопух большой (лист, корень) - 6, ромашка аптечная (трава) - 5, горец птичий (трава) - 5, хвощ полевой (трава) - 4, чистотел большой (трава) - 10. Ванна оказывает общеукрепляющее действие, стимулирует обмен веществ и благоприятно действует при некоторых кожных заболеваниях: экземах, дерматитах и других.

Заканчивая разговор о травяных ваннах, хочется подчеркнуть, что в последнее время в медицине большое внимание уделяется разработке и научному обоснованию новых методов лечения, таких как психотерапия. Одним из наиболее действенных методов аутогенной тренировки является предлагаемый способ легко воспроизводимых в памяти, сознании эмоционально насыщенных картин природы и связанных с нею положительных эмоций.

Так, во время принятия ванны запах знакомых растений быстро и живо ассоциируются с яркими и образными картинками, как правило, периода наибольшего развития физических сил и душевного подъема, поры детства и юности, любви и здоровья.

Запах чабреца или душицы мгновенно воскрешает в памяти картину счастливого лета... Полдень. Солнце в зените. Ничто не шелохнется. Высокие борщевики и дягили опустили свои листья-зонты. Зверобой и душица бодрятся в тени своих братьев. А внизу по земле распластались чабрец и манжетка. И все они источают волнующие, кружащие голову самые разнообразные запахи. Ляжешь на мягкую траву в тени березки, и веки невольно смыкаются в сладкой дреме... Ты снова молод и здоров!

Иную картину вызывает запах черной смородины. Перед глазами благоухающие заросли, залитые полуденным зноем. Лежишь под кустом на душистой траве, с реки доносится звонкий смех и крики детворы, легкий ветерок доносит речную прохладу и ласкает разомлевшее тело...

Как ярки и как целительны эти медитативные погружения в ювенильную энергетику беззаботности, счастья и здоровья!

Образы возникают самопроизвольно, без внушения психотерапевта, под влиянием запаха растения и, что особенно важно, одновременно с физиологическим воздействием на организм воды, тепла и физиологически активных веществ, содержащихся в растениях, которыми вы восхищаетесь. Все это в итоге врачует и делает нас здоровыми!

Можно сказать, домашний круглогодичный курорт. Удобно, надежно, эффективно и никаких проблем с билетами, переездами и финансами. Короче говоря, здоровье так близко и так возможно для любого из нас вне зависимости от его социального и материального положения. Надо только захотеть и не поленился сделать первый шаг в этом направлении. И если вы читаете эти строки, можно считать, что он уже сделан!