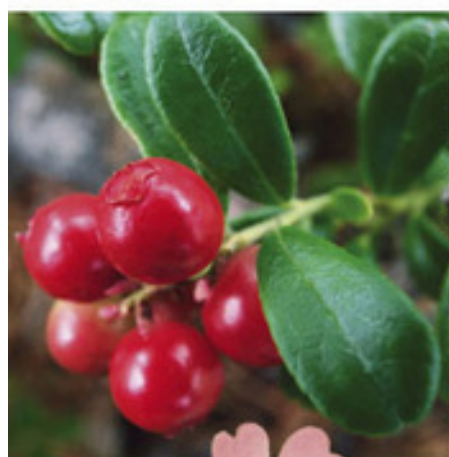


# Справочник

Мир Увлечений

# ТРАВНИК



Терапевтическое применение растений ■

Сбор и заготовка



Описание растений ■

Календарь сбора лекарственных трав

Фитотерапия ■



Мир увлечений

# **Справочник травника**

«ОМІКО»

2006

Справочник травника / «ОМКО», 2006 — (Мир увлечений)

Ступая по цветущим лугам и полям, глядя на зеленеющие садовые участки, мы не можем не любоваться их красотой. Но это не просто красота, это - здоровье. В силе отваров и настоев из целебных растений уже никто не сомневается. Что мы завариваем при простуде? Липовый цвет. Чем полощем больной зуб? Настоем Шалфея. Какое растение есть практически в каждом доме? Алоэ древовидное (недаром его в народе величают "доктором")... Мы часто просим врача: «Не надо "химии", назначьте что-нибудь на травках...» Но ведь «травки» надо уметь приготовить, чтобы целебное сырье не превратилось в отраву и вместо ожидаемой пользы не нанесло организму вреда. В этом справочнике подробно описано множество лекарственных растений, рассказано об их воздействии на организм, приведен календарь сбора целебных трав, цветов и плодов. Эта книга станет надежной помощницей в каждой семье.

, 2006

© ОМКО, 2006

## Содержание

Что такое фитотерапия	5
Немного истории	6
Общие сведения о лекарственных средствах лечения	14
Принципы применения	14
Биохимические составляющие растений	15
Лекарственные формы из растений	18
Особенности дозировки фитопрепаратов в детской практике	20
Сбор и заготовка растений	21
Охрана дикорастущих лекарственных растений	21
Описание растений	23
Абрикос обыкновенный	23
Авокадо	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Владимир Онищенко**

## **Справочник травника**

### **Что такое фитотерапия**

Лекарственные средства растительного происхождения, оказывая системное воздействие на организм, регулируют функции различных взаимосвязанных органических систем. Биологически активные вещества растений, проникая в ткани и действуя на уровне внутриклеточного обмена, обеспечивают комплексное поступление воздействующих соединений в организм.

Длительное применение средств растительного происхождения практически не вызывает развития аллергических реакций и привыкания, что, несомненно, увеличивает актуальность использования лекарственных растений. Лекарственные растения не являются панацеей, но включение фитотерапии в комплекс лечебных, профилактических и реабилитационных мероприятий достаточно полезно для решения задачи профилактики наиболее распространенных болезней и их осложнений. Применение фитотерапии оправданно, особенно при хронических процессах, как действенный метод лечения.

## Немного истории

Лечение целебными травами всегда привлекало человека. Чтобы полнее и глубже понять причины, обусловившие поразительную долговечность применения лекарственных растений сравнительно с другими лечебными средствами, необходимо прежде всего остановиться на вопросах, связанных с возникновением и историей фитотерапии.

В справочных изданиях, в работах по истории использования человеком растений для лечения утверждается, что знакомство человека с их лечебными свойствами относится к глубокой древности. Как подтверждение указывается, что уже несколько тысячелетий назад в Древнем Египте были известны многие лекарственные растения. К какому же периоду развития человеческого общества следует отнести начало применения растений для лечения различных заболеваний?

Бесспорные указания на использование человеком целебных свойств растений обнаружены в самых древних письменных памятниках человеческой культуры. Первые записи о лекарственных растениях встретились в наиболее древнем из известных нам письменных памятников, принадлежавших шумерам, жившим в Азии на территории нынешнего Ирака за 6000 лет до н. э. Растения использовали в лечебных целях и до возникновения письменности, тогда сведения об их целебных свойствах, накопленные в течение жизни человека, передавались устно.

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

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

Растения, в первую очередь дикорастущие, ибо культурное земледелие зародилось всего несколько тысяч лет назад, создали необходимые условия для появления и существования человека на земле, дали ему пищу, жилье, одежду и лечебные средства.

Наши пищеварительные, кроветворные, выделительные и другие органы прошли длительный период развития. При этом создание типа обмена веществ, строение всех органов, приспособление каждого органа к выполнению строго специфических функций определялись сложным природным комплексом веществ, необходимых для жизнедеятельности человеческого организма, имевшихся в окружающем растительном мире, поскольку растения служили основной пищей предкам человека. Это обусловило согласованность между человеческим организмом и растительным миром, такую же согласованность, какая имеется «... между легкими и воздухом, между светом и глазом, между звуком и ухом». Окончательное формирование организма человека происходило в течение длительного периода, который требует пристальных исследований, основанных на имеющихся достоверных исторических данных и существующих научных гипотезах.

Внутренние органы людей, захороненных в древности, истлели, но кости сохраняют следы поражений болезнями в течение тысячелетий. Современные методы исследования позволяют найти следы анкилозов, остеомиелита, рахита, сифилиса, костного туберкулеза и т. д., но эти патологические изменения отражают лишь часть заболеваний, причем заболевания людей и животных сходны. Так, на позвонках динозавров, живших 200–250 миллионов лет назад, обнаружены следы болезни, которая сегодня называется болезнью Бехтерева.

Первобытный человек, утоляя голод и занимаясь первоначальной производственной деятельностью, отмечал различные свойства растений: рвотное, слабительное, возбуждающее, снотворное, кровоостанавливающее, болеутоляющее, ядовитое, противоядие и др. Он запомнил целебные растения и в дальнейшем уже сознательно использовал их при том или ином заболевании.

Могучий инстинкт жизни, позже эмпирические навыки помогли человеку найти нужные целебные травы, так же как и определить съедобность и доброкачественность природных пищевых продуктов задолго до открытия их химического состава. Человек мог ошибаться в поисках пищи и тех или иных средств лечения, но в использовании даров природы он шел в основном по правильному пути.

Лечение растениями в животном мире имело место как до, так и после появления человека. Общеизвестны случаи самолечения животных растениями (наблюдения за лечением животных травами и теперь еще используются в медицине).

Как известно, целительные свойства сибирского «корня жизни» – левзей – были обнаружены охотниками во время погони за оленями; уставшее животное с жадностью поедало стебли и корни левзей, а потом легко убегало в горы. Исследования ученых показали, что корни левзей действительно являются прекрасным тонизирующим и стимулирующим средством.

Недавно в приморской дальневосточной тайге исследователи обратили внимание, что косули и другие животные охотно едят жесткие листья кустарника элеутерококка. Это навело на мысль, что животные не питаются им, а лечатся. При проверке было установлено, что это растение оказывает тонизирующее действие на организм.

Лечение растениями не является надуманным, кем-то изобретенным способом лечения. Успешное применение растений с лечебной целью – закономерный процесс, непосредственно вытекающий из условий развития человеческого организма. Поэтому не только первобытный человек, но и заболевшее животное, которое вел инстинкт самосохранения, находили среди окружающей природы нужное растение, расплачиваясь иногда жизнью за неудачные попытки.

Когда человек научился добывать огонь трением, он смог использовать для лечения наряду с сырыми плодами также печенные на огне или в горячей золе плоды, клубни и корни лекарственных растений.

Непрекращающиеся археологические исследования обнаруживают все новые данные об использовании лекарственных растений шумерами и другими древнейшими народами мира.

Лекари Шумера из стеблей и корней растений изготавливали порошки и настои. Они считали, что груши и фиги обладают целебными свойствами, молодые побеги ивы и сливового дерева, иглы сосны и пихты, высушенные и растертые, применяли в качестве компонентов для припарок и компрессов.

К порошкам из высушенных и измельченных растений иногда примешивались порошки животного и минерального происхождения. В качестве растворителя применялись вода, вино и пиво. Следовательно, уже не менее 80 веков назад люди применяли для лечения простейшие препараты из лекарственных растений.

Вавилоняне, пришедшие на смену шумерам в XI веке до н. э., а затем ассирийцы также широко использовали растения в лечебных целях.

Вавилоняне применяли сотни лекарственных растений, в том числе корень солодки, льняное семя, дурман, белену, молодые почки различных растений. Они вывозили их и в дру-

гие страны. Вавилоняне уже тогда заметили, что солнечный свет вредно воздействует на лечебные свойства собранных растений, поэтому высушивали их в тени, что рекомендуется и современными руководствами по сбору и сушке лекарственных растений. Часть глиняных табличек, обнаруженных в библиотеке ассирийского царя Ашшурбанипала (VII век до н. э.), содержит описание лекарственных средств с указанием заболеваний, при которых они применяются, и способа употребления. В столице Ассирии – Ниневии – был сад лекарственных растений.

У вавилонян и ассирийцев сведения о целебных свойствах растений были заимствованы египтянами. Источниками сведений о фитотерапии в Древнем Египте служат изображения лекарственных растений и иероглифы на стенах храмов, саркофагах и пирамидах. При раскопках захоронений находят остатки сохранившихся до наших дней растений.

Исследования записей, сделанных на папирусах, указывают, что египтяне еще за 4000 лет до н. э. составили некоторое подобие фармакологического справочника с описанием применявшихся тогда лекарственных растений. В известном «папирусе Эберса», относящемся примерно к 1570 г. до н. э., приведены рецепты лечения различных заболеваний, в состав которых входили, в основном, растения. Всего в этом папирусе перечислено несколько сот растений.

В Египте применялись не только дикорастущие, но и культивируемые лекарственные растения. Так, клещевина, из которой добывается касторовое масло, выращивалась за 2600 лет до н. э.

Касторовое масло применялось как профилактическое средство. Египтяне, считая причиной возникновения всех болезней избыток пищи, рекомендовали в третий день каждого месяца принимать касторовое масло как слабительное. Кроме клещевины, в Древнем Египте использовались такие лекарственные растения, как алоэ, акация, анис, белена, лен, лотос, мак, мята, подорожник, морской лук, ива, можжевельник и другие. Египтяне применяли также растения, привозимые из других стран, для чего снаряжали специальные экспедиции. Известна, например, отправка с этой целью пяти кораблей в 1500 г. до н. э. в страну Пунт (нынешнее Сомали).

Опыт египтян в лечении растениями внимательно изучали врачи Древней Греции, они часто использовали растения, причем некоторые из них были заимствованы у египтян. Греческая литература того времени содержит больше всего сведений именно о лечебном использовании растений. Первое дошедшее до нас обстоятельное сочинение о лекарственных растениях, в котором приведено научное обоснование их применения, принадлежит крупнейшему мыслителю, врачу Древней Греции, одному из родоначальников современной научной медицины Гиппократу (460–377 гг. до н. э.). В нем он описал 236 лекарственных растений, которые применялись тогда в медицине.

Гиппократ происходил из семьи, в которой медицинская профессия по обычаю того времени передавалась от отца к сыну. В молодости Гиппократ много путешествовал, посетил, в частности, северное побережье Черного моря, где в то время обитали скифы. Медицинские знания скифов, как отмечают историки, оказали на него известное влияние. В своей лечебной практике Гиппократ использовал свыше 200 лекарственных растений и применял их без переработки. «Гениальнейший наблюдатель человеческих существ», как назвал его И. П. Павлов, считал, что лекарственные вещества содержатся в природе в оптимальном состоянии и лекарственные растения в необработанном виде или в виде соков оказывают лучшее воздействие на человеческий организм.

Другой выдающийся труд по лекарственным растениям принадлежит знаменитому врачу своего времени греку Диоскориду (I век н. э.), состоявшему врачом при римской армии в эпоху императоров Клавдия и Нерона. Диоскорида считают отцом европейской фармакогнозии. В своем классическом труде «Materia medica» («Лекарственные вещества») он обобщил все, что было известно в его время о лекарственных средствах растительного, животного и минерального происхождения. Наибольшее внимание уделялось растительным лекарственным

средствам. В своем сочинении он описал свыше 600 видов лекарственных растений, снабдив текст рисунками растений и указав их применение. Dioscorid использовал опыт египетской, а следовательно, ассирийской, вавилонской и шумерской медицины. Книга была переведена на латинский язык и являлась авторитетным руководством в Европе вплоть до XVI века.

В Древнем Риме медицина развивалась под сильным влиянием греческой. В народной медицине римлян, судя по описаниям римских писателей и ученых Катона Старшего (III–II века до н. э.) и Плиния Старшего (I век н. э.), также широко использовались дикорастущие, а позднее и сельскохозяйственные растения. Плиний Старший в своем сочинении «Естественная история» описал около 1000 видов растений, главным образом лекарственных.

Большое значение древние римляне придавали капусте разных сортов. В сыром виде ей приписывали свойства излечивать бессонницу, успокаивать головные боли, избавлять от фистулы и глухоты. Dioscorid утверждал, что легко сваренная капуста вызывает послабление, а долго варенная – запор.

В древнеримской медицине выделился как крупнейший врач и естествоиспытатель Клавдий Гален (130–200 гг. н. э.). Автор многих сочинений по медицине и фармации, он описывает 304 лекарственных средства растительного, 80 животного и 60 минерального происхождения.

Гален опроверг взгляды Гиппократов на растения и указал, что в растительном сырье наряду с полезными веществами содержатся ненужные, а порою и вредные. Он старался извлечь из растений полезные вещества, используя их в виде таких лекарственных форм, как настои, отвары, настойки. Его методы широко применялись во врачебной практике. Гален, подобно Dioscoridu, был авторитетом в медицине почти до XIX века. Так называемые «галеновые препараты» носят его имя и в настоящее время.

В IX веке в Италии, в Салерно, возникла медицинская школа – наследница античной медицины, просуществовавшая до середины XIX века. В XII веке Салернская школа стала знаменитым центром научной медицинской мысли всей Европы. Влияние Салернской школы на медицину Средних веков было весьма значительным. Преподаватель школы Арнольд из Виллановы написал известный труд «Салернский кодекс здоровья» в 102 стихах, в которых упоминается о лечебном применении 54 растений.

Непосредственным предшественником «Салернского кодекса здоровья» была медико-ботаническая поэма «О свойствах трав», дошедшая до нас под названием «*Macer Floridis*», состоящая из 77 глав о 77 лекарственных растениях. Гигиенические, диетические рекомендации «Кодекса», а также данные в ней характеристики лечебных свойств растений во многом соответствуют современным научным представлениям.

Наряду с применением растений народами Древнего Востока лечение растениями широко практиковалось и в странах Восточной Азии: Китае, Индии, Японии, Корее и др.

Достаточно полные данные по истории фитотерапии сохранились в Китае. Представители народной медицины Китая применяли главным образом лекарственные растительные средства.

История китайской медицины, судя по документальным данным, насчитывает 4000 лет, но фактически она появилась значительно раньше. Возникновение медицинской науки в Китае относят к 3216 г. до н. э., когда легендарный император Шень-Нун закончил свой труд по медицине. Основные лекарственные вещества, описанные в этом труде, были растительного происхождения, и он был назван «Бэн-Цао», что означает в переводе на русский язык «Травник». (Все последующие книги о лекарственных растениях в Китае назывались травниками.) В то время в Китае не было письменности, и, по преданию, император излагал сведения в своем труде при помощи прямых и ломаных линий в определенном сочетании. Эта работа не сохранилась до наших дней, о ее существовании известно только по упоминаниям позднейших авторов. Первая китайская книга о лекарственных растениях, в которой приведены описания 900 видов растений, датирована 2500 г. до н. э.

Со времен Галена врачи стремились удалить из растений лишние, индифферентные, балластные вещества и получить очищенные, более действенные во всех случаях, по мнению представителей этого направления, чем все растение. Дальнейшее развитие знаний привело к тенденции выделения из растений индивидуальных, совершенно чистых действующих веществ, обладающих постоянством воздействия и поддающихся более точной дозировке.

Почин в последнем направлении использования лекарственных растений принадлежит швейцарскому врачу и химику Парацельсу (1483–1541), который все явления, происходящие в здоровом и больном организме, сводил к химическим процессам. По его утверждению, человеческий организм представляет собой химическую лабораторию. Болезни, по его мнению, возникают из-за отсутствия в организме некоторых химических веществ, которые при лечении и надо вводить в виде лекарств. Вместе с тем Парацельс широко использовал методы народной медицины. Он считал, что если природа «произвела» болезнь, то она подготовила и средство для исцеления от нее, которое нужно искать в местности, окружающей больного. По этой причине он был против применения иноземных лекарственных растений. Развитие химии привело к осуществлению в XIX веке мечты Парацельса. Из растений были выделены чистые вещества.

Издавна применялось лечение растениями и в Англии. В гербарии (приблизительно 1000 г. н. э.) упоминаются мак, ромашка, укроп, фенхель, полынь. В 1676 г. в связи с ограниченными запасами диких растений обществом аптекарей был организован знаменитый огород лекарственных растений в Челси. Затем подобные огороды создавались и в других местностях Англии.

На британской фармацевтической конференции в 1912 г. было признано необходимым расширить посевы лекарственных растений. Во время Первой мировой войны прекратилась доставка лекарственных средств из Германии, и в Англии потребность на многие лекарственные растения (белладонну, ромашку, укроп, одуванчик, валериану, наперстянку, дурман, аконит и др.) возросла еще больше. В культуру были введены такие дикорастущие лекарственные растения, как пижма, полынь обыкновенная, полынь полевая, чистотел, тысячелистник.

В государстве Антов, существовавшем до Киевской Руси, у скифов, обитавших в Северном Причерноморье от Днепра до Дона (VII век до н. э. – I век н. э.), в лечебной практике с успехом применялись растения. Плиний Старший (23–79 гг. н. э.), видный римский ученый и писатель, отмечал, что скифские лекарственные растения использовались как прекрасные лечебные средства не только в Скифии, но и далеко за ее пределами – в Греции, Италии, куда они вывозились и где их очень высоко ценили. О распространении скифских лекарственных растений свидетельствуют также римские писатели Катон Старший и Плавт, жившие на рубеже III–II веков до н. э. Геродот, Аристотель и другие историки тоже упоминают о скифских лекарственных растениях.

Скифы разводили лекарственные растения в садах, как это было позднее в Киевской Руси. Опыт скифов в лечении травами через антов был передан и использован врачами-профессионалами Киевской Руси. Этими профессионалами вначале были волхвы – служители языческого культа. Волхвы были знатоками лекарственных трав, или «зелий», и в летописях их часто называют «зелийниками».

С переходом к христианству лечение травами осуществлялось священнослужителями и одновременно народными врачами – ведунами, знахарями. Это были первые носители медицинских знаний в Древней Руси, которые пользовались знаниями о лекарственных растениях и их лечебных свойствах, накопленными русским народом и передававшимися из поколения в поколение устно. В IX—

X веках в Киевскую Русь стали постепенно проникать сведения о лекарственных травах и их лечебном применении из других стран, главным образом из Византии, откуда в Киев приглашали специалистов, в том числе и врачей. Первым врачом на Руси был грек Моанн Смер

(1053–1125), приглашенный Владимиром Мономахом. Лекарства – сушеные травы – привозились из Константинополя (Царь-града) и из Генуэзских колоний в Крыму.

Под травами подразумевались, а иногда и теперь подразумеваются, не только собственно травы, но и корень, кора, лист, цвет, плод, семена, почки. В XI веке возникают монастыри, при них сосредоточивается врачевание, организуется сбор и обработка лекарственных трав. В конце

XI века киевский митрополит Ефрем приказал строить в Переяславле при монастыре «строение банное и врачеве» для бесплатного лечения больных. В кормчей книге некоторых монастырей в числе церковных людей упоминаются «лечцы». Эти люди, пользуясь опытом русской народной и греческой медицины, были авторами многих рукописных травников, лечебников, которые потом во множестве копий распространялись в народе.

О широком использовании растений для лечения в Древней Руси свидетельствует замечательный памятник русской культуры XI века «Изборник Великого князя Святослава Ярославовича». Переведенный в X веке с греческого на болгарский язык, а в 1073 г. переписанный на Руси для киевского князя Святослава, сына Ярослава Мудрого, этот компилятивный сборник наряду с другими медицинскими знаниями приводит описание ряда лекарственных растений, применявшихся в то время на Руси. Авторы «Изборника» среди лекарственных средств чаще упоминают «былия» и «зеленину». Считалось, что свежие растения помогают лучше, поэтому, например, плоды, овощи, зелень назначались больному в «суровом» (невареном) виде. В «Изборнике» рекомендуется употреблять сырые растительные продукты «больше, нежели другие сорта пищи».

За тысячелетия применения фитотерапии подтвердились целебные свойства огромного количества растений.

В результате нам досталась богатейшая сокровищница практических знаний о лечебных свойствах лекарственных растений и их лечебном применении.

Благодаря фитотерапии мы знаем теперь огромный ассортимент растений с самыми разнообразными терапевтическими свойствами: успокаивающими и стимулирующими центральную нервную систему, спазмолитическими, понижающими и повышающими кровяное давление, болеутоляющими, жаропонижающими, противовоспалительными, желчегонными, мочегонными, потогонными, способствующими пищеварению, слабительными и вяжущими, рвотными, отхаркивающими, кровоостанавливающими, антисептическими, противомикробными, а также растений, применяемых при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях обмена веществ, болезнях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, кожных, гинекологических заболеваниях, авитаминозах, гиповитаминозах и при других заболеваниях.

Характерно для фитотерапии использование с лечебной целью не только собственно лекарственных растений, но и пищевых: льна, конопля, хмеля, мака, лука, чеснока, капусты, свеклы, редьки, хрена, картофеля, тыквы, арбуза, моркови, а также использование с лечебной целью пряностей: гвоздики, кардамона, имбиря, мускатного ореха, «ирного» (айрного) корня, шафрана и других пряностей.

Гвоздика рекомендовалась при слабости зрения и импотенции, при заболеваниях желудка, особенно при поносах, а также болезнях печени и сердца. Кардамон назначали в качестве горечи при ослаблении деятельности желудка и метеоризме. Имбирь в прежнее время был одним из весьма популярных средств народного врачевания: его применяли при четырехдневной перемежающейся лихорадке, а также как возбуждающее аппетит средство и при метеоризме. Мускатный орех использовался как мочегонное средство, ароматическим свойствам этого ореха приписывали способность возбуждать «усталых и печальных больных», «обвеселяя им сердце». Айрный корень применялся против малокровия, желтухи, болезней почек и главным образом как средство, повышающее аппетит, а также и при расстройствах кишечника.

В старину в качестве приправы к жирным блюдам (особенно к жареному гусю) применяли полынь. Горечь этой травы увеличивает слюноотделение, выделение желудочного сока, тогда как действие жира вызывает обратное воздействие. Полынь возбуждает аппетит и усиливает деятельность пищеварительных органов и, следовательно, улучшает обмен веществ, нейтрализуя влияние жирной пищи.

Народная фитотерапия использовала для лечения главным образом дикорастущие растения. В современной медицине значительно возросло использование растений культурных, в которых содержание отдельных действующих веществ, конечно, увеличилось. Однако это обстоятельство нельзя во всех случаях считать показателем, снижающим эффективность терапии дикорастущими растениями по сравнению с культурными. Выращенные культурные растения с большим и иногда рекордным показателем содержания в них определенных действующих веществ, что желательно при использовании растений в качестве сырья для химико-фармацевтической промышленности, в ряде случаев пока уступают по лечебному эффекту аналогичным дикорастущим лекарственным растениям.

Так, дикорастущая малина более ароматна, менее водяниста, лучше подвергается сушке и сохраняет свою форму и внешний вид, чем садовая. Поэтому для лечения предпочтительно использовать малину лесную. Обращает на себя внимание тот факт, что дикорастущие растения более устойчивы к болезням, сельскохозяйственным вредителям и неблагоприятным климатическим условиям, чем культурные. Дикорастущие растения, как правило, богаче аскорбиновой кислотой и эфирными маслами, чем культурные. Дикорастущие калина, рябина и другие растения дают более устойчивые урожаи, чем культурные плодовые деревья.

Следует отметить и то обстоятельство, что за последние десятилетия в деле культивирования растений большое место занимает применение ядов для повышения урожайности, в той или иной степени не безвредных для человеческого организма. Дикорастущие же растения меньше и реже подвергаются обработке ядохимикатами.

Народные фитотерапевты изыскивали и применяли самые разнообразные, подчас оригинальные, способы использования лекарственных растений, проявляя при этом недюжинную смекалку и изобретательность.

Так, в Древнем Риме пиршественные столы натирали свежей мятой, ибо считалось, что аромат мяты способствует жизнерадостному настроению; носили венки из мяты, полагая, что запах мяты возбуждает работу мозга. Современной медициной установлено, что ментол, главная составная часть мяты, применяемый наружно, обладает обезболивающим действием при невралгических болях и мигрени.

Жители Жиронды (Франция) изготавливают чаши из толстых ветвей плюща, наливают в них вино, которое, постояв в ней, оказывает лечебное воздействие при коклюше.

В русской народной медицине шишками хмеля с характерным хмелевым запахом набивали подушки, считая, что это средство помогает от бессонницы. С этой же целью под подушки клали цветы мака и других трав.

Для лечения ревматизма и подагры рекомендовалась так называемая лесная шерсть: иглы сосны вымачиваются в воде, с них сходит плотный слой и остаются эластичные нити, которые высушивают. Ею набивают тюфяки или маленькие подушечки, на которые укладывают больных.

Русские лекари закладывали в кариозную полость зуба цветков гвоздики. Современные стоматологи в этих случаях применяют препараты гвоздики – эвгенол, гвоздичное масло. Пух кипрея (иван-чая), льняная или конопляная пакля использовались в качестве ваты. С этой же целью применялся камыш, издавна ценившийся как «порезная трава»: с камыша сдирали верхний слой и ногтем выковыривали белоснежную сердцевину, напоминающую вату; приложенная к ране, она оказывала кровоостанавливающее действие. В Белоруссии с этой же целью

использовался белый мох, который хорошо впитывает гной и способствует быстрому заживлению ран.

Как перевязочные средства использовались вместо корпии пушистый полевой жабник, жгучий и красноватый сок медуницы заменял йод. Тонкие, самоотделяющиеся слои бересты служили пластырем для лечения ран и чирьев.

Толченой березовой корой присыпались гниющие раны; пеплом сожженной медуницы присыпали кровотокающие места для остановки кровотечения, сосновая и еловая смола считались вытяжным средством; свежими ветвями крапивы секли парализованные члены; смолотый в порошок березовый уголь давали при вздутии «утробы» (при метеоризме); из золы высохшей на корню черемухи приготавливали щелок, которым лечили обмороженные руки и ноги; лютик едкий заменял шпанские мушки; корни хрена употреблялись как горчичники; «льняная мука», насыпанная в полотняные мешочки, поочередно опускаемые в кипяток, прикладывалась к больным местам, заменяя грелку. Лекарственные растения использовались для курения: трава одуванчика – от кашля, порошок из листьев мать-и-мачехи – при одышке и затрудненном дыхании, семена дурнишника обыкновенного – при туберкулезе легких, трава эфедры – при астме. Дым от сжигания смоченного водой багульника давали вдыхать детям при коклюше. В этих случаях окуривалось и помещение, где находился больной ребенок.

Некоторые лекарственные растения, такие как корневище айры, плоды кориандра и др., применялись в засахаренном виде, что особенно оправдывалось в детской практике. Современная наука подтвердила лечебные свойства большинства растений, которые «употреблением простолоудинов открыты были», уточнила и во многих случаях расширила область их применения. Швейцарские ученые показали, что морские свинки гораздо лучше переносят общую рентгенизацию тела, если в диету введена капуста. Это наблюдение подверглось обстоятельной проверке американских ученых и с блеском подтвердилось.

Как установлено, капуста содержит аскорбиновую кислоту (свежая, хорошего качества белокочанная капуста содержит этого витамина столько же, сколько апельсины и лимоны), витамины группы В, кобальт, медь, цинк, магний; она богата солями кальция, калия и особенно фосфором. В ней найдены 16 аминокислот и витамин U, способствующий заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. В сырой белокочанной капусте содержится тартроновая кислота, обладающая свойством предупреждать ожирение.

Народная фитотерапия не только изыскала значительное количество растений с нужными целебными свойствами и выработала способы их применения, но и установила сроки сбора их применительно к фазам развития растений, когда накапливается наибольшее количество полезных веществ, которые, в основном, соответствуют научно обоснованным срокам сбора. Так, почки нужно собирать весной, когда они набухли, но не начали распускаться; кору – в период усиленного сокодвижения, до распускания листьев, тогда кора легко отделяется от древесины; травы и листья – в период бутонизации или начального цветения; цветки, соцветия – в начале распускания или в фазе полного цветения в зависимости от вида растения; плоды – в период их полного созревания; корни и корневища – осенью в период начала увядания надземных частей.

Рациональным следует считать и требование народной фитотерапии промывать корни и корневища холодной, а не горячей водой, в которой растворяются некоторые целебные вещества.

Лекарственные растения использовались для лечения, как очевидно, всеми народами мира, независимо от времени и места их обитания. Этнографы, изучавшие быт отдельных племен Центральной и Южной Африки, аборигенов Австралии, индейцев Амазонки, установили, что, по-видимому, не было на земле такого племени, которое, как бы примитивно оно ни было, не знало бы лекарственных растений.

## Общие сведения о лекарственных средствах лечения

### Принципы применения

Лечебные свойства растений, эмпирически установленные еще в древние времена, находят научное обоснование в современной медицине. При этом в фармакологии часто используют некоторые биологически активные вещества растений: алкалоиды, эфирные масла, органические кислоты, витамины, дубильные вещества, смолы, слизи, фитонциды и др. Вместе с тем изучение терапевтической активности лекарственных растений показало, что в лечебной практике целесообразно применение их без химической обработки: в виде настоев, отваров, настоек и др.

Для извлечения последних веществ растений почти не применяются органические растворители. Предпочтение отдается отварам и настоям. Таким образом, в отличие от научной медицины, использующей, главным образом, химически чистые вещества, традиционное лекарственное средство представляет собой необработанные многокомпонентные сборы или водные извлечения из них, назначаемые в сравнительно больших дозах и обладающие преимущественно общим действием на организм. В народной медицине редко используются сильнодействующие и ядовитые растения.

По современным представлениям, растительное средство – это цельный биогенетически сложившийся комплекс, включающий в себя активно действующие вещества и вторичные метаболиты, протеины, эфирные масла, хлорофилл, неорганические соли, витамины и т. д.

*Принцип системности и иерархии*, в основе которого лежит положение о целостности организма, единстве организма и внешней среды. В адаптивных и патологических реакциях участвуют практически все системы организма. В связи с чем регулирующие и лечебные воздействия должны складываться из следующих моментов: назначение адаптогенов (женьшень, элеутерококк, золотой корень, левзея, пантокрин, поливитаминные растения – облепиха, смородина, шиповник, рябина), затем по показаниям назначать:

а) стимуляторы центральной нервной системы (китайский лимонник, чай, кофе) или седативные средства (валериана, пустырник, земляника, одуванчик, сирень и др.);

б) желчегонные (пижма, бессмертник, укроп, чистотел, шиповник и др.);

в) мочегонные (спорыш, береза, хвощ полевой, брусника, земляника, лопух, липа и др.);

г) слабительные (алоэ, одуванчик, рябина, укроп) или закрепляющие (листья земляники, ромашка аптечная, череда, черемуха, черника);

д) гемостимуляторы (морковь, свекла, кипрей, клевер, земляника, подорожник, одуванчик, шиповник, облепиха и др.);

е) противовоспалительные (зверобой, подорожник, календула, мать-и-мачеха, малина, душица, тысячелистник, мята и др.);

ж) антиаллергические (чистотел, ромашка аптечная, календула и др.) и так далее.

Многие растения обладают достаточно широким спектром терапевтического воздействия, четкое знание которого позволяет подходить с научных позиций к составлению сложных рецептов. Это особенно важно при проведении противорецидивного и профилактического лечения.

*Принцип этапности* — принцип становится особенно актуальным при хронических процессах, когда лечение заболевания продолжается в течение нескольких лет. Лекарственные растения могут смягчать клинические проявления заболевания, предотвращать его дальнейшее развитие. Кроме того, лекарственные растительные средства могут служить для снижения

токсичности, усиления эффективности основного лечения, коррекции нарушенных функций организма.

Включение растительных фармакотерапевтических средств в комплекс лечебных, реабилитационных и профилактических мероприятий, основанный на научной основе особенности растений, их роли и места в различные периоды болезни, будет достаточно эффективным и полезным в плане решения задач профилактики наиболее распространенных заболеваний.

*Временной принцип* — использование элементов хронотерапии – повышает эффективность фитотерапии. Установлена закономерность терапевтической активности ряда средств в зависимости от времени суток: для стимуляции гипофизарно-адреналовой системы желательно использовать утренние часы, противоаллергический эффект препаратов оказывается максимальным после 22 часов, психостимуляторы целесообразно назначать днем, седативные – в вечернее время.

Регулярно воздействующие на организм лечебные факторы в определенное время суток начинают выступать в роли своеобразного стимула, навязывая системам временной организации физиологических функций новый, отличный от существующего биоритм.

Применение в детской практике успокаивающих и одновременно восстанавливающих работу нервной системы лекарственных растений способствует снижению психоэмоционального напряжения, чрезмерной активности процесса возбуждения и обеспечивает полноценный отдых. В воздействии фитопроцедур выделяется четыре основных механизма:

1. Кожно-рефлекторный – за счет раздражения, которое получает организм через рецепторы кожи от растительного комплекса физиологически активных веществ.
2. Биохимический – при воздействии на органы и ткани физиологически активных веществ, всасывающихся через кожу.
3. Обонятельно-рефлекторный– за счет вдыхания летучих физиологически активных веществ (эфирных масел, фитонцидов), действующих на обонятельную область и вызывающих обонятельные рефлексы.
4. Корковый ассоциативный путь, обусловленный возникновением ассоциативных образов в коре больших полушарий (успокаивающих, тонизирующих и т. д.).

В комплексе санаторного лечения детей с заболеваниями органов дыхания необходимо отвести особое место лечению заболеваний желудочно-кишечного тракта и, особенно, толстой кишки. Использовать отвары, настои и настойки целебных растений, действующих одновременно на бронхолегочный аппарат и желудочно-кишечный тракт (эвкалипт, чабрец, ромашка аптечная, мать-и-мачеха, липовый цвет, мята перечная и т. д.). Одновременно необходимо проводить санацию верхних дыхательных путей.

Рекомендуется сочетать бальнеотерапию с применением лекарственных растений. Оба метода не являются конкурирующими, а дополняют друг друга. В домашних условиях и в условиях санатория целесообразно следующее: прием настоев, отваров, соков, порошков лекарственных растений. Пищевые лекарственные растения можно применять для приготовления лечебных напитков, салатов, а также в качестве приправ к различным блюдам; настои или отвары для полосканий, ванн, компрессов, примочек, припарок, обтираний, а также в качестве мазей, паст, пластырей на лекарственной основе.

## **Биохимические составляющие растений**

Дубильные вещества, или таниды, – безазотные органические соединения. Содержатся в коре дуба, березы, калины, в траве зверобоя, шалфея, полыни горькой, кипрея, тысячелистника, череды, щавеля конского, цветах бессмертника, листьях и цветах черемухи. Вяжущее действие танидов обусловлено их способностью вызывать частичное свертывание белков и образовывать на слизистой оболочке и коже защитную пленку. Дубильные вещества приме-

няют в качестве вяжущих, противовоспалительных и кровоостанавливающих средств при воспалительных процессах в полости рта, пародонтозе, ожогах, различных заболеваниях кожи.

Эфирные масла – летучие вещества, обладающие приятным запахом; применяются обычно для улучшения вкуса и запаха лекарств. Наиболее ценной составной частью эфирных масел являются азулен и химазулен – вещества с выраженными противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Кроме того, они оказывают болеутоляющее действие. Химазулен активизирует функцию ретикулоэндотелиальной системы и усиливает фагоцитоз.

Химазулен и его синтетические аналоги успешно применяют для лечения астматических бронхитов и бронхиальной астмы, ревматизма, аллергических заболеваний пищеварительного тракта, лучевого дерматита, экземы. Летучие вещества растений улучшают тканевое дыхание, способствуют накоплению органического фосфора, повышают содержание аскорбиновой кислоты в тканях. Многие из них выделяются легкими и воздухоносными путями, почками, желчными путями. Ряд эфирных масел (анисовое, тимьяновое, эвкалиптовое, терпентинное) выделяются легкими в неизменном виде, влияют на секрецию мокроты, увеличивая или уменьшая ее количество, оказывают дезодорирующее и дезинфицирующее действие. В малых дозах эфирные масла гиперемизируют слизистые оболочки и повышают секреторную функцию бронхов (при ингаляциях и приеме внутрь); в более высоких концентрациях вызывают сгущение секрета, вследствие чего возникают сухость и першение в глотке.

Органические кислоты составляют большую группу соединений и играют исключительно важную роль в обмене веществ растений. Они используются в синтезе аминокислот, алкалоидов, сапонинов, стероидов и др. и являются, таким образом, связующим звеном между обменом углеводов, жиров, белков и т. д.

Содержатся органические кислоты во всех органах растений в свободном состоянии или в виде солей, эфиров, полимеров и т. д. В плодах органические кислоты, в основном, находятся в свободном состоянии, в то время как в других частях растений преобладают связанные формы кислот. Попадая в организм, они участвуют в биохимических реакциях, играют важную роль в поддержании кислотнощелочного равновесия. Наиболее распространенными органическими кислотами являются аскорбиновая, лимонная, винная и яблочная, содержащиеся в плодах малины, земляники, клюквы, цитрусовых, листьях хлопчатника, тысячелистника, лимонника китайского. Высоким содержанием аскорбиновой кислоты отличаются плоды шиповника, черемухи, черники и брусники. В бруснике, кроме того, находится бензойная кислота, имеющая антисептические свойства. Выраженный фармакологический эффект дают кислоты валериановая и изовалериановая, а также ароматические кислоты – салициловая, коричная. Они находятся в виде сложных эфиров в эфирных маслах хвои сосны, почек черного тополя, тысячелистника, полыни, хмеля, чабреца и других растений. В свободном состоянии салициловая кислота находится в цветках ромашки и таволги.

Кофейная кислота оказывает желчегонное действие и содержится в листьях подорожника большого, цветках красной наперстянки, траве горца живородящего, многоножке виргинской, смоле хвойных деревьев.

Яблочная кислота накапливается в плодах рябины, барбариса, кизила (до 6 % к весу сухого остатка растения), в листьях махорки до 6,5 %.

Щавелевая кислота в большом количестве содержится особенно часто в виде кальциевой соли в щавеле, шпинате, листьях бегонии – 10–16 %. В плодах и ягодах ее мало.

Уроновые кислоты принимают участие в синтезе высокомолекулярных соединений, построенных по типу полисахаридов. К ним относятся пектиновые вещества, альгиновая кислота, камеди и слизи. Кислоты оказывают дезоксирующее действие.

Микроэлементы находятся во всех тканях растений. Многие из них входят в состав ферментов, витаминов, гормонов, участвуют в различных биохимических процессах. Некоторые

микроэлементы имеют лечебное значение. В малых дозах они необходимы для нормального осуществления тканевого дыхания, свертывания крови, кроветворения, белкового обмена.

Процесс накопления микроэлементов в растениях носит чаще всего избирательный характер. На основании спектрографических и комплексометрических исследований установлено, что ряд растений имеет повышенное количество микроэлементов. Медь содержат айр обыкновенный, одуванчик лекарственный, тысячелистник, крапива, осока мохнатая, переступень белый; серебро – ольха серая, прострел луговой; марганец – мак опийный, бессмертник песчаный, бузина черная, пырей ползучий; железо – одуванчик лекарственный, тысячелистник, пастушья сумка, осока мохнатая.

Витамины – органические соединения разнообразного химического строения. Они обладают высокой биологической активностью, оказывая действие на процессы метаболизма, ретикулоэндотелиальную систему, кроветворение. В незначительном количестве витамины находятся во многих растениях, однако плоды шиповника, калины, рябины, околоплодник ореха, крапива, тысячелистник, капуста белокочанная обладают большим запасом этих веществ и могут служить хорошим источником получения природных витаминов. Установлено, что в растениях витамины находятся в гармоническом сочетании и не оказывают на организм побочного действия, что отмечено в клинической практике при применении некоторых витаминов, полученных синтетическим путем, например аскорбиновой кислоты. При назначении лекарственных средств, содержащих природные витамины, нет опасности передозировки, а их терапевтический эффект в ряде случаев более высок, чем у синтетических аналогов.

Фитонциды – продуцируемые растениями бактерицидные, фунгицидные, протистоцидные вещества, обладающие способностью оказывать влияние и на микроорганизмы. Способность выделять фитонциды отмечена у всех растений. Бактерицидное и бактериостатическое действие фитонцидов зависит от количества эфирных масел. Высокой фитонцидной активностью обладают препараты из пихты. Под действием фитонцидов пихты прекращался рост всех испытанных микроорганизмов, отмечена активизация фагоцитарной способности лейкоцитов.

Наибольшей фитонцидной активностью обладают лук, чеснок, зверобой продырявленный, тысячелистник обыкновенный, редька, морковь, томат, клюква, мята перечная, полевой хвощ, можжевельник, подорожник большой, репей обыкновенный, шалфей лекарственный, донник белый. Клинико-экспериментальными работами установлено, что фитонциды улучшают регенераторные процессы, способствуют процессам заживления, очищения ран от фибриновых налетов, оказывают бактерицидное и бактериостатическое действие. Под влиянием фитонцидов активизируются мерцательные движения ресничек эпителия слизистой оболочки.

Люди издавна использовали антисептические свойства ряда растений для лечения гнойных ран, инфекционных заболеваний, а также с профилактической целью. Так, для предупреждения инфекционных заболеваний жители Кавказа носили на шее чеснок. В Украине для этой цели использовали чабрец, который рассыпали в домах, набивали им матрацы. Научная медицина объясняет широкую популярность чабреца наличием в нем эфирных масел, обладающих выраженным антисептическим свойством. В Средней Азии при простуде, туберкулезе больным назначали ингаляции парами распаренных растений (лаванды, мать-и-мачехи). Тибетская медицина рекомендует при насморке окуривание смолами и корнями растений.

Для лечения инфекционных заболеваний используют целый ряд растений. Например, для полоскания горла, особенно при ангинах, применяют листья сирени обыкновенной, сушеницы лесной, гравилата городского (отвар корневищ с корнями), при гриппе пьют отвар из травы зверобоя прямого. Однако их фитонцидные свойства изучены еще не полностью. Таким образом, благодаря открытию фитонцидов практическая медицина получила фитопрепараты, обладающие высокой бактерицидной активностью.

Фитонциды сосны обыкновенной, лиственницы европейской, каштана конского, ясеня обыкновенного снижают в воздухе содержание окиси углерода, азота и серы и, следовательно,

могут в значительной степени уменьшать загрязненность атмосферного воздуха. Отмечена высокая эффективность ингаляций с маслом ромашки, компоненты которого – химазулен и бизаболол – оказывают противовоспалительное действие при лечении воспалений верхних дыхательных путей. Курс лечения – 6—14 сеансов, длительность одной процедуры – 5 минут. При исследовании микрофлоры носа и глотки у больных, принимавших аэрозоль-терапию с эфирным маслом ромашки, выявлена выраженная тенденция к уменьшению количества патогенных стафилококков и гемолитических стрептококков. Эфирные масла полыни лимонной обладают антимикробной активностью по отношению к стафилококку и кишечной палочке.

Природные соединения растений, имеющие кислотный характер, обладают биогенными свойствами. Биостимулирующая активность природных ароматических и неароматических веществ проявляется в концентрациях 1:1 000 000 и 1:100 000 и наиболее выражена в кислой среде. Растительные адаптогены (в виде 5—10 %-ных спиртовых настоек) назначаются в дозе по 1 капле на год жизни ребенка 2 раза в сутки за 10–15 минут до еды. Взрослые принимают адаптогены в дозе 10–30 капель 1–2 раза в сутки. Многие лекарственные растения являются регуляторами регенераторных процессов и могут играть решающую роль в лечении и прогнозе. Фармакологическая регенерация основана на способности лекарственных препаратов вызывать реставрацию, синтез и активацию (реактивацию) молекул, устранять факторы, тормозящие регенерацию (уменьшение экссудации и альтерации), и одновременно увеличивать пролиферацию клеток.

Этим требованиям в определенной мере отвечают следующие растения: календула, герань луговая, тысячелистник, зверобой, некоторые виды папоротника, лопух, алоэ. Особое место среди растений, способствующих регенерации, принадлежит аиру болотному. Препараты аира в виде порошка из корневища используют в качестве присыпки, 5 %-ной водной настойкой промывают раны, 10 %-ной спиртовой настойкой пользуются при наложении компрессов на фурункулы и раны.

Припудривание ран спорами дождевика останавливает кровотечение, заживляет раны. Мякоть гриба также обладает значительным ранозаживляющим действием. Народная медицина рекомендует обрабатывать раны, ссадины, язвы соком пижмы. Эффективна также 10 %-ная спиртовая настойка растения.

Ряд растений обладает способностью повышать устойчивость организма к дефициту кислорода. Это осуществляется за счет улучшения функционирования компенсаторных механизмов, обеспечения нормального течения энергодающих и энергопродуцирующих процессов, стабилизации клеточных мембран по мере устранения метаболического ацидоза.

К растениям-антигипоксантам относятся следующие: алоэ, анис обыкновенный, аралия маньчжурская, бузина черная, береза бородавчатая, горец птичий, зверобой продырявленный, земляника лесная, кровохлебка лекарственная, лен посевной, мята перечная, цикорий обыкновенный, смородина черная, тапен обыкновенный, тыква обыкновенная, хвощ полевой, шиповник коричный, элеутерококк колючий.

## Лекарственные формы из растений

Лекарственные растения можно применять как в свежем виде, так и (что делают чаще) в виде удобных для применения лекарственных форм (настоев, отваров, мазей, порошков), которые готовят из высушенного сырья. Весьма ценным лечебным продуктом может служить и сок, полученный из свежих растений.

Настои и отвары получают путем водного экстрагирования. Настои готовят преимущественно из цветков, листьев, трав; отвары – из ягод, корней, коры.

При холодном способе приготовления настоя лекарственное сырье измельчают, помещают в эмалированный или стеклянный сосуд, заливают холодной водой и настаивают в тече-

ние 6–8 часов, после чего фильтруют. При горячем способе приготовления лекарственные растения, предварительно измельченные, заливают крутым кипятком и настаивают в теплом месте в течение 15–20 минут.

Настои обычно готовят из расчета 1 столовая ложка сухого измельченного растения на стакан холодной воды или кипятка. В некоторых случаях настои готовят в соотношении 1:30, а для группы растений, содержащих сильнодействующие вещества, это соотношение составляет 1:400.

Для приготовления отвара лекарственное растение заливают холодной водой на 1–2 часа, а затем кипятят на медленном огне в течение 20–30 минут, постоянно помешивая. Отвары готовят в соотношении 1:10; для групп растений, содержащих сильнодействующие вещества, до 1:400, 1:500.

Настои и отвары относятся к скоропортящимся лекарственным формам, поэтому желательно готовить их ежедневно. Допускается хранение отваров и настоев не более 2–3 суток в прохладном месте.

Наиболее сильное действие имеют настойки из лекарственных растений, представляющие собой спиртовые или спиртово-водочные извлечения. Готовят их следующим образом: измельченные лекарственные растения заливают 70 %-ным этиловым спиртом (или водкой) и настаивают в темном месте в течение 8–10 дней, после чего фильтруют. Для приготовления спиртовых настоек лекарственное растительное сырье берется в соотношении 1:5; для растений, содержащих сильнодействующие вещества, – 1:10. Полученные настойки должны быть прозрачны. Обычно они имеют вкус и запах исходного растения.

В настоящее время широко применяется лечение соками свежих растений. О пользе свежих растений знали еще в глубокой древности. Автор самой древней книги о лекарственных травах китайский император Шень-Нун, живший более 5 тысяч лет назад, говорил: «Сила твоего тела заключена в соках растений», – что звучит вполне современно и сегодня.

Соки лекарственных растений естественнее воздействуют на организм, используется без изменений вся их целебная ценность. В свежем растении в неизменной форме содержатся лекарственные вещества, созданные самой природой. При этом, находясь в едином комплексе, они воздействуют на организм совершенно иначе, чем очищенный препарат. Применяют от 1 чайной до 2 столовых ложек, то есть от 5 до 30 мл соков на прием. Рекомендуют смеси соков в виде коктейлей, которые надо готовить перед употреблением.

Приводим рецепт одного из лечебных коктейлей: 2 столовые ложки красной свеклы, 0,25 л кефира, 1 чайная ложка шиповника, сок 0,5 лимона.

Этот коктейль можно рекомендовать больным с хроническим заболеванием горла. При заболеваниях дыхательных путей и легких применяют соки из свежих листьев мать-и-мачехи и подорожника, собранных до цветения.

Мази чаще всего готовят на вазелине или ланолине. Иногда в качестве основы используют свиной внутренний жир (смалец) или топленое сливочное масло. В разогретую основу вводят, тщательно размешивая, лекарственное растительное сырье в виде порошка или высушенного растения, экстракт, настойку или свежий сок. Мази готовят обычно в соотношении 1:4 (то есть 1 часть лекарственного растительного сырья и 4 части основы). Реже концентрация лекарственного растения в мази может быть выше.

Методы приготовления и применения отваров и настоев разнообразны. В практике отоларингологии эти лекарственные формы используют для промывания лакун миндалин, их вводят в верхнечелюстные пазухи, назначают для полосканий и закапываний. Настойки, порошки и мази применяют чаще в практике дерматологии. Одним из широко используемых в отоларингологии и пульмонологии методов лечения является введение лекарственных растений в виде ингаляций, аэрозолей. Прием внутрь настоев и отваров общепринят при заболеваниях внутренних органов.

## Особенности дозировки фитопрепаратов в детской практике

Для детей готовят 1, 3 и 5 %-ные отвары и настои. Эти концентрации выбираются индивидуально в каждом случае в зависимости от возраста ребенка, характера и периода заболевания, фармакологической активности лекарственного сырья. Для детей до 3 лет готовят 1–3 %-ные отвары и настои, а старшим детям – 3–5 %-ные концентрации.

В остром периоде заболевания назначают более высокие концентрации, с профилактической целью – меньшие. Из одного и того же сырья можно приготовить разный объем отвара и настоя. Здесь важна суточная доза сырья, рекомендуемая, исходя из возраста. Например, суточная доза листьев брусники для ребенка 10 лет составляет 3 г. Из этого же количества можно приготовить 1 и 3 %-ный отвар (3 г на 300 мл или на 100 мл воды). Суточная доза приготовленного отвара распределяется равномерно в 3–4 приема.

Большое количество жидкости в отваре и настое используется в лечении детей с острыми респираторными заболеваниями (особенно с выраженной температурной реакцией), а также при инфекционно-воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы, желудочно-кишечного тракта. Ограничивается жидкость при поражениях сердечно-сосудистой системы, гломерулонефритах. Когда ребенок не любит пить и по характеру болезни нет необходимости в увеличении объема жидкости, готовят концентрированные отвары и назначают их в меньшем объеме.

Для лечебных ванн берут 30–50 г сухого лекарственного сырья и готовят отвар объемом 1–2 л. Полученное процеживают в ванну с температурой воды 37–38 °С. Продолжительность лечебной ванны – от 10 до 15 минут, курс – от 5 до 10 ванн. Для детей используют лечебные ванны из хвои сосны, листьев березы, травы череды, коры дуба и т. д.

Сложным остается вопрос о дозировке лекарственных форм из растений. Для готовых аптечных препаратов дозировка указана в соответствующих руководствах (хотя для детей доза не всегда определена). При расчете дозы лекарственного сырья можно использовать рекомендации болгарских фитотерапевтов: взрослым – 1 доза; детям от 7 до 14 лет – 1/2 дозы взрослого; от 4 до 7 лет – 1/3; от 3 до 4 лет – 1/4 дозы; от 3 лет до 1 года – 1/8 дозы взрослого.

Суточная доза целебного сырья для взрослого обозначена на упаковке лекарственного сырья, которое приобретается в аптеке, или может быть уточнена в справочной литературе.

Лекарственные растения, не содержащие сильнодействующих веществ, назначают для взрослого в суточной дозе от 6 до 10 г. Для определения сухого веса можно принять во внимание, что столовая ложка (без верха) цветов, листьев, травы соответствует в среднем 4–5 г, корней, коры, плодов – 6–8 г.

Рекомендуется настои и отвары для детей готовить в следующей суточной дозе сухого лекарственного сырья: до 1 года – 1/2—1 чайная ложка, от 1 года до 3 лет – 1 чайная ложка, от 3 до 6 лет – 1 десертная ложка, от 6 до 10 лет – 1 столовая ложка, старше 10 лет и взрослым – 1–2 столовые ложки сырья.

## Сбор и заготовка растений

При заготовке лекарственных растений необходимо точно определить растение, знать зону его географического распространения, части, подлежащие сбору, и оптимальные сроки сбора. Для медицинских целей используют цветки, соцветия, листья, траву, плоды и семена, почки, кору, корни и корневища. Лекарственные растения заготавливают только в хорошую погоду, причем листья, траву, цветки и соцветия лучше собирать в солнечную погоду после высыхания росы.

Плоды рекомендуют заготавливать в сухие прохладные дни. Каждый вид лекарственного сырья собирается в отдельную тару без примесей.

После сбора лекарственные растения высушиваются. Сушка является важным звеном в заготовке сырья; от правильности ее проведения зависит качество заготовленных растений. В большинстве случаев сушку нельзя проводить под действием солнечных лучей, поскольку при этом разрушаются хлорофилл, эфирные масла и гликозиды.

На солнце можно сушить растения, содержащие большое количество дубильных веществ, а также корни, корневища и цветки боярышника, бузины, яснотки белой, будры плющевидной. Для сушки сырье раскладывают тонким слоем на стеллажах в хорошо проветриваемом помещении. Продолжительность сушки зависит от погоды и в среднем составляет 4–7 дней. Ядовитые, а также сильно пахнущие растения должны сушиться отдельно.

Сроки хранения лекарственного сырья устанавливаются Министерством здравоохранения. В среднем цветки, соцветия, трава хранятся 1–2 года, корни, корневища и кора – 3–5 лет, плоды – 2–3 года. Сырье хранится в промаркированных бумажных мешках, ящиках, стеклянных банках с крышками.

Возросший интерес населения к лекарственным растениям, особенно в последние годы, приводит к нерациональному, а порой и губительному использованию флоры. Большой опасности подвергаются растения, пользующиеся повышенным спросом, а также их редкие виды. Для предупреждения сокращения запасов лекарственного растительного сырья предпринимаются меры по охране лекарственных растений.

## Охрана дикорастущих лекарственных растений

При правильной организации заготовок запасы сырья лекарственных растений длительное время остаются почти неизменными, колеблясь лишь в зависимости от погодных условий.

Лекарственные растения следует собирать строго в указанные календарные сроки.

Нельзя допускать заготовку растений, сходных с лекарственными по внешнему виду, но не содержащих необходимых веществ, так как такие растения снижают чистоту сырья и качество выпускаемых препаратов. Чтобы исключить сбор ненужных растений, необходимо проконсультироваться по сбору лекарственных растений в любой аптеке. Каждый, кто только начинает заготавливать лекарственные растения, может ознакомиться в аптеке с правилами заготовки, сушки лекарственного сырья и с закупочными ценами.

Массивы дикорастущих лекарственных растений следует использовать разумно. Нельзя вести заготовку из года в год на одних и тех же местах до полного их истощения.

Для сохранения запасов лекарственных растений необходимо во время заготовки соблюдать следующие правила:

- а) траву надо срезать без грубых приземных частей;
- б) нельзя вырывать растения с корнями, так как такие «заготовки» ведут к полному уничтожению растений;
- в) нельзя срывать или срезать полностью листья с одного куста;

г) корни и корневища можно заготавливать только после созревания и осыпания семян, часть корней и корневищ желательно оставлять в земле для возобновления растений.

## Описание растений

### Абрикос обыкновенный

*Абрикос звичайний, Armeniaca vulgaris*

**Описание.** Дерево 5–8 м, редко до 10 м высоты, ствол до 30–40 см в диаметре с серовато-бурой корой. Молодые побеги красновато-коричневые с оливковым оттенком и своеобразным блеском. Листья округлые или яйцевидные (6–8 см длины и 5–7 см ширины, голые, острые, блестящие, с наличием в уголках жилок). Цветки белые или розовые, до 3 см в диаметре с большим количеством тычинок и одним пестиком; располагаются одиночно на коротких цветоножках. Цветет до распускания листьев (в Украине в первой половине апреля). Плоды созревают в июле-августе. Живет и плодоносит до 50 лет. Плод – костянка оранжево-желтого или оранжево-красного цвета, часто с красноватым румянцем и густым войлочным опушением, округлой – от почти шаровидной до продолговато-яйцевидной формы. Размер 2–3 см в диаметре и до 5 см длины. Мякоть плодов кремово-желтая.

**Распространение.** Родина абрикоса – Китай, где культура эта была известна за 2–3 тыс. лет до нашей эры. В Украине абрикос растет в популяциях, приовражных полосах, в сплошных насаждениях в степи и, несколько меньше, в лесостепи.

**Химический состав.** В мякоти плодов содержится от 4,7 до 2 % сахаров (преимущественно сахарозы). В сушеных плодах сахаров до 84 %, до 2,6 % органических кислот (лимонной, яблочной, салициловой), до 1 % каротина, пектина, крахмала. По содержанию каротина абрикос не уступает яичному желтку. Наличие каротина придает плоду оранжевый цвет, кроме того мякоть плодов содержит никотиновую кислоту, витамины С, В<sub>х</sub> В<sub>2</sub>, Р, в ядрах косточек до 40 % жирного невысыхающего масла, более 20 % белков, свыше 10 % углеводов. Семена абрикоса довольно ядовиты, они содержат около 8,4 % глюкозида амигдалина и до 0,011 % синильной кислоты. Амигдалин в пищеварительном тракте разлагается и образует синильную кислоту, являющуюся сильным ядом, известны случаи отравлений при употреблении больших количеств семян абрикосов. Семена абрикоса также содержат лактозу и фермент эмульсин. В плодах находится значительное количество микроэлементов (железа, меди, марганца, кобальта). Абрикосы богаты солями калия: в свежих плодах содержится 305 мг%, в сушеных – до 1717 мг%. Мякоть абрикоса высококалорийна.

**Фармакологические свойства и использование.** В связи с наличием в мякоти абрикоса значительного количества калия рекомендуется употреблять его при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в разгрузочные дни. При назначении ртутных мочегонных препаратов показана диета, богатая солями калия (в сутки до 1 стакана кураги).

Абрикосы можно использовать при недостатке в организме витаминов А, С, РР. Трех четвертей стакана абрикосового сока достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в витамине С. Употребление абрикосов из-за высокого содержания в них сахара следует ограничить больным сахарным диабетом.

Можно использовать семена абрикоса вместо семян горького миндаля для приготовления горькой миндальной воды, вследствие содержания в них, как и в семенах горького миндаля, гликозидаамигдалина и фермента эмульсина. Китайская народная медицина рекомендует семена абрикосов применять как успокаивающее средство при кашле, икоте, а также принимать семена абрикосов с другими лекарственными растениями при ларингите, трахеите, бронхите, коклюше и нефрите. Употреблять семена следует в форме эмульсии, которая готовится из 20–30 г семян. Пакистанские ученые считают, что долголетию представителей

одного из племен в Пакистане способствует традиционное обильное питание плодами абрикосов. Установлено, что 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 40 мг железа или 250 г свежей печени.

Лекарственным сырьем служат семена и получаемое из них масло. В медицинской практике используются плоды, семена абрикоса и абрикосовая камедь. Наряду с миндальным и персиковым, абрикосовое масло применяют в медицине для подкожных и внутримышечных инъекций и используют для растворения камфоры, для приготовления косметических мазей и кремов, а также как пищевое масло. В домашней косметике из мякоти абрикосов делают маски при солнечных ожогах кожи лица. Выступающие из естественных трещин коры абрикосовых деревьев натски засыхают на воздухе, образуя так называемую абрикосовую камедь. Измельченная в порошок (белого или желтого цвета) абрикосовая камедь используется в медицине как заменитель гуммиарабика. Абрикосовую камедь применяют как обволакивающее и эмульгирующее вещество при приготовлении пилюль и таблеток.

## Авокадо

*Авокадо, Persea americana*

(*Персея американська, алігаторова груша*)

**Описание.** Вечнозеленое субтропическое плодовое дерево с серой корой, широкой кроной и ломкими ветвями, высотой до 15 м. Листья острые, кожистые, широколанцетовидные, снизу сизо-зеленые. Цветки обоеполые, желтовато-зеленые, собранные в метелки. Плод – крупная грушевидная костянка, желтовато-зеленая, каштановая, черно-пурпуровая или черно-фиолетовая. Мякоть плода твердая, кремово-желтая, при полном созревании становится мягкой, нежно-маслянистой, приятного пресного вкуса, напоминающего вкус сливочного масла, яичного желтка и грецкого ореха.

**Распространение.** Родина – Мексика и Центральная Америка. Произрастает в странах с тропическим или субтропическим климатом.

**Химический состав.** С лечебной целью применяют плоды, семена и листья. Плоды содержат до 30 % жира, 2 % протеина, 1,6 % сахара, а также соли кальция, калия, фосфора, магния и в значительном количестве витамины – А, В<sub>1</sub>, С, В<sub>6</sub>, Е, К и другие. Листья содержат эфирные масла и горечь абакатин, обладающую таким же действием, как и алкалоид из плодов какао – теобромин.

**Фармакологические свойства и использование.** В связи с высокой калорийностью (не уступающей мясу), содержанием легко усваиваемых жиров, различных солей и разнообразных витаминов плоды авокадо являются исключительно ценным диетическим продуктом. Их успешно используют при сахарном диабете, при гастритах с пониженной кислотностью, анемиях, гипертонической болезни и атеросклерозе. Кожу плодов, листья и ветки используют в народной медицине как глистогонное средство и при желудочно-кишечных заболеваниях.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.